

## 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.

## OBTENIR DES SOINS DE QUALITÉ

Il peut être difficile pour les lesbiennes et pour les femmes qui ont des relations sexuelles avec d'autres femmes d'obtenir des soins de santé adéquats. Les fournisseurs de soins de santé peuvent être homophobes, ou ne pas connaître grand-chose de vos besoins particuliers en matière de santé. Cela peut rendre difficile la divulgation de votre orientation sexuelle à votre fournisseur de soins de santé. 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 LGBTQ qui leur fournissent des soins de santé ou qui elles recommandent, ou consultez le répertoire des fournisseurs de SAO.
- Une fois à la clinique ou au bureau du professionnel que vous visitez, recherchez des affiches, des dépliants, des magazines ou d'autres signes d'un environnement accueillant pour les personnes LGBTQ.
- 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 orientation sexuelle à votre fournisseur de soins de santé afin de parler plus facilement de ce qui vous préoccupe et 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).

## 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](http://cancer.ca/getscreened)  
[www.clear-the-air.ca](http://www.clear-the-air.ca) (en anglais)

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

1 800 268-9688 • [www.youthline.ca](http://www.youthline.ca)

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

416 535-8501

### Santé arc-en-ciel Ontario

[www.RainbowHealthOntario.ca](http://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.*

Pour télécharger ou commander :  
[www.rainbowhealthontario.ca](http://www.rainbowhealthontario.ca)

## POUR NOUS JOINDRE :

### Santé arc-en-ciel Ontario

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

[info@rainbowhealthontario.ca](mailto:info@rainbowhealthontario.ca)  
416 324-4100

Pour plus de renseignements, veuillez consulter  
[www.RainbowHealthOntario.ca](http://www.RainbowHealthOntario.ca)

## SUIVEZ\_NOUS!



Facebook

[www.facebook.com/RainbowHealthOntario](http://www.facebook.com/RainbowHealthOntario)



Twitter

@RainbowHealthOn



# LA SANTÉ DES LESBIENNES

RENSEIGNEMENTS SUR LA SANTÉ À L'INTENTION DES  
LESBIENNES ET DES FEMMES AYANT DES RELATIONS  
SEXUELLES AVEC D'AUTRES FEMMES QUE CES  
RENSEIGNEMENTS POURRAIENT CONCERNER



Rainbow Health Ontario  
Santé arc-en-ciel Ontario

Car la santé LGBTQ, ça compte

[www.RainbowHealthOntario.ca](http://www.RainbowHealthOntario.ca)

En matière de santé, les lesbiennes et les femmes ayant des relations sexuelles avec d'autres femmes ont à peu près les mêmes besoins que le reste de la population, mais peuvent aussi avoir des besoins particuliers. Ces personnes 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 lesbiennes et des femmes ayant des relations sexuelles avec d'autres femmes.

## 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 son milieu de travail ou de sa communauté.

- Une plus grande proportion de lesbiennes et de femmes ayant des relations sexuelles avec d'autres femmes souffrent de dépression, d'anxiété et d'idées suicidaires que la population en général.
  - Cela pourrait être attribuable à de l'homophobie 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 orientation sexuelle à ses proches, à sa famille et à la société.

### 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.

## CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES

- L'alcool et les drogues sont parfois utilisés pour composer avec l'homophobie, 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 la plus sécuritaire possible.
- Demandez-vous si cette habitude affecte votre santé, vos relations, votre emploi, vos études ou vos finances.
- Voyez si votre consommation vous pousse à prendre des risques, sur le plan sexuel ou autrement, que vous ne prendriez pas si vous étiez sobre.
- Il existe plusieurs programmes de réduction des méfaits parmi lesquels votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à trouver celui qui vous convient.

## 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. On croit à tort que les lesbiennes et les femmes qui ont des relations sexuelles avec d'autres femmes courent peu ou pas de risque d'être infectées; il est donc possible que vous deviez insister encore davantage pour obtenir les tests dont vous avez besoin.

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

- Parlez de sécurisexe 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.
- Faites preuve de prudence avec l'alcool et les drogues avant ou pendant les activités sexuelles, le partage de seringues et certaines pratiques de type BDSM ou certain travail de sexe peuvent entraîner un niveau de risque plus élevé et nécessitent qu'on négocie d'abord.
- Faites-vous vacciner contre l'hépatite A et l'hépatite B.
- Si vous n'êtes pas séropositive, demandez à votre fournisseur de soins de santé si une prophylaxie préexposition (PrEP) ou postexposition (PEP) seraient utiles pour prévenir le VIH dans votre cas.

Certaines personnes trans utilisant 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.

## 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.

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](http://www.clear-the-air.ca) (en anglais)

## 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.

- 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.
- Le tabagisme augmente les risques de cancer du poumon et peut ajouter aux risques de certains types de cancer.
- Toute personne possédant un utérus doit subir un test Pap à une fréquence régulière afin de prévenir le cancer du col de l'utérus.
- Les personnes pratiquant le sexe anal courent plus de risques de contracter le VPH, qui peut provoquer le cancer de l'anus.
- Les femmes LGBQ courent un plus grand risque d'être atteintes de cancer du côlon ou du cancer du sein; il est donc important de subir régulièrement des tests de dépistage.

Parlez à notre médecin de famille du dépistage du cancer et insistez pour subir les tests de dépistage qui sont 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.

## IMAGE CORPORELLE

- Les corps en santé sont de toutes formes et de toutes tailles.
- Il arrive que les personnes LGBTQ se soumettent à des régimes ou fassent de l'exercice de manière excessive en vue de se conformer aux normes de beauté physiques qui prévalent dans la communauté.
- 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 entre personnes 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 divulguer votre orientation sexuelle, de vous blesser, ou vous traite d'un genre autre que le vôtre; 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 (identité de 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 retrouve 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.