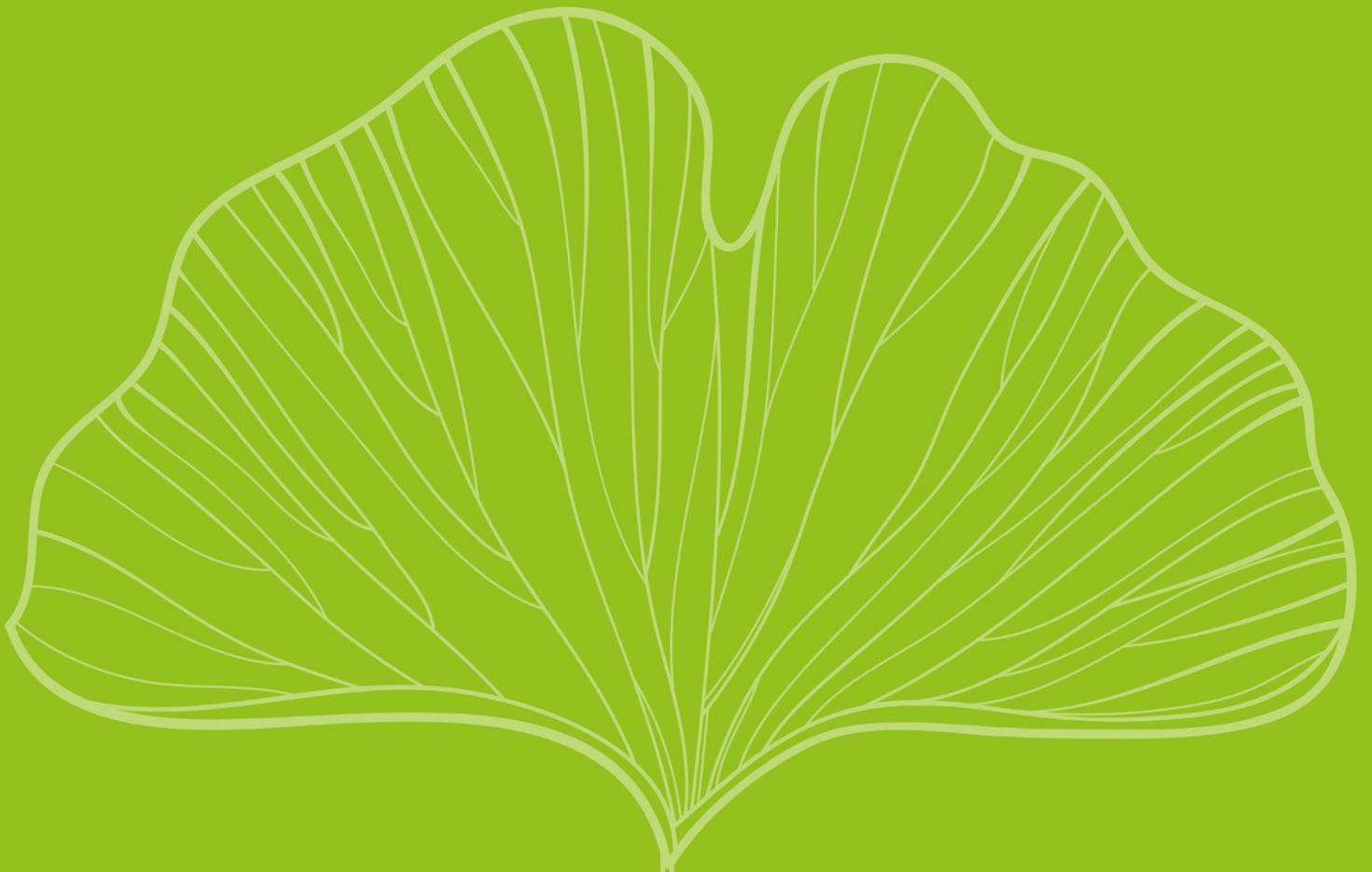




CARCINOMES ET MÉLANOMES



Les cancers de la peau

Carcinomes et mélanomes

Marina : Cette thématique sera en lien avec les cancers de la peau. Nous allons parler des carcinomes et des mélanomes.

Quelles sont les différences entre chaque type de cancer ?

Caroline Gayet :

1. Les carcinomes

Les carcinomes sont les cancers les plus courants. Ils représentent **90 % des cancers de la peau.**

- Ils se détectent assez rapidement et **se traitent très bien**. Ce ne sont pas les cancers les plus dangereux.
- Les carcinomes sont des mutations cellulaires. Ce sont de petits cancers qui se font à partir des **kératinocytes** (les couches supérieures de la peau).
- Dans le cancer de la peau, on va en avoir certains qui vont être très localisés. On parle de cancer **in situ**. On a par exemple les carcinomes basocellulaires que l'on a assez couramment sur le visage et qui sont liés à l'exposition solaire principalement. Ce ne sont pas des cancers qui font des métastases.

2. Les mélanomes

Les mélanomes sont dangereux, mais ils ne représentent heureusement que **10 % de cancers de la peau.**

- Les mélanomes proviennent des **mélanocytes**. Ce sont les cellules qui nous donnent la pigmentation de notre peau. Ils sont plus en profondeur.



