

HORMONES FÉMINISANTES

.....



Prendre des
décisions éclairées sur
l'hormonothérapie

.....

Un guide à remplir soi-même
pour t'aider dans tes réflexions

Ce guide est un complément au site web **transitionner.info**, un projet conjoint de **TransEstrie** et du **Conseil québécois LGBT**, visant à démystifier les démarches de transition médicale ainsi que l'accès à celles-ci en contexte québécois. Le contenu du guide est tiré de ce site web, avec du contenu de soutien écrit par Théo-Rose Fréchette.

Ce guide ne peut pas remplacer l'avis d'un.e médecin et ne fournit pas de conseils médicaux.

TRANSITIONNER.INFO

Chargé de projet

Séré Gabriel Beauchesne Lévesque

Auteurices

Séré Gabriel Beauchesne Lévesque

Abigaël Bouchard

Florence Gallant Chenel

Viviane Martin

Adam Montminy

Graphisme

Adam Montminy (Illustrations)

Samuel Alexis Communications (Conception Web)

Révision linguistique

Viviane Martin

Comité de travail et de révision

Jacinthe Hallée, *t.s. au programme Santé mentale de Sherbrooke au CIUSSE-CHUS*

Justen Mills, *Inf.*

Caroline Morin, *médecin généraliste*

Ash Paré, *École de travail social de l'Université de Montréal*

Gen Ste-Marie, *parent-partenaire*

PRENDRE DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES SUR L'HORMONOTHÉRAPIE

Graphisme

Théo-Rose Fréchette

Texte additionnel

Théo-Rose Fréchette



Index

C'est quoi, ce guide?	4
L'hormonothérapie	7
Les estrogènes	8
Les anti-androgènes	8
La progestérone	9
Effets	11
Changement de l'odeur corporelle	11
Redistribution des graisses	12
Diminution de la masse musculaire	13
Assouplissement de la peau, peau moins grasse.....	14
Croissance ralentie de la pilosité sur le corps et le visage	15
Diminution des érections spontanées et de la libido.....	16
Diminution du volume testiculaire et stérilité probable	17
Croissance des seins.....	18
Évaluation globale	20

C'est quoi, ce guide?

Prendre des décisions éclairées sur l'hormonothérapie est un guide qui explique, en détail, les effets de la prise d'hormones dans le contexte d'une transition. Il facilite le consentement éclairé en aidant les personnes trans, non-binaires et en questionnement à **évaluer si l'hormonothérapie répond à leurs besoins et à partager leurs objectifs et leurs préoccupations avec les professionnels de la santé** qui les accompagnent.

Ce livret parle spécifiquement de l'**hormonothérapie féminisante**, qui permet aux personnes assignées « homme » à la naissance de développer des caractéristiques physiques plus féminines/moins masculines. Un deuxième guide traite de l'hormonothérapie masculinisante.



La page suivante (page 3), explique comment utiliser le guide. **Chaque page décrit effet de l'hormonothérapie, puis une section à remplir soi-même pour évaluer si tu recherches ou non cet effet.** À la fin, tu retrouvera la page « Évaluation globale », où tu pourras résumer tes sentiments sur les changements en général. Après avoir complété le guide, tu devrais mieux connaître ce que tu recherches par rapport à ta transition, et si l'hormonothérapie peut t'aider à l'atteindre.



Pour compléter tes réflexions, le site **transitionner.info** a encore plus d'information sur chacun des effets de l'hormonothérapie, sur ses modes d'administration, et bien plus!

Nom de l'effet

Description de l'effet.

Début de l'effet: À quel point dans le processus l'effet commence à apparaître, pour la plupart des gens qui prennent une dose standard.

Effet maximal: À quel point dans le processus l'effet finit habituellement de se développer.

✓ **Si l'effet est réversible ou non**

Explique si l'effet disparaît lorsqu'une personne arrête le traitement. Indiqué soit par un ✓, un × ou un ≈.

✓ **Si l'effet est traitable ou non**

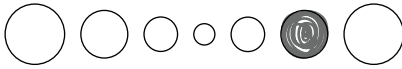
Explique si il est possible d'éviter ou de traiter cet effet, s'il n'est pas désiré. Indiqué soit par un ✓, un × ou un ≈.

