



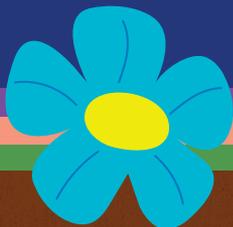
Fierté et soins
de santé :

conseils de santé

pour les personnes
transgenres, de genre non-
conforme et non-binaires



La ville de New York (NYC) regroupe une communauté croissante de personnes transgenres, de genre non-conforme et non-binaires (TGNCNB). Les personnes TGNCNB ont des problèmes de santé spécifiques, et elles n'ont pas toujours facilement accès aux soins appropriés. Cette brochure présente des informations en matière de santé pour les personnes TGNCNB, notamment l'affirmation du genre, les soins primaires, la santé sexuelle, les soins personnels et les liens dans la communauté.



Vos droits	2
Affirmation du genre	3
Soins médicaux de routine	4
Soins non chirurgicaux	5
Hormones	5
Silicone	6
Bandage de poitrine, packing et tucking	6
Opérations chirurgicales	7
Santé sexuelle et VIH	8
Pistes supplémentaires pour prendre soin de vous	10
Santé mentale	10
Santé physique	11
Ressources	11
Soins de santé	11
Services sociaux pour personnes atteintes du VIH	12
Soutien de la communauté	12
Logement	12
Juridique	13
Santé mentale et soutien en cas de crise	13



Vos droits

Dans la ville de New York, les discriminations fondées sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre ou l'expression de genre d'une personne dans les lieux publics, notamment les établissements médicaux, sont illégales. Il est également illégal de refuser à quelqu'un un emploi, un logement, de l'éducation, des soins de santé ou d'autres services en se fondant sur son identité ou expression de genre.

Les personnes LGBTQ+ trouveront dans la Charte des droits aux soins de santé des personnes LGBTQ, qui leur permet d'obtenir les soins de santé dont elles ont besoin, les droits dont elles disposent dans les établissements de soins de santé de la ville de New York. Il est légalement interdit aux prestataires de soins de santé et au personnel des établissements de soins de santé de NYC de fournir des soins de qualité moindre en raison de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre ou de l'expression du genre de la personne. Pour lire la Charte des droits aux soins de santé des personnes LGBTQ, consultez le site nyc.gov/health/lgbtq.





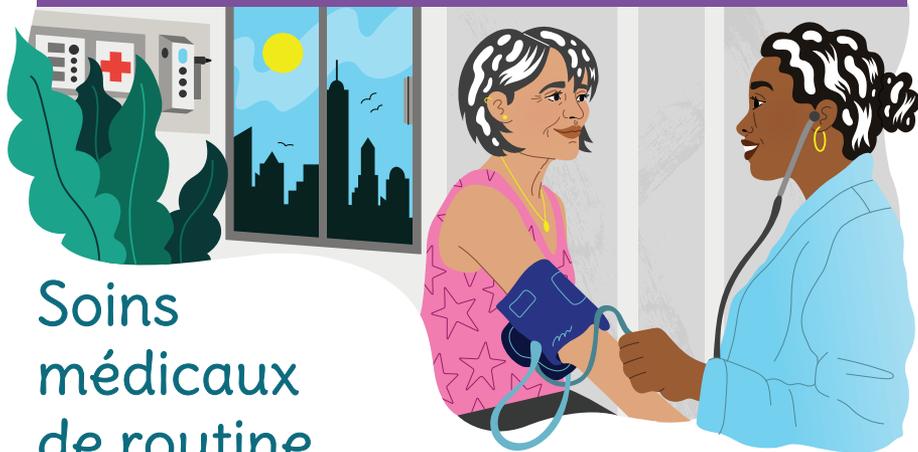
Affirmation du genre

L'affirmation du genre (les étapes qu'une personne TGNCNB traverse pour parvenir à vivre conformément à son identité de genre définie ou affirmée et non pas conformément au genre qui lui a été assigné à sa naissance) peut prendre du temps et relève d'un processus différent pour chacun. Progressez à votre rythme et avec l'aide de votre prestataire de santé. Les groupes communautaires peuvent vous offrir un soutien psychologique et vous aider à comprendre les options qui s'offrent à vous. Si vous parlez de votre affirmation de genre avec d'autres personnes, n'oubliez pas que c'est à vous de prendre les décisions concernant votre processus.

Vos relations sociales et amoureuses peuvent changer au cours de votre processus d'affirmation de genre ou après. Il est également possible que vous constatiez un changement dans vos attirances émotionnelles. Dire à votre partenaire que vous êtes une personne TGNCNB peut entraîner un sentiment de vulnérabilité, en particulier si vous craignez un rejet ou une réaction négative. Communiquez librement avec votre partenaire. Si vous êtes un couple libre ou polyamoureux, dites à tous vos partenaires que vous souhaitez affirmer votre genre.

Dans l'État de New York, vous avez la possibilité de modifier la mention de genre qui figure sur votre acte de naissance ou sur votre pièce d'identité pour qu'elle soit « F », « M » ou « X ». Vous n'avez pas besoin de certificat de votre médecin, de décision judiciaire, ni d'autre procédure médicale pour modifier la mention du genre. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site nyclu.org et cherchez «gender marker» (mention du genre).





Soins médicaux de routine

Il est important d'avoir un prestataire de soins de santé en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise. Soyez ouvert(e), honnête et clair(e) avec votre prestataire afin de recevoir les soins qui vous conviennent.

Dites à votre prestataire de soins de santé :

- Votre nom et vos pronoms, même s'ils ne correspondent pas à ceux de votre pièce d'identité ou de votre assurance maladie.
- Si vous prenez des hormones ou si vous aimeriez commencer à en prendre.
- Si vous avez subi une opération chirurgicale ou suivi des procédures d'affirmation du genre.
- Parlez-lui de votre vie sexuelle, notamment du genre de vos partenaires, du type de sexe que vous pratiquez et de vos pratiques de sécurité en matière de sexe.



Demandez à votre prestataire de soins de santé quels dépistages de routine vous devez effectuer, tels que la tension artérielle, le cholestérol, le diabète, le VIH ou les infections sexuellement transmissibles (IST). Votre prestataire peut vous prescrire un dépistage de cancer du sein ou un examen du col de l'utérus ou de la prostate, même si vous avez subi une opération ou si vous suivez un traitement hormonal.

Vous pouvez obtenir l'aide d'un accompagnateur pour trouver un prestataire et entrer en relation avec ce dernier. Les accompagnateurs de patients peuvent vous aider à accéder aux soins de santé primaires et aux services d'affirmation du genre. Au cours de votre visite, demandez des informations à propos des accompagnateurs d'assurance maladie. Ils pourront vous aider à solliciter une assurance gratuite ou à faible coût ainsi que d'autres services de santé.



Soins non chirurgicaux

Hormones

Tous les organismes produisent des œstrogènes et de la testostérone, qui sont des hormones. Les personnes désignées comme étant des femmes à la naissance ont généralement plus d'œstrogènes, tandis que les personnes désignées comme étant des hommes à la naissance ont généralement plus de testostérone. Les personnes intersexuées peuvent produire davantage d'œstrogènes ou de testostérone, selon leur situation intersexuelle spécifique.

Les personnes TGNCNB peuvent choisir de prendre des hormones (sous forme de patches, d'injections, de gel ou de comprimés) afin de modifier les niveaux d'œstrogènes ou de testostérone présents dans leur organisme. N'utilisez que des hormones prescrites par un prestataire de soins de santé. Votre prestataire veillera à ce que vous obteniez la quantité correcte d'hormones et la surveillera moyennant analyses de sang.

