



# #Movember 2022



## Guide d'autopalpation

Après la campagne menée auprès des femmes en Octobre pour le dépistage du cancer du sein, c'est à votre tour de vous autopalper messieurs !

A l'occasion de Movember, le mois consacré à la santé masculine et au dépistage des cancers masculins (prostate et testicule), il est important de rappeler que l'autopalpation est un geste de prévention essentiel pour la détection d'un cancer du testicule, la forme de cancer la plus courante chez les hommes de 18 à 35 ans. En effet, une tumeur testiculaire n'entraîne pas de symptômes spécifiques et peut évoluer insidieusement.

**Chaque homme, entre 14 et 45 ans,  
devrait s'autopalper au moins 1 fois par mois.**

### Comment procéder ?



- L'autopalpation se pratique de préférence après la douche ou le bain, pour que la peau des bourses soit assouplie.



- Devant un miroir, commencer l'autopalpation du testicule en faisant lentement rouler la glande entre le pouce et les 4 doigts de la main. Les 4 doigts sont placés sous le testicule, et le pouce au-dessus



- Procéder de la même manière sur le second testicule.



- Il est normal qu'un testicule soit plus gros que l'autre. Lors de l'autopalpation, il est aussi normal de sentir sur le dessus de chaque testicule une petite formation allongée que l'on appelle l'épididyme. C'est le canal qui contient les spermatozoïdes.

→ Si l'examen met en évidence une masse dure et irrégulière à l'intérieure de la glande ou que le testicule augmente de volume, une consultation médicale est recommandée.

**Les cancers masculins, parlons-en !**