

(c.-à-d. si vous avez une assurance maladie, ce qui est couvert et ce qui ne l'est pas), les effets secondaires, le plan de rétablissement, les risques, etc. Les prestataires de soins primaires ou de soins de santé mentale bien informés sont de bonnes ressources à qui parler de vos objectifs, de vos options et de votre plan de transition.

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.

Si vous effectuez une transition médicale, vous pourriez subir des changements au niveau de votre libido. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour vous habituer à certains des changements corporels et psychologiques que vous vivrez.

Les infections transmises sexuellement (ITS) peuvent toucher n'importe qui, mais les gens infectés ne présentent pas tous des symptômes. Il est donc important de vous faire dépister régulièrement et après chaque nouveau partenaire sexuel. La seule façon de savoir si vous avez une ITS est de subir un test de dépistage.

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 sexuelle, et non pas de l'identité de genre d'une personne. 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. La plupart des ITS sont faciles à traiter. 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.

- 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 ou une digue dentaire lors de rapports sexuels oraux afin de prévenir les ITS transmises par voie orale;
- 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.
- 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;
- Si vous n'êtes pas dans une relation à long terme et mutuellement monogame, prévoyez des dépistages réguliers du VIH et des ITS. Informez également votre médecin de tout autre problème de santé que vous pourriez avoir. Un diagnostic et un traitement précoces contribuent à protéger la santé à long terme.

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. Si votre partenaire votre 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 et les personnes que vous fréquentez; 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.

En plus de subir des violences dans leurs relations intimes, les personnes trans ou non binaires peuvent être la cible de crimes haineux transphobes ou de violences et de discriminations

dans leurs lieux de vie ou de travail, voire au sein même des communautés 2SLGBTQ. 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

Ligne d'assistance pour les femmes agressées
(disponible en anglais seulement)

awhl.org

Numéro sans frais : 1-866-863-0511

ATS sans frais : 1-866-863-7868

#SAFE (#7233) Sur votre téléphone mobile
Bell, Rogers, Fido ou Telus

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Consultez le site Web 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 prestataires 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 utilisateurs de services 2SLGBTQ.



santé trans et non binaire

Les personnes trans et non binaires ont souvent des risques et des besoins de santé semblables à ceux de la population générale, mais elles peuvent vivre des difficultés uniques sur le plan de la santé et du bien-être.

Votre santé est influencée par de nombreux facteurs qui transcendent l'expression ou l'identité de genre.

La discrimination et les attitudes négatives affectent les personnes trans ou non binaires dans leur quête de soins de santé.

Les personnes noires, autochtones et racisées ainsi que les personnes en situation de handicap peuvent être confrontées à des obstacles et des formes de discrimination supplémentaires.

Santé arc-en-ciel Ontario a créé cette brochure pour aborder quelques uns des enjeux de santé vécus par les personnes trans ou non binaires.



santé arc-en-ciel ontario
SHERBOURNE HEALTH

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

Être en santé, c'est prendre soin de ses besoins physiques, émotionnels, sexuels, psychologiques et spirituels. S'il peut être difficile de parler ouvertement de son identité de genre ou de ses antécédents médicaux à un prestataire de soins de santé, 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 sensible aux réalités des personnes trans et possédant les compétences nécessaires pour les soigner.

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 trans et non binaires. La race et l'origine ethnique peuvent également aggraver le risque de développer ou de contracter certaines maladies et affections.
- Cherchez des endroits et des prestataires de santé sensibles aux réalités des personnes trans.
- 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 trans.
- Vérifiez si les questionnaires d'admission et d'antécédents médicaux proposent des choix inclusifs quant à l'identité de genre et/ou s'ils offrent la possibilité d'utiliser des noms et des pronoms qui pourraient différer de ceux figurant dans votre dossier médical.
- 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, dites que vous êtes trans ou non-binaire et soyez ouvert à 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 Télémedecine Ontario (RTO).

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

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

Des substances telles que les drogues, l'alcool et le tabac sont parfois utilisées pour faire face à l'homophobie, à la transphobie, à la discrimination et à la dépression. Le tabagisme peut entraîner de graves problèmes de santé. Fumer peut accroître le risque de caillots sanguins dangereux, d'ulcères et d'infections après une intervention chirurgicale, en plus de retarder la cicatrisation des plaies. Si vous envisagez une intervention chirurgicale, discutez de votre consommation avec le personnel soignant.

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 (p. ex., la prostate, les testicules, le col de l'utérus, les seins et 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.

- Le dépistage régulier du cancer du col de l'utérus, de la prostate, des testicules et du côlon peut être recommandé en fonction de l'âge et du risque; le dépistage du cancer de la prostate ou des testicules peut être envisagé au cas par cas.
- 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.

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

Le stress chronique, la violence et la discrimination peuvent porter atteinte à l'identité ainsi qu'à l'estime et l'acceptation de soi. Par conséquent, les personnes trans ou non binaires présentent des taux plus élevés de détresse mentale, de dépression, d'anxiété, de suicide et de consommation de substances psychoactives que la population générale. Le rejet et la stigmatisation peuvent affecter la santé physique, entraînant des maladies cardiaques et des troubles de la mémoire. La stigmatisation peut inciter les personnes ostracisées à éviter les rencontres sociales, à fuir les professionnels de la santé et à adopter des comportements à risque, comme les rapports sexuels non protégés.

Le fardeau du stress et de la discrimination peut être plus lourd à porter si vous avez subi d'autres traumatismes, ou si vous vous identifiez en tant que personne noire, autochtone, racisée ou en situation de handicap.

MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE OU ÉMOTIONNELLE

Disposer d'un groupe d'amis et d'une famille (qu'il s'agisse de votre famille d'origine ou de votre famille choisie) 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.

- Il peut être particulièrement utile de solliciter des conseillers en santé mentale et des groupes de soutien sensibles aux besoins des personnes trans ou non binaires si vous êtes en train d'accepter votre orientation sexuelle ou votre identité de genre, ou si vous souffrez de dépression, d'anxiété ou d'autres troubles de santé mentale.

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 de peau, sexualités et identités de genres. Certaines personnes trans ou non binaires peuvent avoir une image corporelle négative en raison d'un malaise par rapport à leur corps physique. Cela peut les conduire à suivre un régime et à faire de l'exercice de manière excessive pour obtenir l'expression de genre souhaitée. Les personnes trans ou non binaires sous hormonothérapie prennent souvent du poids, ce qui peut également les amener à suivre un régime ou à modifier leur comportement. Les préoccupations liées au poids, à la nutrition et à l'apparence physique peuvent devenir malsaines si elles mènent à la déprime, 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.

SI VOUS ENVISAGEZ UNE TRANSITION

Le processus de transition en soi peut être stressant. Des études montrent que les personnes trans ou non binaires sont les plus vulnérables à partir du moment où elles décident d'effectuer une transition jusqu'au début du processus.

Il n'y a pas une seule façon de faire la transition; il existe de nombreuses options de transition sociale ou médicale. Les gens qui font une transition sociale ne souhaitent pas nécessairement effectuer une transition médicale. Faites ce qui est bon pour vous dans un délai qui vous convient.

L'objectif principal de la transition médicale est de faciliter les changements physiques pour affirmer votre identité de genre. Si vous décidez d'entreprendre une hormonothérapie ou de subir une intervention chirurgicale, il existe plusieurs options et éléments à prendre en compte, comme