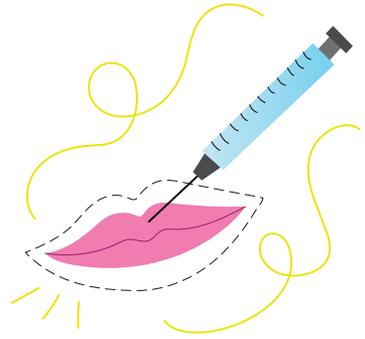
Les changements dus à la prise d'hormones mettent du temps à apparaître. Prendre des doses supplémentaires d'hormones peut être nocif et n'accélère pas votre transition. Des niveaux trop élevés d'œstrogènes ou de testostérone peuvent causer la formation de caillots de sang, un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque. La testostérone en excédent se transforme en œstrogènes, ce qui peut ralentir votre transition. Prendre trop de testostérone peut également endommager votre foie.



Silicone

Certaines personnes TGNCNB s'injectent du silicone pour modifier la forme de leur corps. Les injections de silicone peuvent provoquer des lésions graves, voire la mort, si elles ne sont pas correctement administrées.

Si vous utilisez des injections de silicone, utilisez une aiguille propre à chaque fois et ne partagez pas les seringues. Le partage de seringues peut augmenter votre risque d'exposition à l'hépatite B, à l'hépatite C et au VIH. Si vous avez déjà utilisé des injections de silicone, informez-en votre prestataire.



Bandage de poitrine, packing et tucking

Si vous vous bandez la poitrine, ne serrez pas trop. Se bander la poitrine et superposer trop de couches de vêtements ou bander sa poitrine pendant plus de 12 heures d'affilée peut entraîner des douleurs, une irritation cutanée et des lésions. Les bandages spéciaux pour compression de la poitrine sont plus sûrs et plus confortables que les bandes élastiques ou le ruban adhésif.

Si vous utilisez un packer ou une urinette, lavez-les avec de l'eau et du savon avant et après chaque utilisation. Utilisez de la fécule de maïs au lieu de poudres contenant du talc pour éviter que l'appareil ne colle à votre peau ou qu'il se salisse.

Si vous pratiquez le tucking, veillez à employer une technique sans danger. N'utilisez pas de ruban adhésif, qui peut irriter et endommager la peau.



Pour obtenir davantage d'informations sur le tucking, le packing et le bandage de poitrine, consultez le site [folxhealth.com/library](https://www.folxhealth.com/library).



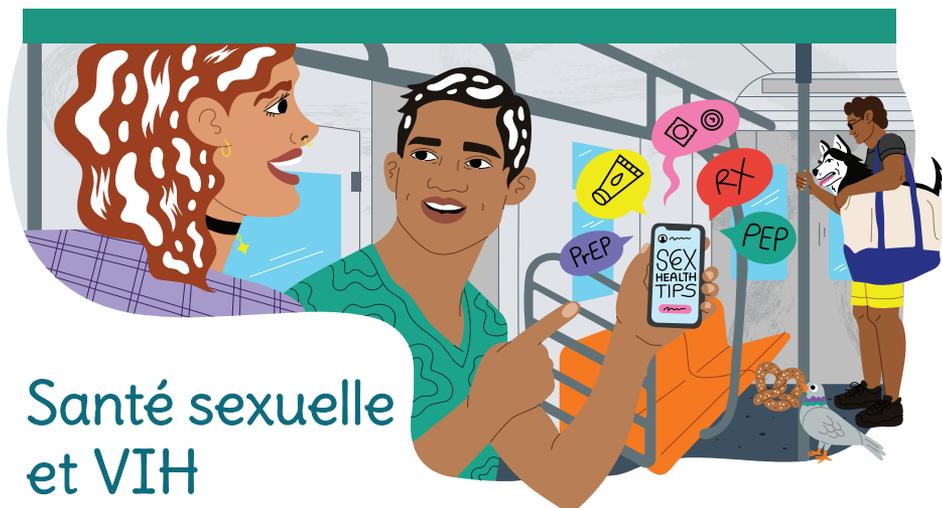
Opérations chirurgicales

Les personnes TGNCNB peuvent choisir la chirurgie pour affirmer leur genre. On trouve, parmi les procédures habituelles d'affirmation du genre :

