

## 42,3% des Belges n'ont jamais fait examiner leurs grains de beauté<sup>1</sup>

La gamification pour encourager les dépistages précoces des cancers de la peau :  
[Veille au grain - Spot The Dot](#) , un jeu en ligne est désormais accessible à tous

À l'occasion du mois de la sensibilisation au mélanome, iVox a mené une étude en mars dernier auprès de 1000 Belges pour le compte de MSD. L'étude révèle que de trop nombreux Belges ne font pas contrôler leurs grains de beauté régulièrement.. Or l'enjeu est de remarquer les changements le plus rapidement possible : pour cela, à côté du contrôle annuel auprès des dermatologues, il est recommandé de procéder à un autocontrôle mensuel de la peau<sup>2</sup>. Le cancer de la peau est de loin le cancer le plus courant en Belgique, il touche un Belge sur 5 avant l'âge de 75 ans<sup>3</sup> ! Et ce nombre ne cesse d'augmenter chaque année tandis que ces cancers sont visibles à l'œil nu et que 90% d'entre eux peuvent être guéris à condition d'être dépistés à un stade précoce. Marije Kruis, atteinte d'un mélanome et fondatrice de Spot the Dot<sup>4</sup>, lance en collaboration avec MSD, un nouveau jeu gratuit pour apprendre facilement et stimuler la pratique de l'auto-contrôle mensuel de ses grains de beauté.

- Près d'1 Belge adulte sur 2 (42,3%) ne s'est jamais rendu chez un médecin généraliste ou un dermatologue pour examiner leurs grains de beauté. 1 Belge sur 10 (13%) seulement le fait une fois par an, comme cela est recommandé<sup>5</sup>. Les Belges qui ne se font pas examiner invoquent principalement le fait qu'ils n'en ont pas besoin.
- 1 Belge sur 2 n'a jamais fait d'auto-examen de ses grains de beauté. Les Belges qui ne s'auto-examinent pas régulièrement invoquent souvent le fait qu'ils ne savent pas comment et à quelle fréquence le faire
- Un quart des Belges ne se sent pas informé sur la manière ou même sur la fréquence du dépistage du cancer de la peau
- Une large majorité de Belges (74%) sont conscients que les coups de soleil augmentent le risque de cancer de la peau. La majorité d'entre eux déclarent en avoir tous les ans.

L'enquête menée auprès d'un échantillon représentatif de 1000 Belges par iVox pour le compte de MSD démontre qu'une grande majorité de Belges (74,4%) est consciente du risque de développer un cancer de la peau en cas d'exposition au soleil. Pourtant, et alors qu'un examen attentif des grains de beauté est la première étape indispensable d'un dépistage précoce, 1 Belge sur 10 seulement (13%) suit les recommandations de se faire contrôler leurs

---

<sup>1</sup> Etude menée entre le 17 mars 2023 et le 22 mars 2023, par l'agence de recherche iVOX pour le compte de MSD, auprès d'un échantillon de 1000 Belges, représentatif en termes de sexe, de langue et de l'âge. La marge d'erreur maximale pour 1000 Belges s'élève à 3,02%.

<sup>2</sup> Selon Euromelanoma : <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/22/huidkankerpreventie-wordt-zelfonderzoek-check-zelf-je-huid-op-v/> (Last accessed on 14/04/2023)

<sup>3</sup> Chiffres de la Fondation Contre le cancer

<sup>4</sup> La fondation Spot the Dot, fondée en 2015 par Marije Kruis atteinte d'un mélanome, travaille avec des artistes et des athlètes du monde entier pour sensibiliser au mélanome et aux autres types de cancer de la peau avec comme objectif d'engager la conversation sur l'importance de la prévention et de la détection du cancer de la peau.

<sup>5</sup> <https://www.passionsante.be/article/cancer-de-la-peau/cancer-de-la-peau-comment-reconnaitre-les-symptomes-26555> (Last accessed on 14/04/2023)

grains de beauté une fois par an chez un dermatologue ou un médecin tandis que près d'1 Belge sur 2 ne l'a même jamais fait.