- Les mélanomes peuvent s'étendre et il y a **une dangerosité** qui est la plus grande.

Public concerné

Ce sont des cancers de la peau qui arrivent généralement après la cinquantaine. L'exposition au soleil fait toujours partie des facteurs de risque sur lesquels il faudrait travailler.

60 000 cas par an !

Marina : Est-ce un cancer assez fréquent ?

Caroline Gayet : C'est le **numéro 11 dans la prévalence des cancers**. Il y a quand même 60 000 personnes en France qui en déclarent chaque année.

Traitements du cancer de la peau

- Quand ce sont des cancers très localisés et in situ, on va simplement faire **une exérèse**. On va venir enlever chirurgicalement la zone qui est atteinte.
- Quand c'est un mélanome, il y a **une chimiothérapie** qui est associée, voire de la radiothérapie pour en venir à bout. Le mélanome reste un cancer mortel alors que les carcinomes sont globalement bien pris en charge.

Prévenir un cancer de la peau

La méthode ABCDE



Marina : En termes de prévention on nous dit de les faire examiner régulièrement pour voir comment ils évoluent. Pourrais-tu nous rappeler ce qui pourrait faire poser question quand on a des changements dans les grains de beauté ?

Caroline Gayet : Il y a une méthode toute simple qui s'appelle « la méthode ABCDE ».

- **A comme Asymétrie.** Normalement, un grain de beauté est rond. Si vous voyez que vous en avez un qui prend une forme un peu bizarre et qui devient asymétrique, il faut s'inquiéter.
- **B comme Bord.** De la même façon, il faut avoir des bords qui sont lisses, nets et bien délimités. Si vous voyez que les bordures de votre grain de beauté commencent à être boursouflées ou pixelisées, il faut consulter.
- **C comme Couleur.** La couleur de votre grain de beauté devrait être uniforme. Si vous voyez sur des grains de beauté plus grands que vous avez différentes couleurs, il faut consulter.
- **D comme Diamètre.** Même si un grain de beauté peut grandir un peu, globalement, il n'a pas une extension qui est énorme. Si votre grain de beauté commence à augmenter de diamètre et à s'étendre, il faut consulter.
- **E comme Évolution.** Si l'évolution est rapide, que les bords, la couleur et la symétrie changent, il faudra consulter et d'autant plus si cela concerne plusieurs grains de beauté.

Dans ces cas-là, on fera une analyse et on traitera au mieux et au plus vite.

La consultation d'un dermatologue

Marina : Outre les changements de grains de beauté, y a-t-il d'autres mesures préventives à prendre ?



Caroline Gayet : Dans les précautions à prendre, il faut aller consulter un dermatologue de temps à autre. Il y a des zones qui sont visibles — comme le visage ou les bras —, mais il y a des zones que l'on ne voit pas comme le dos ou les fesses. Plus on a une peau claire et plus on en aura beaucoup sur le corps.

- Normalement, on devrait **consulter tous les 5 ans à partir de 25 ans**.
- On peut raccourcir ce délai si on en a beaucoup ou si dans la famille, il y a eu des antécédents et que l'on a beaucoup pris le soleil plus jeune sans forcément mettre une protection solaire.

Cette consultation dermatologique fait partie des mesures préventives.

Préserver le capital soleil

Le fait de préserver son capital soleil est également important. La grande cause majeure est le soleil. Quand vous y avez été exposé jeune et que vous n'avez pas mis de crème solaire, les méfaits sont là. Il faut quand même se protéger, car il n'est jamais trop tard pour les futures lésions que l'on pourrait potentiellement se faire.

Pensez à **vous protéger** et à **remettre de la crème solaire**. Beaucoup de personnes enchaînent les baignades et elles ne pensent pas forcément à en remettre. Comme la crème se dilue dans l'eau, elle opère une moins bonne protection.

L'accompagnement en santé naturelle

En cas de carcinome





Marina : Quand on diagnostique des cellules précancéreuses, quel accompagnement pourrais-tu proposer pour aider ?

Caroline Gayet : À partir du moment où on vous le détecte, il y a une prise en charge médicale qui se fait. Si c'est un carcinome basocellulaire (c'est le plus courant), vous allez avoir **une exérèse**. On va vous enlever la petite masse tumorale au bistouri. Les carcinomes basocellulaires sont des lésions rosées qui ne guérissent pas. Cela ne touche pas forcément un grain de beauté existant. Tous les cancers de la peau ne partent pas d'un grain de beauté. Vous allez parfois avoir un petit bouton qui va pousser et ce sera en fait un carcinome.

- En attendant que cette lésion soit ôtée, vous pouvez mettre de **l'huile essentielle d'encens oliban**. Il a des actifs antidégénératifs et antitumoraux. C'est une huile essentielle qui est bien tolérée par la peau donc on peut se permettre d'en mettre une petite goutte pure sur la zone.