- le remodelage du corps, notamment la liposuction ;
- le remodelage du visage, notamment à l'aide de la chirurgie ou d'injection de produits volumateurs ;
- la masculinisation, la féminisation ou l'affirmation du torse pour augmenter ou réduire les tissus mammaires ;
- la phalloplastie, la métoïdioplastie ou la scrotoplastie de masculinisation (chirurgie des parties génitales) afin de construire un pénis ;
- la vaginoplastie ou la labiaplastie (chirurgie des parties génitales) afin de construire un vagin ;
- l'orchidectomie pour supprimer les testicules ;
- la réduction du cartilage trachéal (réduction de la pomme d'Adam) ;
- les implants de cheveux ou les opérations chirurgicales destinées à modifier la ligne capillaire ;
- la chirurgie de la voix afin d'en changer le ton.



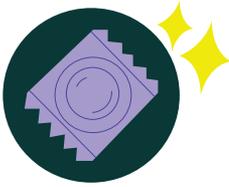
Vérifiez que votre chirurgien(ne) est agréé(e), qu'il ou elle accepte votre assurance maladie et qu'il ou elle a de l'expérience dans le traitement des personnes TGNCNB. Soyez ouvert(e) et réaliste quant à vos objectifs, et collaborez avec votre chirurgien(ne) pour les atteindre. Parlez avec votre chirurgien(ne) ou votre prestataire de soins de santé du postopératoire et posez-lui toutes les questions que vous souhaitez. Si vous avez une urgence médicale et que vous ne pouvez pas contacter votre prestataire, appelez le 911.



Santé sexuelle et VIH

Si vous avez des relations sexuelles, prenez les mesures suivantes pour avoir une vie sexuelle plus saine :

- **Soyez ouvert(e) et honnête avec vos partenaires.** Interrogez-les sur leur vie sexuelle et leur ressenti. Parlez de ce que vous aimez, de ce que vous n'aimez pas et de vos limites pour que vos relations soient plus sûres et agréables. Vous ne devez pas vous sentir dans l'obligation de faire quoi que ce soit qui vous met mal à l'aise.
- **Faites régulièrement des tests de dépistage du VIH et d'autres IST.** Il est possible d'avoir le VIH ou une IST sans avoir de symptômes.
- **Utilisez des préservatifs lors d'une pénétration anale ou vaginale, même avec des partenaires en qui vous avez**



confiance. Utilisés correctement, les préservatifs sont l'un des meilleurs moyens de prévention du VIH, des IST et de la grossesse. Il existe de nombreux types de préservatifs, y compris des préservatifs internes et externes et des préservatifs sans latex pour les personnes qui y sont allergiques.

- **Utilisez un lubrifiant à base d'eau ou de silicone** afin de réduire le risque de déchirures et de saignement ainsi que le risque de déchirement du préservatif pendant les rapports, ce qui pourrait augmenter vos risques d'exposition au VIH ou aux IST.
- **Utilisez des gants en latex pour les doigtés ou le fist et des préservatifs en latex ou des digues dentaires lors du sexe oral**, car le VIH et les IST peuvent contaminer la personne qui est pénétrée.
- **Parlez à votre prestataire des moyens de contraception pour qu'il vous conseille des moyens sûrs et efficaces afin d'éviter ou de planifier une grossesse.** Sachez que la testostérone n'évite pas la grossesse.
- **Demandez à votre prestataire quels vaccins devraient vous être administrés.** Le vaccin contre le papillomavirus humain (HPV) vous protège contre les verrues génitales et la plupart des types de cancers cervical, anal, vaginal, vulvaire, pénien et oropharyngé. Il existe également des vaccins pour vous protéger contre l'hépatite A, l'hépatite B, la méningite et la variole du singe.

