

sexuelle, et non pas de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre d'une personne.

Les ITS se transmettent par contact sexuel avec une personne atteinte d'une infection. Les contacts sexuels comprennent les rapports oraux, anaux et vaginaux, ainsi que les contacts génitaux de peau à peau.

Les virus et les infections comme le VIH, la chlamydia et la gonorrhée se propagent par les fluides sexuels, comme le sperme. Le VIH et l'hépatite B se transmettent également par le sang. L'herpès génital, la syphilis et le virus du papillome humain (VPH) se transmettent le plus souvent par contact génital de peau à peau. Lorsque vous parlez de santé sexuelle avec un professionnel de la santé, veillez à décrire votre comportement sexuel, à poser des questions sur les risques associés à certains actes sexuels et à vous informer sur les types de tests de dépistage qu'il recommande.

Vous devez passer un test de dépistage du VIH chaque année, ou plus souvent si vous changez de partenaire, si vous avez des partenaires nouveaux ou occasionnels ou si une ITS a été diagnostiquée.

La plupart des ITS ne présentent aucun signe ou symptôme. La seule façon de connaître votre situation est de vous faire dépister.

Suivez ces recommandations pour réduire le risque d'ITSS pour vous et vos partenaire(s) :

- Négociez les mesures de protection avec votre ou vos partenaires et parlez du niveau de risque acceptable pour toutes les personnes concernées;
- Utilisez des barrières telles que des gants, des digues dentaires et des condoms avec les parties du corps et les jouets sexuels. De nombreuses cliniques de santé sexuelle et autres établissements de soins de santé en offrent gratuitement;
- Nettoyez les jouets sexuels avant de les partager;
- Évitez les rapports sexuels oraux si l'un de vous présente des coupures ou des plaies dans la bouche ou sur les lèvres;
- Utilisez un condom (ce qui est systématiquement recommandé pour les rapports oraux, car la chlamydia et la gonorrhée peuvent être transmises à la gorge) ou une digue dentaire (pour l'anilingus);
- Sachez que la consommation d'alcool et de drogues avant ou pendant les rapports sexuels, le partage de seringues et certaines activités BDSM ou « olé olé » peuvent

comporter un niveau de risque plus élevé et nécessitent une négociation préalable;

- Faites-vous vacciner contre l'hépatite A et B et le VPH (bien que ce dernier ne soit couvert par la santé publique que pour les HARSAH âgés de 26 ans ou moins);
- Si votre statut sérologique est séronégatif, demandez à votre prestataire de soins de santé si la PrEP (prophylaxie pré-exposition) ou la PPE (prophylaxie post-exposition) pourraient vous être utiles;
- Certaines personnes sous hormonothérapie peuvent encore être capables de tomber enceintes ou de féconder leur partenaire. Pour réduire le risque de grossesse non planifiée, utilisez un condom ou une autre sorte de barrière, ou parlez des possibilités qui s'offrent à vous avec votre prestataire.

SANTÉ ET SÉCURITÉ RELATIONNELLE

Les relations saines sont fondées sur le respect mutuel et la communication ouverte, et devraient être une source de joie, d'amour ou de soutien.

La violence exercée par un partenaire intime peut être de nature physique ou sexuelle; il peut s'agir de harcèlement ou de violence émotionnelle ou psychologique exercée par un partenaire actuel ou antérieur. La violence entre partenaires intimes se produit aussi dans les relations entre hommes.

Si votre partenaire vous traite d'une manière qui vous met en danger, vous fait sentir mal dans votre peau, vous déprime ou vous cause de l'anxiété; s'il vous harcèle et vous suit, contrôle vos finances, vos déplacements, les personnes que vous fréquentez ou ce que vous publiez sur les réseaux sociaux; s'il vous menace, vous frappe, vous donne des coups de poing ou des coups de pied ou vous oblige à avoir une activité sexuelle contre votre gré, ne souffrez pas en silence.

Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou que vous avez été victime de maltraitance ou de violence, vous pouvez consulter un professionnel de la santé, un conseiller ou une ligne d'écoute téléphonique. S'il existe une possibilité que votre ou vos partenaires aient accès aux mêmes services de soutien que vous, ce qui est fréquent dans les petites communautés, faites-le savoir au prestataire.

Trouver du soutien et de l'aide Ligne d'aide aux victimes de l'Ontario :
1-888-579-2888

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Consultez le site rainbowhealthontario.ca/2slgbtq-health-resources ou scannez ce code avec votre appareil mobile :



Cette brochure a été créée par Santé arc-en-ciel Ontario (SAO). SAO, un programme de Sherbourne Health, ouvre un monde de possibilités pour le système de santé afin de mieux servir les communautés 2SLGBTQ.