Échelles plus nuancées pour expliquer ses sentiments en plus de détails, avec l'option d'ajouter ses propres mots.

Échelle pour indiquer si l'effet t'intéresse ou non. Le petit cercle au milieu signifie « pas de sentiment fort d'un côté ou de l'autre ».

Espace pour écrire ses réflexions.

Je ne recherche pas ce changement.



Je recherche ce changement.

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

Curiosité

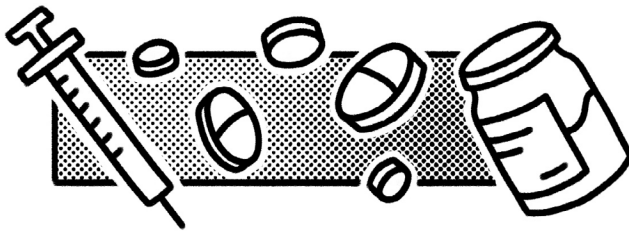
Notes:

Par exemple !

L'hormonothérapie

L'hormonothérapie est un processus médical utilisé pour plusieurs raisons, dont le soulagement des symptômes de ménopause. **Chez les personnes trans et non-binaires, il permet de rendre le corps plus féminin ou plus masculin, à l'aide d'hormones sexuelles.**

Il n'est pas nécessaire de prendre d'hormones pour être trans : plusieurs personnes trans ne ressentent pas le besoin d'en prendre.



Toutes les thérapies hormonales causent des effets permanents, des effets réversibles et des effets partiellement réversibles. Il est particulièrement important d'être à l'aise avec les effets permanents. C'est pourquoi la permanence de chaque effet est décrite dans les pages qui suivent, ainsi que s'il est possible de les éviter ou de les traiter s'ils ne sont pas désirés.

La prise d'hormones peut être arrêtée tant que le corps produit par lui-même des hormones sexuelles (c'est-à-dire, tant qu'au moins un ovaire ou les testicules sont conservés). **Il est donc possible de commencer l'hormonothérapie pour obtenir les effets permanents et de l'arrêter lorsque ce but est atteint.** Au contraire, si les ovaires ou les testicules sont retirés lors d'une chirurgie, il faut continuer la prise d'hormones pour prévenir les risques d'ostéoporose, entre autres.

Certaines personnes trans, en particulier les personnes non-binaires, peuvent préférer une thérapie hormonale de plus faible dose, qu'on appelle parfois *microdose*. Cela peut ralentir l'apparition de certains effets, mais il est impossible de choisir quels effets apparaîtront à quel moment.

Les estrogènes

Les estrogènes sont l'élément essentiel d'une hormonothérapie dite féminisante. Il existe trois principales approches pour obtenir des effets dits féminisants :

- La monothérapie (estrogènes uniquement) ;
- L'utilisation d'un bloqueur d'androgènes combiné avec la prise d'estrogènes
- La prise d'estrogènes combinée avec de la progestérone.

Toutes ces méthodes ont leurs avantages et inconvénients. **Cependant, le choix d'une méthode n'est pas définitif et varie selon la personne.** Le traitement hormonal doit être adapté en fonction de l'âge, des risques pour la santé et des chirurgies d'affirmation de genre réalisées ou désirées.

L'estradiol-17 β est l'hormone qui est prescrite pour l'hormonothérapie, car elle est responsable, entre autres, du développement des seins et de la répartition des graisses. **Les prochaines pages décrivent les effets de l'estradiol-17 β .**

Les hormones sexuelles (estrogènes et testostérone) sont essentielles pour maintenir la bonne santé des os. **C'est pourquoi il n'est pas envisageable de prendre uniquement des anti-androgènes sur une longue période de temps.** Cependant, il est possible d'utiliser seulement de l'estradiol pour éviter les effets secondaires des bloqueurs, ou d'arrêter rapidement les bloqueurs une fois que la baisse désirée de testostérone est atteinte.

Les anti-androgènes

L'hormonothérapie peut inclure des médicaments appelés bloqueurs d'androgènes ou anti-androgènes. **Ces médicaments réduisent les effets dits masculinisants d'hormones comme la testostérone** en bloquant les récepteurs dans les cellules, ou même en arrêtant la production de testostérone des testicules.

