

FUTURA

Gratter un grain de beauté donne le cancer, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Hé Melissa, est-ce que c'est vrai que gratter un grain de beauté donne le cancer ?

Ah ça, on me l'a téeellement dit ! Je connais des tas de gens qui vont stresser à la moindre petite griffure faite par inadvertance sur l'un d'eux. Donc, instinctivement, j'aurai tendance à dire que oui, ça peut au moins causer quelques problèmes de santé, mais en même temps, on ne va pas baser cet épisode sur une anxiété qui n'a pas de base vérifiée.

[L'auditrice :] Bah ouais, on est là pour apprendre ! D'ailleurs, avant d'entrer dans les détails, est-ce que tu pourrais expliquer ce que c'est exactement, un grain de beauté ?

Bien sûr, j'allais commencer par ça. Un grain de beauté, ou *nævus* mélanocytaire, est une petite tache cutanée généralement brune ou noire due à une concentration de mélanocytes. Vous savez, ce sont ces cellules qui produisent la mélanine, le pigment responsable de la coloration de la peau. Ces taches peuvent apparaître n'importe où sur le corps et leur nombre peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Les grains de beauté sont souvent présents dès la naissance ; on parle alors de *nævus* congénitaux. Sinon, ils peuvent se développer au cours de l'enfance et de l'adolescence, désignés alors comme *nævus* acquis. Leur forme peut être ronde ou ovale, en tout cas, lorsqu'ils sont sains, et leur taille varie de quelques millimètres à plusieurs centimètres. Pour le petit point historique, le terme « grain de beauté » vient de l'idée que ces petites taches ajoutent du charme ou de la beauté à une personne. Historiquement, dans certaines cultures, ces marques étaient perçues comme des signes distinctifs ou attractifs, voire comme des présages de chance ou de caractère. Par exemple, au XVIII^e siècle, en France, c'était la mode des « mouches » chez les nobles et les aristocrates. Alors non, on ne parle pas de ces insectes un peu pénibles et collants, mais de petits morceaux de tissu noir collés sur le visage, qui imitaient les grains de beauté.

[L'auditrice :] Ah ben, au moins ceux-là, on est sûr qu'ils ne vont pas se transformer en cancer de la peau !

Oui, et d'ailleurs, j'en profite pour le préciser, la plupart des grains de beauté sont bénins et restent inchangés tout au long de la vie. En revanche, certains peuvent évoluer et présenter un risque de transformation en mélanome, un type de cancer de la peau. Les grains de beauté auxquels il faut prêter une attention particulière sont ceux qui changent de taille, de forme, de couleur ou de texture. Il y a quelques signes qui peuvent vous alerter comme des grains de beauté avec des bords irréguliers, une couleur non uniforme, avec des nuances de brun, de noir, voire de rouge, de blanc ou de bleu, un diamètre supérieur à 6 mm, ou toute évolution rapide. D'autres symptômes inquiétants incluent des démangeaisons, des saignements, ou des sensations douloureuses. Pour éviter toute mauvaise surprise trop tard, le mieux est de consulter régulièrement un dermatologue pour suivre l'évolution de tous vos grains de beauté ou autres tâches, et les surveiller. Pour évaluer les grains de beauté suspects, les dermatologues utilisent la règle ABCDE : A pour Asymétrie, B pour Bords irréguliers, C pour Couleur, D pour Diamètre, et E pour Évolution.

[*L'auditrice* :] Ah, c'est pratique, ça ! Et qu'est-ce qu'il se passe du coup s'ils trouvent un grain de beauté douteux ?

Ah ben, en cas de doute, le dermatologue peut faire ce qu'on appelle une dermatoscopie. C'est un examen non invasif qui permet de visualiser les structures sous la surface de la peau. Et si nécessaire, une biopsie peut être réalisée pour analyser la lésion et déterminer si elle est cancéreuse. Les grains de beauté dysplasiques, également appelés nævus atypiques, sont particulièrement à surveiller. Ils présentent souvent une apparence irrégulière et sont plus grands que les grains de beauté ordinaires. Les personnes qui ont de nombreux grains de beauté dysplasiques ou des antécédents familiaux de mélanome ont un risque plus élevé de développer un cancer de la peau. D'ailleurs, histoire de mettre fin à cette idée-là et de rassurer les troupes, non, les grains de beauté en relief, donc ceux qui ressortent et que l'on sent au toucher, ne sont pas spécialement dangereux. On les appelle grains de beauté surélevés ou nævus dermiques, et beaucoup de personnes en ont, et la plupart sont complètement bénins. Cependant, comme pour tout grain de beauté, il est important de les surveiller, évidemment.

[*L'auditrice* :] Bon et du coup, si on les griffe sans faire exprès ou qu'on les gratte, c'est dramatique ?

Non, c'est pas la cata non plus. Gratter ou même arracher un grain de beauté, si vous êtes un peu bourrin, ne provoque pas directement le cancer. Mais par contre ça peut entraîner des complications si on reproduit ça plusieurs fois. Les grains de beauté sont des accumulations de mélanocytes comme on le disait au début, et les traumatismes répétés sur une de ces zones peuvent causer des inflammations ou des infections locales. Ça ne va pas conduire directement à un mélanome, mais ça peut rendre plus difficile la surveillance de ces grains de beauté. Le risque principal c'est que des modifications subtiles ou des signes précoces de transformation maligne passent inaperçus à cause des blessures infligées au grain de beauté. En plus, arracher ou gratter un grain de beauté peut provoquer des cicatrices ou des saignements qui peuvent augmenter les risques d'infection.

[*L'auditrice, frémissant de dégoût* :] Euââârk... Bon, si j'ai bien compris, on évite d'y toucher quoi.

Oui, le mieux c'est d'éviter de toucher de manière excessive ou de manipuler les grains de beauté. Si on en a un qui cause des démangeaisons, des saignements ou tout autre problème, il vaut mieux consulter un dermatologue. Lui ou elle seule pourra évaluer correctement la situation et, si besoin, enlever le grain de beauté de manière sécurisée et stérile, en réduisant les risques de complications.

[L'auditrice :] Et du coup, qu'est-ce que tu recommanderais pour prévenir les risques de cancer ?

Ben, je ne suis pas dermatologue, donc déjà je vous recommande fortement d'aller faire un petit check-up tous les ans pour vérifier que tout va bien. Ensuite, pour prévenir les risques de cancer de la peau liés aux grains de beauté, il faut absolument protéger sa peau des rayons ultraviolets du soleil. N'hésitez pas à mettre une bonne couche de crème solaire avec un indice de protection élevé, porter des vêtements protecteurs, et éviter l'exposition solaire pendant les heures les plus chaudes, donc entre 10h et 16h. Ça, ce sont des mesures efficaces, même si évidemment, ça ne vous protège pas à 100 %. Il peut toujours y avoir des facteurs génétiques, environnementaux ou autres qui peuvent provoquer l'apparition du cancer. Donc, deuxième recommandation : à défaut de pouvoir se protéger complètement, le plus important, c'est de savoir déceler les signes avant-coureurs. On conseille de faire un auto-examen de la peau tous les mois pour aider à détecter les changements au plus vite. Pour ça, vous pouvez utiliser un miroir ou demander de l'aide pour vérifier les zones difficiles à voir, comme le dos. Mais ne sombrez pas dans la paranoïa à vous épier tous les jours, les changements ne se font pas en trois heures, mais c'est vrai que c'est important de toute façon d'apprendre à observer son corps et ses changements !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les incluons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !