



**Ne laisse pas
le cancer nous les
briser menu !**



DÈS L'ÂGE DE 15 ANS, TOUS LES HOMMES DEVRAIENT EXAMINER LEURS TESTICULES RÉGULIÈREMENT !

Plus votre corps vous est familier, plus tôt vous pourrez détecter un changement. Juste besoin d'un miroir et de vos deux mains !

- 1 Observez-les : sont-ils enflés ?
- 2 Ensuite placez **vos doigts sous un testicule et votre pouce sur le dessus**, faites une **légère pression** sur votre testicule puis faites-le **rouler doucement entre votre pouce et vos doigts**.
- 3 **Palpez ensuite toute la surface.**
- 4 **Passez au second.**

> Ces gestes ne devraient pas être douloureux.

> Pensez à renouveler l'exercice tous les mois.

Si vous voyez ou ressentez **une bosse ou une boule dure, une douleur ou un tiraillement constant dans le bas du ventre ou à l'aîne**, consultez **votre médecin traitant**.

PLUS UN CANCER DES TESTICULES EST DÉTECTÉ TÔT, MIEUX IL SE GUÉRIT !



aesio.fr