Les personnes de tout genre et de toute orientation sexuelle peuvent être vaccinées contre le VIH. Pour réduire vos risques :

- **Effectuez une prophylaxie pré-exposition (PrEP)** pour éviter le VIH. La PrEP est disponible sous forme de comprimé à prendre tous les jours ou d'injection tous les deux mois.
- **Effectuez une prophylaxie post-exposition (PPE)** si vous n'avez pas le VIH et que vous y avez été exposé(e) (par exemple, rapports sexuels sans préservatif, violences sexuelles ou injection de drogues). Vous devez commencer la PPE dans les 36 heures qui suivent une exposition potentielle. Vous pouvez

appeler la permanence téléphonique PEP de la ville de New York, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 844 373 7692, ou vous rendre dans une clinique ou aux urgences.

- **Si vous avez le VIH, soignez-vous.** Il existe de nombreux traitements sûrs et efficaces contre le VIH. Plus tôt vous commencerez le traitement, moins le VIH causera de dommages. Si vous êtes sous traitement et que votre charge virale reste indétectable, vous ne transmettez pas le VIH au cours des rapports sexuels.

Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site nyc.gov/health/hiv.



Pistes supplémentaires pour prendre soin de vous

Prenez le temps de prendre soin de vous, notamment de votre santé mentale, physique et psychique. Réalisez des projets et trouvez des sources de motivation pour l'avenir.

Santé mentale

- Si vous ressentez du stress ou souffrez de dépression, vous pouvez obtenir du soutien.
- Prenez garde aux drogues et à l'alcool, car en consommer augmente vos risques de contracter le VIH et de souffrir d'autres problèmes de santé. Si vous décidez de consommer des drogues ou de l'alcool, prenez des mesures pour rester en sécurité. Vérifiez qu'elles ne contiennent pas de fentanyl ou de xylazine, ayez de la naloxone sur vous et ne consommez jamais seul(e).

Santé physique

- Quelles que soient vos capacités physiques, il existe des moyens pour bouger. Tentez de trouver une activité qui vous convienne, par exemple la marche, la course à pied, le vélo ou le skateboard.
- Tentez de dormir suffisamment et de faire des repas sains à heures régulières.

Les personnes TGNCNB peuvent souffrir d'abus de la part de leurs partenaires. Les abus peuvent être physiques, financiers, sexuels ou psychiques, et peuvent comporter des menaces et des insultes. Pour obtenir de l'aide, appelez ou envoyez un SMS à la permanence téléphonique, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, du NYC Anti-Violence Project (Projet contre la violence de NYC) au 212 714 1141. En cas d'urgence, appelez le **911**.



Ressources

La ville de New York offre de nombreuses ressources aux personnes TGNCNB. Vous pouvez en trouver d'autres en ligne ou au travers d'une organisation communautaire locale, ou encore auprès de votre prestataire.

Soins de santé

Des soins gratuits ou peu onéreux sont disponibles dans tous les établissements de soins de santé gérés par la ville de New York, quel que soit votre statut d'immigration ou votre capacité à payer.

- **Les NYC Sexual Health Clinics (cliniques de santé sexuelle de NYC)** fournissent des services de prévention, de dépistage et de traitement des IST, des services concernant le VIH, notamment le dépistage, la PrEP, la PPE et le début du traitement, et des services de soins pour la procréation. Toute personne de douze ans ou plus peut recevoir des soins. Le consentement parental n'est pas nécessaire. Consultez le site nyc.gov/health/sexualhealthclinics ou appelez le 347 396 7959.
- **Le NYC Health + Hospitals (Réseau d'hôpitaux de NYC)** propose des soins de santé en matière d'affirmation du genre (tels que traitement hormonal, chirurgie et rééducation de la voix) ainsi

que des soins de santé primaires, sexuels et comportementaux. Consultez le site nyc.healthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/ ou appelez le 844 692 4692.

