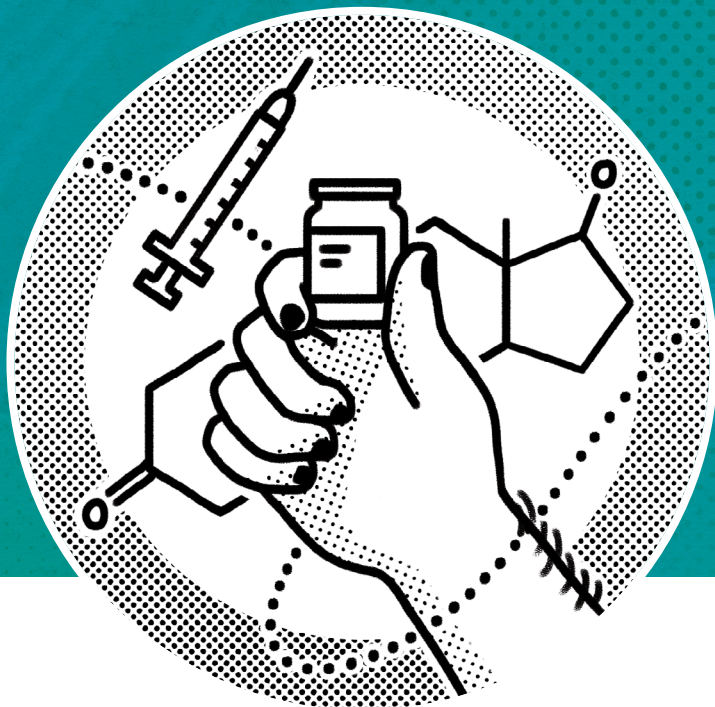


# HORMONES MASCULINISANTES

.....



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

<b>C'est quoi, ce guide?</b> .....	<b>4</b>
<b>L'hormonothérapie</b> .....	<b>7</b>
<b>La testostérone</b> .....	<b>8</b>
<b>Effets</b> .....	<b>9</b>
Acné .....	9
Arrêt des menstruations .....	10
Redistribution des graisses .....	11
Augmentation de la masse musculaire et de la force .....	12
Atrophie vaginale .....	13
Augmentation de la transpiration et changement de l'odeur corporelle .....	14
Agrandissement du clitoris .....	15
Calvitie .....	16
Mue de la voix.....	17
Pilosité faciale et corporelle .....	18
Autres effets .....	19
<b>Évaluation globale</b> .....	<b>20</b>

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



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**

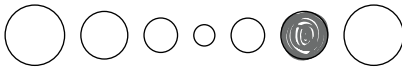
Explique si il est possible d'éviter ou de traiter cet effet, s'il n'est pas désiré. Indiqué soit par un ✓, un × ou un ≈.

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.

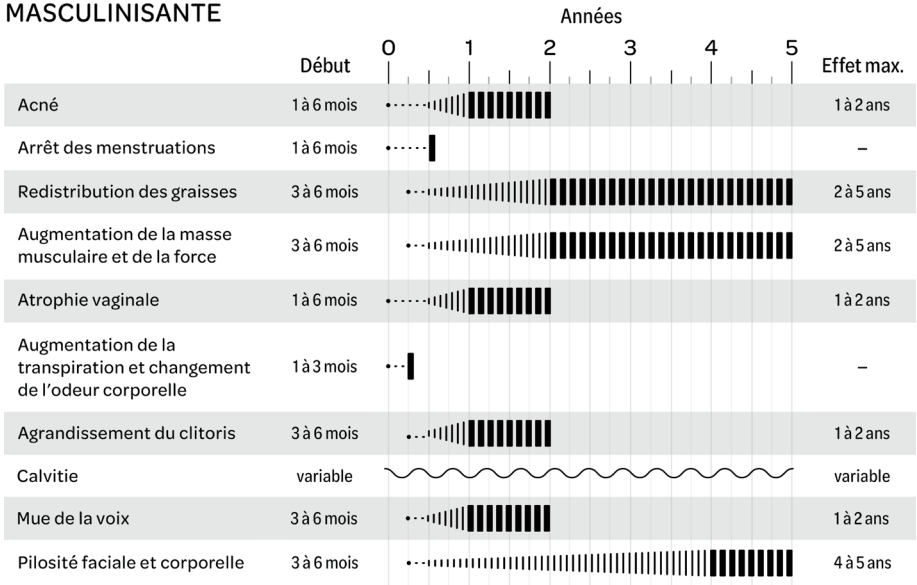
# La testostérone

*La testostérone est une hormone dite masculinisante.*

Les effets peuvent varier d'une personne à une autre, mais les premiers effets ressentis sont généralement **une sensibilité des organes génitaux, une peau plus huileuse et une propension à avoir chaud plus facilement et à suer davantage**. Par la suite, on verra apparaître **plus de pilosité corporelle et de l'acné, les menstruations vont cesser, le clitoris va grandir, les graisses vont se redistribuer et la voix commencera à muer**. La pilosité faciale apparaît rapidement chez certaines personnes, mais peut prendre des années à se développer chez d'autres.