- RainbowHealthOntario.ca/fr/
- twitter.com/RainbowHealthOn
- facebook.com/RainbowHealthOntario

Les fournisseurs de soins de santé peuvent consulter le site Web Learn.RainbowHealthOntario.ca pour en savoir plus sur nos cours visant à améliorer les compétences pour mieux servir les personnes 2SLGBTQ.



la santé des gais

Les hommes gais ou ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes (HARSAH) constituent une communauté diversifiée. Les hommes gais ont souvent les mêmes besoins de santé que les hommes de la population générale, mais ils sont plus exposés à certaines maladies. Votre santé est influencée par de nombreux facteurs qui transcendent l'orientation sexuelle. La discrimination, le racisme et les attitudes négatives envers les hommes gais ne sont pas rares et peuvent nuire à leur quête de soins de santé. Les prestataires de soins de santé peuvent être homophobes ou ne pas en savoir beaucoup sur vos préoccupations en matière de santé.

Santé arc-en-ciel Ontario a créé cette brochure pour aborder quelques-uns des enjeux de santé vécus par les hommes gais.



santé arc-en-ciel ontario
SHERBOURNE HEALTH



PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN

Être en bonne santé, c'est prendre soin de ses besoins physiques, émotionnels, sexuels, psychologiques et spirituels. S'il peut être difficile de parler de son orientation sexuelle, de son identité de genre ou de ses antécédents médicaux à son prestataire de soins, le fait d'être soi-même peut être libérateur et améliorer la santé et le bien-être.

Ne tardez pas et n'évitez pas de recourir à des services parce que vous avez eu de mauvaises expériences ou car vous avez des inquiétudes au sujet de la discrimination, de la stigmatisation, de la confidentialité, de votre statut d'immigration ou d'autres facteurs. Pour rester en santé, il est important de se faire soigner et examiner régulièrement par un prestataire de soins compatissant et bien informé.

CONSEILS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DES SOINS DE SANTÉ QUE VOUS RECEVEZ

- Informez-vous sur les problèmes, les risques et les options possibles en matière de santé pour les personnes bisexuelles. La race et l'origine ethnique peuvent aggraver le risque de contracter certaines maladies et affections;
- Cherchez des endroits et des prestataires de santé sensibles aux réalités des personnes 2SLGBTQ;
- Rendez visite à des prestataires potentiels et posez-leur des questions. Vous avez le droit de vous renseigner sur leurs formations et leur expérience en matière de soins 2SLGBTQ;
- Prêtez attention à la façon dont le prestataire vous parle et vous encourage à parler de vos préoccupations. S'il semble ouvert, mais mal informé, vous pouvez lui suggérer de suivre les cours de Santé arc-en-ciel Ontario qui visent à améliorer les compétences du personnel soignant qui prodigue des soins aux personnes 2SLGBTQ;
- Faites-vous accompagner d'une personne de confiance.
- Si vous vous sentez à l'aise de le faire, dites que vous êtes un homme gai ou HARSAH et sentez-vous à l'aise de parler des choses qui vous préoccupent afin que votre prestataire puisse mieux comprendre comment vous aider à rester en santé;
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec un prestataire, cherchez-en un autre.

TROUVER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Demandez à d'autres personnes 2SLGBTQ de vous recommander des professionnels et des services de santé. Plusieurs grandes villes disposent désormais de centres de soins de santé qui offrent des soins complets et adaptés aux besoins des personnes 2SLGBTQ. S'il y a peu de prestataires dans votre région, essayez d'en trouver par le biais du Réseau Télémédecine Ontario (RTO).

Répertoire des prestataires de services du RTO

<https://www.rainbowhealthontario.ca/fr/lgbt2sq-health/repertoire-de-prestataires-de-services/>

RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL, DE TABAC ET DE DROGUES

Certaines études suggèrent que la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues récréatives peut être plus élevée chez les personnes 2SLGBTQ que dans la population générale. Si vous consommez du tabac, de l'alcool ou des drogues, le fait d'en connaître les effets — et les effets secondaires — peut vous aider à réduire votre consommation. Il existe de nombreux types de programmes de réduction des risques et de désaccoutumance, et votre prestataire peut vous aider à choisir celui qui vous convient le mieux.

DÉPISTAGE DU CANCER

Le dépistage permet d'arrêter le cancer avant qu'il ne se déclare ou de le détecter à un stade précoce, alors qu'il est plus facile à traiter.

Qui doit passer des tests de dépistage?

- Les gens devraient être dépistés pour le cancer en fonction des organes qu'ils possèdent (par exemple, la prostate, les testicules, le col de l'utérus, les seins, le côlon), plutôt qu'en fonction de leur identité de genre ou de leur orientation sexuelle.
- Toute personne ayant des tissus mammaires est exposée au risque de cancer du sein et doit faire l'objet d'un dépistage conformément aux directives en vigueur. Inscrivez-vous au Programme ontarien de dépistage du cancer du sein, car il se peut que votre nom n'y soit pas intégré automatiquement, selon la mention de sexe inscrite au dossier.
- Toute personne ayant un utérus doit effectuer un test Pap régulièrement pour dépister le VPH et le cancer du col de l'utérus.
- Les personnes qui ont des rapports sexuels anaux courent un risque plus élevé de contracter le VPH, ce qui peut entraîner un cancer de l'anus.

- Certains prestataires recommandent aux personnes qui ont des rapports sexuels anaux d'effectuer un test Pap anal régulièrement. Il importe toutefois de noter que ce dernier n'est pas encore largement disponible.
- Le dépistage régulier du cancer de la prostate, des testicules et du côlon peut être recommandé en fonction de l'âge et du risque.

Parlez à votre médecin généraliste du dépistage du cancer. Vous avez le droit de bénéficier d'un dépistage qui convient à vos besoins. Si vous n'avez pas de médecin généraliste, vous pouvez néanmoins obtenir certains tests de dépistage sans recommandation.

SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Votre santé mentale est influencée par votre estime de soi et votre stress, ainsi que par l'acceptation et l'inclusion là où vous vivez, travaillez et jouez. La plupart des hommes gais et des HARSAH ont une bonne santé mentale. Toutefois, les environnements homophobes peuvent avoir des effets négatifs sur la santé. Le fardeau du stress et de la discrimination peut être plus lourd à porter pour les hommes gais et HARSAH ayant subi d'autres formes de traumatisme ainsi que les hommes gais et HARSAH noirs, autochtones, racisés ou en situation de handicap. Par conséquent, les hommes gais et HARSAH présentent des taux plus élevés de détresse mentale, de dépression, d'anxiété, de suicide et de consommation de substances illicites par rapport aux autres hommes.

MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE OU ÉMOTIONNELLE

Disposer d'un groupe d'amis et d'une famille (qu'il s'agisse de la famille d'origine ou de la famille élargie) qui comprennent et valident votre sexualité est souvent essentiel pour gérer le stress du quotidien et maintenir une bonne santé mentale.

Il y a cependant d'autres façons d'obtenir du soutien :

- S'impliquer dans des groupes communautaires, sociaux, sportifs, religieux, de soutien par les pairs et autres;
- Explorer diverses stratégies d'adaptation pour gérer le stress et prendre soin de soi, comme la méditation, l'activité physique et les activités agréables;

- Chercher des conseils en matière de santé mentale et des groupes de soutien qui sont sensibles aux besoins des hommes gais et des HARSAH.

IMAGE CORPORELLE ET SANTÉ

L'image corporelle, ou la façon dont on perçoit son propre corps, est un phénomène qui touche les personnes de toutes formes, tailles, couleurs, sexualités et genres. La communauté 2SLGBTQ vit les problèmes d'image corporelle de manière unique.

Elle est touchée de manière disproportionnée par les troubles alimentaires. Des études ont montré que les adolescents homosexuels, dès l'âge de 12 ans, risquent davantage que leurs camarades hétérosexuels d'avoir des comportements de boulimie et de purge. Certains homosexuels peuvent suivre un régime ou faire de l'exercice de manière excessive pour atteindre les normes communautaires de beauté physique, tandis que d'autres homosexuels célèbrent les corps grands et massifs. Les préoccupations liées à la nutrition et au poids peuvent devenir malsaines si elles vous font déprimer, vous causent des dommages physiques, suscitent des troubles de l'alimentation ou vous exposent à un risque accru de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. Les corps sains sont de toutes formes et de toutes tailles.

SANTÉ SEXUELLE

Si vous avez des relations sexuelles, il existe des moyens de le faire en toute sécurité afin de vous protéger et de protéger vos partenaires. Vous devez vous sentir en sécurité, vous sentir libre de vos choix et avoir le genre d'activités sexuelles que vous voulez. Il ne faut jamais qu'on vous pousse à faire quelque chose qui vous met mal à l'aise.

Les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes affichent un taux plus élevé d'infections transmises sexuellement. Ce dernier peut être influencée par de multiples facteurs, notamment les comportements individuels, le nombre de partenaires sexuels au cours de la vie ou récemment, et la fréquence des rapports sexuels non protégés. Le risque d'exposition aux infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) dépend des parties du corps et des fluides impliqués dans l'activité