Si à force d'en mettre, vous avez une petite gêne ou une irritation à l'application, diluez-la dans de **l'huile végétale de nigelle** qui a aussi des propriétés très intéressantes sur le système immunitaire. Vous pouvez faire cela à volonté.

- Par voie orale, il faudra **renforcer les défenses immunitaires** et les défenses anticancer. On veillera à avoir un bon statut en **vitamine D**. En règle générale, on se supplémente autour de 3000 à 5000 UI. Quand on a un terrain tumoral, on peut aller de 5000 à 8000 UI de vitamine D en gouttes par jour.





- J'aime beaucoup **l'huile de nigelle**, car elle a un tropisme cutané qui est très important. Elle marche bien sur toutes les pathologies de la peau. Je vous en parle sur le psoriasis ou sur l'eczéma. Dans les cancers de la peau, elle a vocation à être mise en place, car elle a une action sur l'immunité et sur la peau.

Prenez 2 capsules d'huile de nigelle tous les matins et 2 capsules d'huile de nigelle le soir.



- En plus, vous pourrez prendre du **lapacho**, de **l'aloé arborescens**, des **champignons asiatiques**. Tout cela viendra aider votre corps en interne.

En cas de chimiothérapie

Marina : Quand le cancer est établi, tu as parlé dans le cadre des mélanomes des chimiothérapies. Quels sont les actifs qui seraient intéressants pour accompagner cette dernière ?

Caroline Gayet : Les chimiothérapies sont en général prises par voie orale ou en intraveineuse. Le foie va souffrir. La chimiothérapie est un poison qui guérit, mais cela reste un poison et c'est le foie qui le métabolise. En général sur vos bilans sanguins, vous avez vos transaminases qui montent parce que le foie a un peu de mal à gérer tout cela. **Le soutien hépatique est très important.**

- **Le desmodium** et **le chardon-Marie** représentent le binôme des chimiothérapies anticancer.
- On évitera toute prise d'antioxydants pendant la chimio. En revanche, c'est bien d'en avoir pris **en amont** pour augmenter ses statuts en antioxydant. Vous pouvez prendre **du glutathion, de la vitamine C, de la vitamine E**. La vitamine E est l'antioxydant de la peau par





excellence. Je l'aime bien dans les contextes de carcinome et de mélanome. Elle est en général tirée de l'huile de germe de blé et ils la titrent en vitamine E. Vous l'avez soit en capsule soit en goutte liquide. Il faudrait être autour de **12 mg de vitamine E**.

Symptômes liés au traitement

Pour les effets secondaires de la chimio, les symptômes sont variables d'une personne à une autre. Soulignons tout de même **les nombreux progrès** qui ont été faits dans les chimiothérapies. Il y a des personnes qui n'ont pas de nausées, qui n'ont pas les ongles noirs, qui ne sont pas jaunes, qui ne perdent pas leurs cheveux. Il y a beaucoup d'améliorations.

- S'il y a des problématiques de nausée, pensez au **gingembre**. Vous pouvez le prendre dans l'alimentation, en poudre ou en tisane. Si vous n'aimez pas le goût, consommez-le plutôt sous forme de gélules.
- Pour la fatigue, les troubles d'appétit ou les troubles du transit, on pourra avoir des solutions assez symptomatiques. On prendra du **psyllium** pour le transit, pour réguler la constipation ou la diarrhée.
- Pour la fatigue, **la spiruline** est très bien. C'est un des rares produits qui a un petit rôle antioxydant, mais que l'on peut prendre sur les cancers, car il y a beaucoup de phycocyanine dedans et cela a une activité anticancer. Elle soutient à la fois sur la fatigue et sur le poids.



Vous avez tendance à vous dénourrir parce que vous perdez l'appétit à cause de vos nausées. La dénutrition est un facteur de risque dans les pronostics sur le cancer. Il faut garder un minimum d'appétit, un minimum de masse musculaire et ne pas entrer en dénutrition. Comme **la spiruline** est source de protéines et d'acides aminés essentiels, elle sera un peu préventive de cela. **Le gingembre** travaille également le terrain de la fatigue. **Spiruline et gingembre ont donc une double indication dans les problématiques sur le cancer.**



Privilégiez les remèdes naturels !

Pour les symptômes, essayez de garder des remèdes naturels et **n'ajoutez pas de la polymédication sur un organisme qui est déjà bien fragilisé** par la maladie et par la chimiothérapie.

Pour aller plus loin

Après un cancer de la peau

Marina : Est-ce que les cancers de la peau ont des risques de récurrence ou de prolifération ?

Caroline Gayet : Pas forcément. Il y a des cancers qui sont très agressifs et il y en a d'autres qui ne le sont pas.

- **Dans les carcinomes, il n'y a pas de risque de métastase.** Ce n'est pas parce qu'on en a fait un qu'on va forcément en refaire un.
- Pour le mélanome, il y a des risques de récurrence. Ce sont des cancers qui sont un peu plus agressifs.

Comme toujours, il est important d'**avoir un diagnostic précoce et une prise en charge précoce**. Cela améliore les chances de guérison, d'autant qu'en France, c'est un cancer qui reste bien pris en charge, même s'il y a de la mortalité avec le mélanome.

