

## Grains de beauté & prévention du cancer de la peau

**Spécial été : protégeons notre peau, surtout au travail !**

*Qu'est-ce qu'un grain de beauté ?*

Un grain de beauté, ou **naevus**, est une petite tache brune ou rosée sur la peau, composée de cellules pigmentées appelées **mélanocytes**. Ils sont généralement bénins, mais une surveillance régulière est importante car certains peuvent évoluer en cancer de la peau, notamment en **mélanome**.

*Le mélanome : un cancer à ne pas négliger*

Le **mélanome cutané** est un cancer agressif qui se développe à partir des grains de beauté. Il peut rapidement se propager à d'autres parties du corps. Il est en forte augmentation, notamment chez les personnes exposées au soleil de façon excessive ou répétée.

En France, près de **15 500 nouveaux cas** sont diagnostiqués chaque année.

*Quand s'inquiéter ? Pensez à la règle ABCDE :*

BÉNIN (PAS INQUIÉTANT)	MALIN (INQUIÉTANT)	
		<b>A comme Asymétrie</b> Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.
		<b>B comme Bords irréguliers</b> Bords déchiquetés, mal délimités.
		<b>C comme Couleur non homogène</b> Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).
		<b>D comme Diamètre</b> Diamètre en augmentation.
		<b>E comme Évolution</b> Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

☞ En cas de doute, **dermatologue**. Un **clinique** permet un **risque**.

**consultez un simple examen souvent d'éliminer**

**Travailleurs les bons**

Les salariés pendant leur **professionnelle** verts, voirie, doivent être **vigilants**.

**en extérieur : réflexes !**

exposés au soleil **activité** (BTP, espaces **agriculture, etc.**) **particulièrement**

### Les gestes simples à adopter :

- **Porter un chapeau à larges bords** ou une casquette avec protège-nuque.
- **Mettre des lunettes de soleil** avec filtre UV catégorie 3.
- **Privilégier des vêtements couvrants**, légers et anti-UV si possible.
- **Appliquer de la crème solaire SPF 50+**, renouvelée toutes les 2h, surtout sur les zones découvertes (visage, nuque, bras, mains).
- **S'hydrater régulièrement** pour éviter les coups de chaleur. En moyenne entre 2 litres et 3 litres d'eau par jour.

💡 Certaines entreprises peuvent fournir des EPI spécifiques contre les UV : renseignez-vous auprès de votre employeur.



### Et pendant vos vacances ?

Même à la plage ou en randonnée, les bons gestes restent les mêmes. N'oubliez pas que les coups de soleil pris dans l'enfance ou l'adolescence augmentent fortement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.



En cas de doute sur un grain de beauté (changement d'aspect, taille, couleur...), **consultez sans attendre votre médecin traitant ou un dermatologue**. Seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic fiable. Un examen rapide permet souvent de lever les inquiétudes ou d'agir précocement si nécessaire.

**Prenez soin de votre peau, elle vous protège toute l'année !**