

ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Bien que des progrès considérables aient été accomplis au chapitre des droits de la personne pour les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans et queer (LGBTQ), leurs besoins en matière de santé sont souvent négligés par nos systèmes de santé et de services sociaux. Nous méritons tous de vivre en santé, sans égard à notre âge, à notre race, à notre revenu, à nos compétences, à notre orientation sexuelle, à notre expression ou à notre identité de genre.

Être en bonne santé veut dire prendre soin de notre santé physique, affective, sexuelle, psychologique et spirituelle. Pour les personnes trans ou non binaires, vivre en santé peut être problématique compte tenu du stress associé aux préjugés et à la discrimination qu'elles doivent souvent subir. Toutefois, être trans ou non-binaire peut être une expérience merveilleuse et positive pour bien des gens; l'expression de son genre et son identité de genre peuvent constituer une source de fierté et une raison de célébrer.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE : DES RESSOURCES

Société canadienne du cancer

Ligne d'aide pour les personnes qui fument : 1 877 513-5333
Dépistage du cancer : cancer.ca/getscreened
www.clear-the-air.ca (en anglais)

Association canadienne des professionnels en santé pour les personnes transsexuelles

www.cpath.ca

Ligne d'aide pour les jeunes personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles ou transgenres (en anglais)

1 800 268-9688 • www.youthline.ca

Rainbow Services du Centre de toxicomanie et santé mentale (en anglais)

416 535-8501

Ligne d'aide Trans Lifeline (en anglais)

www.translifeline.org

Projet communautaire TRANS Pulse (site en anglais, bulletins disponible en français)

www.transpulse.ca

Santé arc-en-ciel Ontario

www.RainbowHealthOntario.ca

Santé arc-en-ciel Ontario (SAO) est un programme provincial qui a entre autres objectifs d'améliorer la santé et le bien-être des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans et queer en Ontario par l'éducation, la recherche, la consultation et la création de politiques en santé publique.

OBTENIR DES SOINS DE QUALITÉ

Il peut être difficile pour les personnes trans ou non binaires d'obtenir des soins adéquats. Les fournisseurs de soins de santé peuvent faire preuve de transphobie, ou ne pas connaître grand-chose de nos besoins particuliers. Il peut alors être difficile de discuter de votre genre ou de vos antécédents médicaux avec votre fournisseur de soins – certaines personnes trans ou non binaires vont d'ailleurs jusqu'à éviter carrément de se faire soigner. Il est toutefois important pour tout le monde de subir des contrôles médicaux réguliers et d'obtenir des soins proactifs et professionnels. Voici des suggestions pour améliorer la qualité de vos soins de santé :

- Demandez à d'autres personnes trans ou non binaires qui leur fournit des soins de santé ou qui ils recommandent, ou consultez le répertoire des fournisseurs de SAO.
- Rendez-vous chez des fournisseurs, posez des questions sur leur formation et leur expérience des problèmes de santé propres à la clientèle trans et non binaire.
- Une fois à la clinique ou au bureau du professionnel de la santé que vous visitez, recherchez des affiches, des dépliants, des magazines ou d'autres signes d'un environnement accueillant pour les personnes LGBTQ.
- Vérifiez si les formulaires d'admission ou autres précisent le nom ou le pronom par lequel les patients souhaitent être désignés.
- Soyez attentif à la façon dont le professionnel s'adresse à vous – sans jugement et de manière sensible culturellement – et si cela vous incite à parler de vos préoccupations.
- Si vous vous sentez à l'aise, affirmez ou révélez votre identité à votre fournisseur de soins de santé afin de pouvoir parler plus facilement de ce qui vous préoccupe et pour qu'il sache encore mieux comment vous aider à rester en santé ou à vous sentir mieux.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec un fournisseur de soins de santé, cherchez quelqu'un d'autre, afin d'obtenir les meilleurs soins possible.
- S'il n'y a pas beaucoup de fournisseurs dans votre région, cherchez des fournisseurs auxquels vous pourrez avoir accès par l'intermédiaire du Réseau Télémédecine Ontario (RTO).

Pour télécharger ou commander :
www.rainbowhealthontario.ca

POUR NOUS JOINDRE :

Santé arc-en-ciel Ontario

Sherbourne Health Centre
333, rue Sherbourne
Toronto (Ontario) M5A 2S5

info@rainbowhealthontario.ca
416 324-4100

Pour plus de renseignements, veuillez consulter
www.RainbowHealthOntario.ca

SUIVEZ_NOUS!



