

L'auto-examen des testicules

Pensez-y !



CHUM
Centre hospitalier
de l'Université de Montréal

Dès l'âge de 15 ans, tous les hommes devraient examiner leurs testicules régulièrement. Plus la forme et la taille normale de vos testicules vous sont familières, plus tôt vous pourrez détecter un signe anormal. Cette fiche vous explique comment faire cet auto-examen.

À quoi sert l'auto-examen des testicules ?

L'auto-examen des testicules est une technique simple et efficace qui vise à détecter un cancer du testicule le plus tôt possible. Il ne vous faut qu'un miroir.

Quand devrais-je faire l'auto-examen de mes testicules ?

L'auto-examen doit être fait **une fois par mois** dès l'âge de 15 ans, selon plusieurs groupes d'experts.

Pourquoi l'auto-examen de mes testicules est-il important ?

Lorsque vous connaissez bien la forme et l'apparence de vos testicules, vous êtes plus en mesure de vous rendre compte de tout changement qui pourrait arriver. Si quelque chose vous paraît anormal, vous pouvez alors avertir votre médecin.

Dépister un cancer du testicule dès les premiers signes peut avoir un impact important. Plus un cancer du testicule est découvert tôt, mieux il se traite et meilleures sont les chances de guérison.

Le cancer du testicule est plutôt rare, mais c'est tout de même la forme de cancer la plus fréquente chez les hommes de 15 à 35 ans.

Quels sont les signes et symptômes à surveiller ?

Par l'auto-examen des testicules :

- bosse ou boule dure sur un testicule
- douleur dans un testicule

D'autres signes possibles :

- sensation de lourdeur ou tiraillements dans le bas du ventre ou le scrotum
- douleur légère, mais constante dans le bas du ventre et à l'aîne

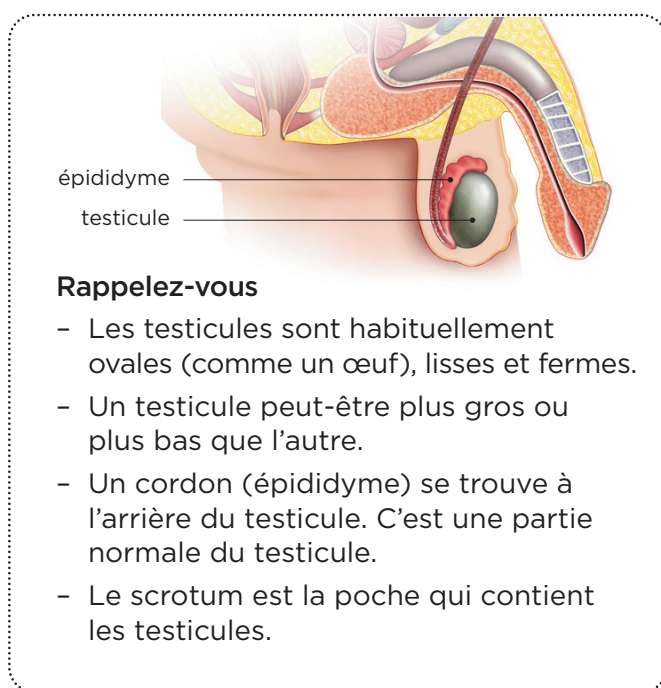
Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes, cela ne veut pas dire que vous êtes atteint d'un cancer. Il est tout à fait possible qu'ils aient une autre cause. Toutefois, informez-en votre médecin.

Comment faire l'auto-examen de mes testicules ?

Le meilleur moment pour faire l'auto-examen de vos testicules est tout de suite **après un bain ou une douche**. Les muscles de votre scrotum sont alors plus souples, ce qui permet de remarquer plus facilement au toucher si la forme ou la sensibilité de vos testicules a changé.

Pour faire l'auto-examen

- 1 Tenez-vous debout devant un miroir et observez vos testicules. Regardez s'ils semblent enflés ou non.
- 2 Placez vos doigts sous un testicule et votre pouce sur le dessus. Faites une légère pression sur votre testicule.
- 3 Faites doucement rouler votre testicule entre votre pouce et vos doigts. Ce roulement **ne devrait pas être douloureux**.
- 4 Palpez ainsi toute la surface de votre testicule.
- 5 Examinez votre deuxième testicule de la même façon (reprenez les étapes 2 à 4).



Certains hommes risquent-ils davantage d'avoir un cancer du testicule ?

En effet, certains hommes sont plus à risque et devraient donc porter encore plus attention à leurs testicules. Les facteurs suivants rendent les hommes un peu plus à risque.

- Avoir un testicule qui n'est pas descendu dans le scrotum à la naissance (cryptorchidie).
- Avoir déjà eu un cancer du testicule ou avoir un parent qui en a déjà été atteint.
- Avoir eu un problème du développement des testicules pendant l'enfance.

Le cancer du testicule peut se développer même chez les hommes qui ne présentent aucun de ces facteurs.

Que faire si je détecte un signe anormal lors de l'auto-examen ?

Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes, consultez un médecin. Votre médecin devrait aussi examiner vos testicules au cours de votre examen de routine.

À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre médecin de famille.



RESSOURCES UTILES

Société canadienne du cancer
> **1 888 939-3333**
> **cancer.ca**

Cancer testiculaire Canada
> **cancertesticulaire.com**

Il existe beaucoup d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez conseil à votre équipe de soins pour savoir lesquelles pourraient vous convenir. Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/votresante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.



Pour en savoir plus sur le CHUM
chumontreal.qc.ca