- La **NYC Health Map (Carte de santé de NYC)** peut vous aider à trouver des services de soins de santé gratuits ou peu onéreux, notamment pour les personnes LGBTQ+. Vous pouvez effectuer une recherche par type de service et lieu. Consultez le site nyc.gov/health/map.

Services sociaux pour personnes atteintes du VIH

- L'**HIV/AIDS Services Administration, HASA** (Administration des services VIH/SIDA) aide les personnes ayant contracté le VIH à faire des demandes de services, telles que des services de Medicaid, de santé mentale et de lutte contre la consommation de drogues, ainsi que de logement. Consultez le site nyc.gov/hra/hasa ou appelez le 718 557 1399.

Soutien de la communauté

- CK Life : consultez le site cklife.org ou appelez le 347 866 9002.
- Church of the Village Food Pantry : consultez le site churchofthevillage.org/hunger-relief ou appelez le 212 243 5470.
- Destination Tomorrow : consultez le site destinationtomorrow.org ou appelez le 646 723 3325.
- Translatinx Network : consultez le site translatinxnetwork.org ou appelez le 646 822 2000.
- The LGBT Center : consultez le site gaycenter.org ou appelez le 212 620 7310.
- Trevor Project : consultez le site thetrevorproject.org, appelez le 866 488 7386 ou envoyez un SMS avec le mot **START** au 678 678.

Logement

- Ali Forney Center : consultez le site aliforneycenter.org ou appelez le 212 222 3427.
- Housing Works : consultez le site housingworks.org ou appelez le 718 277 0386.
- The Door : consultez le site door.org ou appelez le 212 941 9090 (poste 3249).



- True Colors United : consultez le site truecolorsunited.org ou appelez le 212 461 4401.

Juridique

- Immigration Equality : consultez le site immigrationequality.org, ou appelez le 212 714 2904, ou encore, en cas de détention, appelez le 917 654 9696.
- Lambda Legal : consultez le site lambdalegal.org ou appelez le 212 809 8585.
- NYC Commission on Human Rights (Commission des droits de l'homme de NYC) : consultez le site nyc.gov/humanrights ou appelez le 212 416 0197.
- New York Legal Assistance Group (Groupe d'assistance juridique de New York) : consultez le site nylag.org ou appelez le 212 613 5000.
- Queer Detainee Empowerment Project (Projet de soutien aux détenus queer) : consultez le site qdep.org ou appelez le 347 645 9339.

Santé mentale et soutien en cas de crise

- 988 Suicide & Crisis Lifeline (Prévention du suicide et ressources en cas de crise) : appelez le **988** ou envoyez un SMS, ou discutez en ligne sur 988lifeline.org.
- Project Return Peer Support Network (Réseau de soutien aux pairs) : appelez le 888 448 9777.
- Trans Lifeline (Soutien aux personnes transsexuelles) : consultez le site translifeline.org ou appelez le 877 565 8860.

Cette liste n'est ni exclusive ni exhaustive. Le NYC Health Department (Département de la santé de la ville de New York) fournit ces informations pour aider les New-Yorkais à localiser des services et des informations générales, mais ne donne aucun engagement ni aucune garantie concernant la qualité ou l'exactitude des services fournis par ces établissements.

Cette brochure a été produite en collaboration avec le NYC Unity Project (Projet Unity de NYC) et le NYC Health Department's Transgender, Gender-Nonconforming and Nonbinary Community Advisory Board (le Conseil consultatif de la communauté des personnes transgenres, de genre non-conforme et non-binaires du Département de la santé de NYC). Illustrations par Steph Medeiros.

Pour en savoir plus,
consultez le site
nyc.gov/health/lgbtq.