Facebook

www.facebook.com/RainbowHealthOntario



Twitter

@RainbowHealthOn



LA SANTÉ DES FEMMES TRANS

RENSEIGNEMENTS SUR LA SANTÉ À L'INTENTION
DES FEMMES TRANS ET DES PERSONNES
NON BINAIRES QUE CES RENSEIGNEMENTS
POURRAIENT CONCERNER



Rainbow Health Ontario
Santé arc-en-ciel Ontario

Car la santé LGBTQ, ça compte

www.RainbowHealthOntario.ca

En matière de santé, les personnes trans ou non binaires ont à peu près les mêmes besoins que le reste de la population, mais elles peuvent aussi avoir des besoins particuliers. Si ces besoins comprennent la prise d’hormones ou une chirurgie, il est possible que d’autres questions nécessitent une prise en charge. Les personnes trans ou non binaires risquent aussi de faire face à des attitudes négatives ou à de la discrimination au moment d’obtenir des soins de santé. Il peut être difficile de trouver des services de santé crédibles et respectueux, mais les choses s’améliorent. Santé arc-en-ciel Ontario travaille avec les fournisseurs à accroître la capacité à offrir des soins de qualité. Ce dépliant résume certains des problèmes de santé des personnes trans ou non binaires.

CANCER

Dans les communautés LGBTQ, les taux de dépistage du cancer sont faibles. Le dépistage consiste à subir un examen pour vérifier la présence de cancer avant même d’en ressentir les symptômes. Il peut stopper un cancer avant qu’il progresse et si on le détecte, on pourra le traiter assez tôt pour que l’intervention soit efficace.

- Les femmes trans et les personnes non binaires qui prennent des hormones peuvent être à risque d’être atteint d’un cancer du sein ou de la prostate.
- Le tabagisme augmente les risques de cancer du poumon et peut ajouter aux risques de certains types de cancer.
- Toute personne possédant un tissu mammaire court un risque d’être atteint de cancer du sein et devrait faire l’objet d’un dépistage en bonne et due forme.
- Les personnes qui ont une prostate devraient faire l’objet de tests de dépistage du cancer de la prostate.
- Les personnes pratiquant le sexe anal courent plus de risques de contracter le VPH, qui peut provoquer le cancer de l’anus.

Parlez à notre médecin de famille du dépistage du cancer. Vous avez le droit de subir des tests de dépistage appropriés dans votre cas. Si vous n’avez pas de médecin de famille, certains tests de dépistage sont offerts sans qu’un médecin vous y dirige.

TABAGISME

Des études révèlent que les personnes des communautés LGBTQ fument de deux à trois fois plus que la population en général. Les raisons de cette situation sont notamment :

- Le tabac est perçu comme un outil pour faire face à un stress élevé.
- L’industrie du tabac utilise des techniques de marketing qui ciblent précisément les personnes LGBTQ.
- Le désir d’appartenance à un groupe.
- Les personnes LGBTQ ne se sentent pas représentées dans les campagnes antitabac qui s’adressent à l’ensemble de la population.

Ce qu’il est important de savoir

- Le tabagisme accroît les risques de caillots sanguins dans les organismes où l’œstrogène est prédominant.
- Le tabagisme ralentit le processus de guérison à la suite d’une chirurgie.

Si vous souhaitez réduire votre usage du tabac ou cesser de fumer, des ressources et des services ouverts aux personnes LGBTQ sont offerts en Ontario : www.clear-the-air.ca (en anglais)

CONSOMMATION D’ALCOOL ET DE DROGUES

L’alcool et les drogues sont parfois utilisés pour composer avec la transphobie, la discrimination et la dépression.

- Si vous consommez de la drogue, renseignez-vous sur ses effets et sur ses effets indésirables afin que votre utilisation soit le plus sécuritaire possible.
- Demandez-vous si cette habitude affecte votre santé, vos relations, votre emploi et vos finances.
- Voyez si votre consommation vous pousse à prendre des risques, sur le plan sexuel ou autre, que vous ne prendriez pas si vous étiez sobre.
- Il existe plusieurs programmes de réduction des méfaits; votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à trouver celui qui vous convient.

SANTÉ AFFECTIVE ET SANTÉ MENTALE

La santé mentale est influencée par l’estime de soi, par le niveau de stress auquel une personne est soumise et par le caractère inclusif de leur milieu de travail ou de leur communauté.

- Une plus grande proportion de femmes trans souffre de dépression et d’anxiété et elles sont plus nombreuses à avoir des idées suicidaires que la population en général.
 - Cela pourrait être attribuable à la transphobie et à la transmisogynie intériorisées, enracinées dans la société et institutionnalisées.
 - Ces sources de stress peuvent affecter considérablement l’estime de soi, l’identité et l’acceptation de soi.
- La violence et les micro-agressions peuvent contribuer encore davantage à la détresse psychologique et aux défis associés à la divulgation de son identité profonde à ses proches, à sa famille et à la société.
- La transition elle-même peut être source de stress et comporter de nombreux obstacles à surmonter – des études démontrent que les personnes trans et non binaires sont plus vulnérables lorsqu’elles décident de faire la transition, jusqu’à l’amorce du processus.

Trouver du soutien et de l’aide

- Vous pourriez en discuter avec des membres de votre famille, des amis ou d’autres personnes au sein d’un groupe de soutien.
- Explorez les stratégies d’adaptation qui vous permettront de contrôler votre stress et de vous prendre en main – méditation, activité physique ou pratique d’activités que vous aimez.