Les raisons principales pour lesquelles les Belges ne se rendent pas chez un médecin pour ce contrôle sont qu'ils ne pensent pas avoir de taches cutanées (23,7%), qu'ils n'ont pas de prédisposition héréditaire au cancer de la peau (22,1%) et qu'ils se sentent en bonne santé (17,6%). D'autres pensent qu'ils n'ont pas assez d'informations sur l'importance de cet examen ou que les délais d'attente pour obtenir un rendez-vous sont trop longs.

Alors que les Belges ne sont donc pas des champions du contrôle annuel de leurs grains de beauté chez un médecin, ils ne sont pas non plus des adeptes de l'auto-examen qui lui est recommandé d'être fait une fois par mois. Les résultats montrent qu'1 Belge sur 2 n'a jamais fait d'auto-examen de ses grains de beauté. Les Belges qui ne s'auto-examinent pas régulièrement invoquent souvent le fait qu'ils ne savent pas comment et à quelle fréquence le faire.

*“L'avènement des thérapies ciblées et encore plus de l'immunothérapie a drastiquement amélioré le pronostic de vie des patients atteints d'un mélanome avancé. Cependant, un diagnostic à un stade précoce reste le meilleur garant d'une guérison. Dès lors, le dépistage est essentiel et tellement simple. En effet, le mélanome est un cancer de la peau et est donc par définition facilement détectable par un simple examen visuel de sa peau. Il n'existe pas de bonnes raisons pour ne pas regarder sa peau régulièrement ou demander à quelqu'un de le faire. L'arrivée des beaux jours sera l'occasion de prévenir les cancers de la peau en appliquant de la crème solaire et sera aussi l'occasion d'examiner votre peau. Si vous constatez l'apparition d'un grain de beauté ou la modification d'un grain de beauté telle qu'un saignement, un changement de couleur (la règle ABCDE), il faut consulter son médecin généraliste ou un dermatologue rapidement. Votre santé ou plutôt votre peau mérite bien votre attention.” - Prof. Jean-François Baurain, Service d'oncologie médicale, Cliniques universitaires Saint-Luc.*

### **Veille au grain, le jeu pour garder un œil attentif sur sa peau**

Il est parfois difficile de savoir ce à quoi il faut faire attention lorsqu'on examine sa propre peau, *“Cela faisait plusieurs années que je rappelais aux gens de “contrôler leurs grains de beauté” dans le cadre de mes campagnes de sensibilisation. Mais je me suis rendu compte que tout le monde ne savait pas comment reconnaître les changements suspects sur sa peau. C'est pourquoi j'ai décidé de créer un jeu pour enseigner la méthode ABCDE<sup>6</sup> d'auto-contrôle de la peau. Je voulais que ce jeu soit accessible au plus grand nombre. Le jeu est gratuit, et toute personne disposant d'un téléphone, d'une tablette ou d'un ordinateur peut y jouer. Et au moindre doute, un grain de beauté qui change, qui grossit, il est utile de consulter votre dermatologue !” - Marije Kruis, la créatrice du jeu Veille au grain et fondatrice de la fondation Spot the Dot.*

---

<sup>6</sup> **A** pour **A**symétrie, **B** pour **B**ords irréguliers, **C** pour **C**ouleur, **D** pour **D**iamètre, **E** pour **E**volution

Le jeu est composé d'une série de niveaux ludiques pour apprendre **la méthode ABCDE** d'auto-contrôle de la peau. Un quart des Belges (25,2%) ne se sent pas informé sur la manière ou même sur la fréquence du dépistage du cancer de la peau. L'objectif de ce jeu est de susciter l'intérêt pour la prévention et la détection du cancer de la peau, de promouvoir un comportement sain en encourageant l'auto-contrôle de la peau. Évidemment, le jeu ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé ni un examen médical mais vise bien à sensibiliser et à éduquer la population.