Il est important de savoir que plus de testostérone n'amène pas toujours plus d'effets masculinisants. En effet, le corps peut convertir un excès de testostérone en estradiol, un estrogène. Parfois, des changements trop lents ou même une diminution des effets de la testostérone sont dus à une dose trop élevée plutôt qu'une dose trop faible. **Il est donc important de respecter la dose prescrite et de consulter son médecin avant d'y apporter des changements.**

## EFFETS DE L'HORMONOTHÉRAPIE MASCULINISANTE





# Acné

L'acné qui apparaît avec le début de l'hormonothérapie est généralement plus grave pendant la première année, puis se résorbe peu à peu, de la même façon que chez n'importe qui qui vit de l'acné durant sa puberté.

La peau d'une personne dont la testostérone est l'hormone dominante est cependant généralement plus grasse et moins douce que lorsque l'hormone dominante est l'estrogène.

**Début de l'effet:** 1 à 6 mois

**Effet maximal:** 1 à 2 ans

✓ **Réversible**

*L'acné est un effet réversible de la testostérone. La peau redeviendra moins grasse et plus douce si l'hormonothérapie est arrêtée.*

✓ **Traitable**

*L'acné peut être contrôlée avec les mêmes traitements utilisés pour les personnes cisgenres. Les personnes qui ont eu beaucoup d'acné à l'adolescence peuvent en discuter avec leur médecin dès la prescription de l'hormonothérapie pour avoir un plan de traitement déjà établi.*

Je ne recherche pas ce changement.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Soulagement ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Indifférence ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Inquiétude ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Dégoût ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

# Arrêt des menstruations

Lors de la prise de testostérone, les menstruations peuvent cesser. Si les règles ou des saignements vaginaux légers (spotting) persistent après plusieurs mois d'hormonothérapie, il est possible de recourir à d'autres méthodes pour les faire cesser : la prise de la pilule contraceptive en continu, l'insertion d'un stérilet hormonal ou l'injection de Depo-Provera.

Malgré l'arrêt des menstruations, la testostérone n'est pas un moyen de contraception, il faut donc prévoir un autre moyen de contraception si on a des relations sexuelles pouvant entraîner une grossesse.

✓ **Réversible**

*L'arrêt des menstruations est un effet réversible de la testostérone. Après l'arrêt de la testostérone, les règles et la fertilité reviendront dans la majorité des cas.*

**Début de l'effet:** 1 à 6 mois

.....

**Je ne recherche pas ce changement.**         **Je recherche ce changement.**

**Notes:**

Enthousiasme	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Soulagement	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Indifférence	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Inquiétude	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Dégoût	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____

# Redistribution des graisses

La redistribution des graisses est un effet très graduel de la testostérone. Le gras s'accumule davantage dans la région du ventre plutôt que sur les hanches et la poitrine. Plusieurs personnes continuent d'observer des changements dans leur morphologie plusieurs années après avoir commencé l'hormonothérapie.

Certaines personnes observent aussi une prise de poids avec l'hormonothérapie.

**Début de l'effet:** 3 à 6 mois

**Effet maximal:** 2 à 5 ans

✓ **Réversible**

*La redistribution des graisses est en général réversible.*

x **Inévitable**

*Il n'existe pas de moyen d'éviter cet effet de la testostérone.*

Je ne recherche pas ce changement.

Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme

---

Soulagement

---

Indifférence

---

Inquiétude

---

Dégoût

---

\_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

---

# Augmentation de la masse musculaire et de la force

La prise de testostérone peut entraîner une augmentation de la masse musculaire et de la force, et une définition plus visible des muscles, dépendant de l'exercice physique pratiqué par la personne.

✓ **Réversible**

*Ce changement est réversible et dépend significativement de la quantité d'exercice physique pratiquée par la personne.*

**Début de l'effet:** 3 à 6 mois

**Effet maximal:** 2 à 5 ans

.....

Je ne recherche pas ce changement.        Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Atrophie vaginale

La prise de testostérone peut provoquer une atrophie et une sécheresse des tissus du vagin, ce qui peut mener à de l'inconfort si on veut utiliser cette région lors de relations sexuelles. Ce problème peut s'amplifier après une hystérectomie avec retrait des ovaires.

**Début de l'effet:** 1 à 6 mois

**Effet maximal:** 1 à 2 ans

✓ **Réversible**

*L'atrophie vaginale est un effet réversible de la prise de testostérone.*

✓ **Traitable**

*Pendant la prise de testostérone, ce problème peut être traité avec des lubrifiants, des suppositoires vaginaux hydratants, ou encore avec des suppositoires vaginaux d'œstrogène. L'œstrogène appliqué de façon topique en petite dose a un effet local seulement et n'entraîne donc pas d'effets féminisants globaux.*

Je ne recherche pas ce changement.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Soulagement ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Indifférence ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Inquiétude ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Dégoût ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

# Augmentation de la transpiration et changement de l'odeur corporelle

L'odeur corporelle peut changer, et la transpiration peut augmenter. Il s'agit de l'un des premiers effets qu'il est possible d'observer après le début de la prise de testostérone.