IMAGE CORPORELLE

- Les corps en santé sont de toutes formes et de toutes tailles.
- Plusieurs personnes trans ou non binaires ont une image négative d’elles-mêmes en raison de l’inconfort qu’elles ressentent par rapport à leur corps.
- Certaines personnes trans ou non binaires peuvent se soumettre à des régimes ou faire de l’exercice de manière excessive en vue d’obtenir les changements corporels qui correspondent à l’expression de genre qu’elles désirent.
- Le tout peut entraîner des comportements malsains tels que l’exercice compulsif, des troubles alimentaires ou l’injection de silicone.
- Il arrive souvent que les personnes trans ou non binaires qui prennent des hormones prennent du poids et cela peut les amener à faire un régime ou à modifier d’autres comportements.
- Les inquiétudes liées à l’alimentation et au poids deviennent malsaines si elles mènent à la dépression ou causent des blessures ou des malaises.

SANTÉ RELATIONNELLE

La violence entre partenaires existe bel et bien dans les relations LGBTQ. Votre fournisseur de soins de santé peut ne pas poser de questions sur vos relations intimes, mais vous pouvez lui parler si les interactions avec votre ou vos partenaires vous inquiètent.

Quelques signes de violence entre partenaires

- Votre partenaire manifeste de la jalousie; se moque de vous; menace de révéler votre identité de genre ou votre orientation sexuelle contre votre gré; menace de vous blesser; essaie de contrôler vos activités, vos finances ou vos relations avec les autres; contrôle votre accès à des médicaments; fait pression ou vous force à avoir des relations sexuelles; fait preuve de violence physique; agit avec vous de toute autre façon non sécuritaire.
- Votre partenaire utilise votre identité, en tout ou en partie (genre, orientation sexuelle, race, âge, culture, religion, spiritualité, statut d’immigrant, VIH, taille ou poids, apparence, etc.) pour vous manipuler, vous contrôler, vous humilier.
- Vous souffrez de dépression; vous ressentez de l’anxiété, de la colère, de la peur, de la culpabilité, de la honte; vous avez des pensées suicidaires.

Quelques signes d’une relation saine

- Une communication régulière et ouverte sur les besoins et les désirs de chacun des partenaires.
- Un consentement enthousiaste aux relations sexuelles et aux autres aspects de la relation.
- Le respect de l’autonomie et de l’identité de chaque partenaire.
- Des sentiments de joie et de bonheur; l’impression d’être soutenu et aimé.

Vous pouvez chercher de l’aide auprès d’un fournisseur de soins de santé, d’un conseiller ou d’une ligne d’aide d’urgence. S’il y a des possibilités que votre partenaire (ou vos partenaires) se retrouvent dans le même service de soutien que vous (dans le même refuge, par exemple), surtout si vous vivez dans une petite communauté, informez-en le personnel.

SANTÉ SEXUELLE

Les risques, pour une personne, d’être exposée à des infections transmissibles sexuellement (ITS) ou à des virus transmissibles par le sang (VTS) dépendent des fluides corporels impliqués dans l’activité sexuelle avec une autre personne et NON de l’identité des personnes impliquées. Lorsque vous discutez de santé sexuelle avec un fournisseur de soins de santé, veillez à bien décrire votre comportement sexuel et posez des questions sur les risques liés à des actes sexuels précis afin d’éviter toute supposition non justifiée. Vous avez le droit de subir tous les tests de dépistage d’ITS que vous souhaitez.

Pour réduire vos risques d’être atteint d’une ITS ou d’un VTS :

- Parlez de sécurité sexuelle avec votre ou vos partenaires et du niveau de risque acceptable pour toutes les personnes concernées.
- Utilisez des articles de protection tels que des gants, des digues et des préservatifs pour les parties du corps et les jouets sexuels – plusieurs cliniques de santé sexuelle et autres établissements de soins de santé en offrent gratuitement.
- Lavez les jouets sexuels avant de les partager avec des partenaires.
- La consommation d’alcool et de drogues avant ou pendant les activités sexuelles, le partage de seringues, certaines pratiques BDSM (kink, sado-maso) ou certains types de travail du sexe peuvent entraîner un niveau de risque plus élevé. Faites preuve de prudence et négociez comment réduire ces risques.
- Faites-vous vacciner contre l’hépatite A et l’hépatite B.
- Si vous n’êtes pas une personne séropositive, demandez à votre fournisseur de soins de santé si une prophylaxie préexposition (PrEP) ou postexposition (PEP) serait utile pour prévenir le VIH dans votre cas.

Certaines études font état d’un taux plus élevé d’infection au VIH chez certains groupes de femmes trans. Les femmes trans qui sont travailleuses du sexe peuvent présenter des risques plus élevés de contracter le VIH et d’autres ITS en raison des exigences propres à leur travail.

- Certains éléments probants suggèrent que des personnes trans ou non binaires ont recours plus souvent à des pratiques sexuelles non protégées.
 - Cela peut être attribuable à un plus grand isolement social et à une faible estime de soi causée par la transphobie, ou à un manque d’information sexuelle adéquate.

Certaines personnes qui utilisent des hormones peuvent encore être en mesure d’être enceintes ou d’inséminer leur partenaire. En vue de réduire les risques de grossesse non désirée, utilisez un préservatif ou une autre méthode de contraception, ou discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé.