



AUTOPALPATION DES TESTICULES

Les bons gestes à adopter

 Clinique de
La Source

Le guide de l'autopalpation

Quand ?

Une fois par mois,
idéalement après une douche chaude.

Comment ?

- 1 Mettez-vous debout, **nu, face à un miroir**. Observez vos testicules afin de détecter une quelconque anomalie.
- 2 Placez votre index et votre majeur sous le testicule droit et votre pouce sur le dessus.



Fermement mais délicatement, faites rouler le testicule entre vos doigts, de haut en bas.

Procédez à la **même opération pour le testicule gauche** en restant attentif à toute grosseur ou sensation anormale.

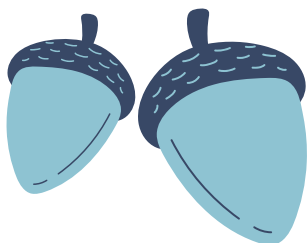
- 3 Placez-vous à nouveau **nu devant un miroir**. Observez vos testicules afin de repérer un potentiel gonflement ou une prise de volume anormale suite à l'autopalpation.

À noter

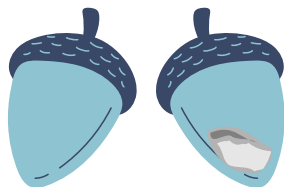
Il est normal que :

- vos deux testicules ne soient pas totalement identiques (taille, position...).
- vous sentiez une petite formation allongée à l'arrière de chaque testicule, lors de l'autopalpation. Il s'agit de l'épididyme, un canal qui contient les spermatozoïdes.

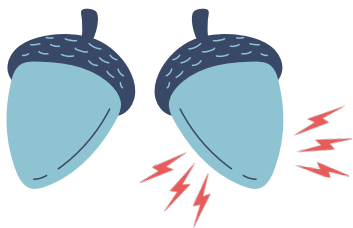
Quelles sont les principales anomalies à repérer ?



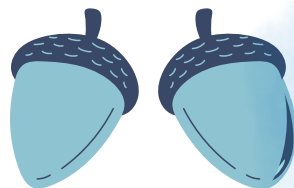
Un testicule enflé
ou plus volumineux
(généralement indolore)



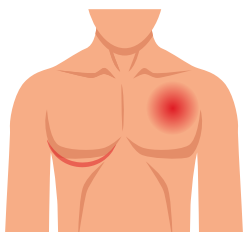
Une zone plus dure ou une
masse dans un testicule
(généralement indolore)



Une sensation de tiraillement, de
tension ou de lourdeur dans le
testicule ou dans la région de l'aîne



Une accumulation de liquide
dans les bourses (peau
protégeant les testicules)



Un gonflement ou une douleur au
niveau de la poitrine

Un doute ?

**Contactez immédiatement votre urologue
ou votre médecin traitant.**

Bon à savoir

Chaque année en Suisse, on dénombre environ 470 nouveaux cas de cancer du testicule.

Le cancer du testicule touche surtout des hommes jeunes. 80 % des patients ont entre 25 et 50 ans au moment du diagnostic

Par conséquent, **l'autopalpation des testicules est recommandée aux hommes âgés de 15 ans à 55 ans.**

Principaux facteurs de risque du cancer des testicules :

- La cryptorchidie (*testicule non descendu dans le scrotum*)
- Des antécédents de cancer dans la famille (*père ou frère*)

Plus d'informations

sur le site internet de la Ligue contre le cancer
en scannant le code QR ci-dessous.