Plusieurs de ces médicaments ont des effets secondaires importants comme l'hyperkaliémie (excès de potassium), la prolactinémie (excès de prolactine), l'insuffisance du foie, des problèmes neurologiques, des méningiomes (tumeur bénigne au cerveau), la dépression et autres. **Certains effets secondaires se développent à long terme ou lorsque les doses prescrites sont élevées.** Puisque l'hormonothérapie est un traitement sur une très longue période, **il est important**

Changement de l'odeur corporelle

L'odeur corporelle peut changer. Il s'agit de l'un des premiers effets qu'il est possible d'observer.

✓ **Réversible**

Ce changement est réversible en arrêtant le traitement.

Début de l'effet: 1 à 3 mois

Je ne recherche pas ce changement.

Je recherche ce changement.

Notes:

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

Redistribution des graisses

La redistribution des graisses est un effet très graduel de l'estrogène. Le gras s'accumule davantage dans la région des hanches et sur la poitrine, plutôt que sur le ventre. On observe aussi des effets sur la forme du visage, qui s'arrondit.

Plusieurs personnes continuent d'observer des changements dans leur morphologie plusieurs années après avoir commencé l'hormonothérapie.

Début de l'effet: 3 à 6 mois

Effet maximal: 2 à 3 ans, voire plus

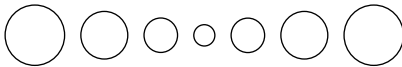
✓ **Réversible**

La redistribution des graisses est en général un effet réversible de l'hormonothérapie à base d'estrogène.

x **Inévitable**

Il n'existe pas de moyen d'éviter cet effet de l'hormonothérapie.

Je ne recherche pas ce changement.



Je recherche ce changement.

Notes:

Enthousiasme ○ ○ ○

Soulagement ○ ○ ○

Indifférence ○ ○ ○

Inquiétude ○ ○ ○

Dégoût ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○

Diminution de la masse musculaire

Ce changement dépend significativement de la quantité d'exercice physique pratiquée par une personne.

✓ **Réversible**

Ce changement est réversible.

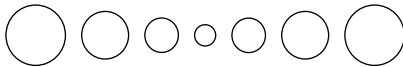
✓ **Traitable**

Si une personne désire garder sa masse musculaire, il est possible d'adapter son entraînement en conséquence pour réduire les effets de l'hormonothérapie.

Début de l'effet: 3 à 6 mois

Effet maximal: 1 à 2 ans

Je ne recherche pas ce changement.



Je recherche ce changement.

Notes:

Enthousiasme ○ ○ ○

Soulagement ○ ○ ○

Indifférence ○ ○ ○

Inquiétude ○ ○ ○

Dégoût ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○

Assouplissement de la peau, peau moins grasse

La peau deviens plus douce, moins grasse ✓
et moins propice à l'acné.

Début de l'effet: 3 à 6 mois

Effet maximal: 1 à 2 ans

Réversible

Ce changement est réversible. La peau redeviendra plus grasse et plus propice à l'acné si l'hormonothérapie est cessée.

Je ne recherche pas
ce changement.

Je recherche ce
changement.

Notes:

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

Croissance ralentie de la pilosité sur le corps et le visage

L'estrogène et les bloqueurs d'androgènes ✓ n'éliminent pas la pilosité existante sur le corps et le visage, mais ralentissent la pousse des poils, augmentant le temps entre les rasages.

Début de l'effet: 6 à 12 mois
Effet maximal: plus de 3 ans

Réversible

Ce changement est réversible : la seule façon d'éliminer de façon permanente la pilosité faciale et corporelle est de recourir au laser ou à l'électrolyse.

× Inévitable

Il n'existe pas de moyen d'éviter cet effet de l'hormonothérapie.

Je ne recherche pas ce changement.

Je recherche ce changement.

Notes:

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

Diminution des érections spontanées et de la libido

Les effets peuvent varier. Plusieurs personnes rapportent une amélioration de la libido avec l'utilisation de la progestérone.

Début de l'effet: 1 à 3 mois
Effet maximal: 3 à 6 ans

✓ **Réversible**

Cet effet est réversible.

✓ **Traitable**

Des microdoses de gel de testostérone appliquées sur le scrotum peuvent être utilisées pour diminuer les effets de l'hormonothérapie sur la taille des organes génitaux et la capacité à maintenir une érection.

Des médicaments tels que le Viagra et le Cialis peuvent également être prescrits par un médecin pour favoriser les érections

Je ne recherche pas ce changement.

Je recherche ce changement.

Notes:

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

Diminution du volume testiculaire et stérilité probable

La taille des testicules diminue. Ce facteur dépend énormément de l'efficacité du traitement à bloquer les androgènes; une fois que la testostérone est maintenue sous les 2,0 nmol/l, l'atrophie des testicules est rapide.

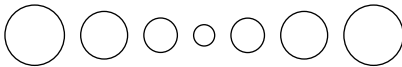
Potentiellement réversible

Potentiellement réversible en cessant le traitement pendant quelques mois, mais il n'y a pas de garantie. Il est tout de même possible de faire préserver son sperme avant le début du traitement et l'atrophie des testicules.

Début de l'effet: 3 à 6 mois

Effet maximal: 1 à 2 ans

Je ne recherche pas ce changement.



Je recherche ce changement.

Notes:

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

Croissance des seins

L'effet se fait sentir parfois dès les premières semaines, d'abord comme une sensibilité au niveau des mamelons, mais les seins peuvent prendre du temps à pousser. Il n'est pas recommandé d'obtenir une augmentation mammaire lors des 18 à 24 premiers mois du traitement, car la croissance peut être importante lors de cette période.

Début de l'effet: 1 à 3 mois
Effet maximal: 3 à 5 ans, voire plus

× **Irréversible**

Après l'arrêt du traitement, le gras des seins est redistribué (voir Redistribution des graisses, p.12), mais le tissu mammaire ne disparaît pas.

≈ **Largement inévitable**

Il n'est pas possible d'éviter ce changement, mais il est possible d'obtenir une mastectomie si on ne désire pas avoir de seins.

Je ne recherche pas ce changement.



Je recherche ce changement.

Notes:

Enthousiasme ○ ○ ○

Soulagement ○ ○ ○

Indifférence ○ ○ ○

Inquiétude ○ ○ ○

Dégoût ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○

_____ ○ ○ ○

Évaluation globale

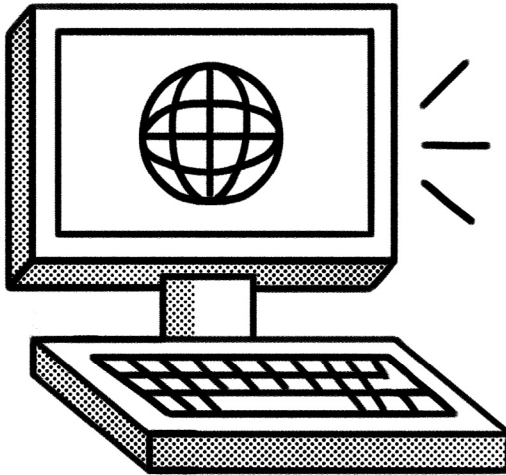
Suite à la lecture des pages précédentes, quel est ton point de vue sur chacun des changements nommés ci-dessous?

.....

	Je ne recherche pas ce changement.	Je recherche ce changement.
Changement de l'odeur corporelle (p.11) ✓ Réversible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Redistribution des graisses (p.12) ✓ Réversible x Inévitable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diminution de la masse musculaire (p.13) ✓ Réversible ✓ Traitable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assouplissement de la peau, peau moins grasse (p.14) ✓ Réversible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Croissance ralentie de la pilosité sur le corps et le visage (p.15) ✓ Réversible x Inévitable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diminution des érections spontanées et de la libido (p.16) ✓ Réversible ✓ Traitable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ce guide se base sur **transitionner.info**

.....



.....

Ce site web contient plus d'information sur la transition médicale dans un contexte Québécois (les méthodes d'administration de l'hormonothérapie, les différentes chirurgies, comment accéder à ces soins de transition médicale, et bien plus.)

.....



Complément au site web
transitionner.info

.....