✓ **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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Agrandissement du clitoris

Le clitoris s'allonge et s'élargit, et son capuchon peut aussi s'agrandir. Au début de sa croissance, la peau auparavant enfouie est exposée et devient très sensible. La sensibilité diminue au fil du temps et la coloration change à mesure que la peau exposée s'endurcit.

La majorité de la croissance a lieu dans les deux premières années, mais certaines personnes rapportent une croissance plusieurs années après avoir commencé l'hormonothérapie. Cela peut survenir, entre autres, après un changement du profil hormonal, par exemple après une hystérectomie avec retrait des ovaires.

**Début de l'effet:** 3 à 6 mois

**Effet maximal:** 1 à 2 ans

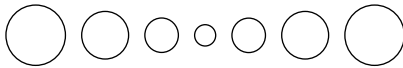
≈ **Semi-réversible**

*L'agrandissement et l'élargissement du clitoris est un effet semi-réversible. Si une personne cesse la prise de testostérone après avoir connu une croissance du t-pénis, celui-ci pourrait s'atrophier un peu, mais ne revient généralement pas comme avant.*

✓ **Traitable**

*L'utilisation de finastéride peut ralentir ou inhiber ce changement pour une personne qui ne le désire pas, mais il faut garder en tête que ce médicament a un effet global sur le corps et inhibera donc d'autres effets, comme l'apparition de la pilosité.*

Je ne recherche pas ce changement.



Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Soulagement ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Indifférence ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Inquiétude ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

Dégoût ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

# Calvitie

L'apparition de la calvitie dépend beaucoup de l'âge et de l'hérédité de la personne, comme toute personne dont l'hormone dominante est la testostérone.

**Début de l'effet:** variable

**Effet maximal:** variable

× **Irréversible**

*La calvitie est un effet irréversible de la prise de testostérone.*

✓ **Traitable**

*Des produits peuvent être utilisés pour ralentir sa progression, comme la finastéride. Ce médicament ralentit la transformation de la testostérone en DHT. La DHT est aussi partiellement responsable de la croissance du clitoris et de l'apparition de la pilosité faciale, donc peut aussi ralentir ces changements s'ils n'ont pas encore atteint leur maximum. Il existe aussi des médicaments à appliquer sur le cuir chevelu, qui ne font seulement effet à cet endroit, dont le minoxidil.*

Je ne recherche pas ce changement.

Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Mue de la voix

La prise de testostérone épaissit les cordes vocales, changeant le son de la voix et permettant une voix plus grave. Durant ces changements, la voix peut casser et être enrrouée par moments.

**Début de l'effet:** 3 à 6 mois  
**Effet maximal:** 1 à 2 ans

× **Irréversible**

*La mue de la voix est un effet irréversible de la prise de testostérone.*

≈ **Partiellement traitable**

*Un suivi avec un.e orthophoniste ou un.e coach vocal.e peut aider à garder la capacité d'atteindre des notes aussi aigües qu'avant la mue de la voix.*

Je ne recherche pas ce changement.

Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Pilosité faciale et corporelle

Le poil corporel et facial peut devenir plus long, plus foncé et plus épais. Il peut apparaître là où il n'était pas avant (le visage, le torse), et pousser plus rapidement qu'avant la prise de testostérone.

La pilosité se développe de façon différente chez chaque personne, comme c'est le cas chez les hommes cis. On ne contrôle pas non plus où la pilosité apparaît : la pilosité corporelle se développe généralement avant la pilosité faciale.

× **Irréversible**

*L'apparition de pilosité faciale et corporelle est un effet irréversible de la prise de testostérone. Par contre, l'arrêt de la prise d'hormones ralentit la pousse du poil et l'empêche de pousser à de nouveaux endroits.*

✓ **Traitable**

*Il est possible de recourir à des techniques d'épilation définitive.*

**Début de l'effet:** 3 à 6 mois

**Effet maximal:** 4 à 5 ans

Je ne recherche pas ce changement.

Je recherche ce changement.

**Notes:**

Enthousiasme

Soulagement

Indifférence

Inquiétude

Dégoût

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Autres effets

### Effets psychiatriques

Il n'y a pas de preuves pour affirmer que la testostérone est associée à un déclenchement ou une détérioration de problèmes de santé mentale. Plusieurs études ont démontré au contraire une amélioration du fonctionnement psychologique chez les hommes trans qui débutent l'hormonothérapie. Si une personne a des troubles de l'humeur ou d'autres problèmes psychiatriques, les modes d'administration par gel ou timbre peuvent parfois être préférables puisque cela amène un taux d'hormones plus constant, ce qui évite les fluctuations.

### Maladies cardiovasculaires

On considère généralement que la testostérone amène le risque de maladies cardiovasculaire au niveau de risque des hommes cis, qui est plus élevé que celui des femmes cis. Le risque peut donc être analysé et mitigé de la même façon que celui des hommes cis.

.....

# Évaluation globale

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

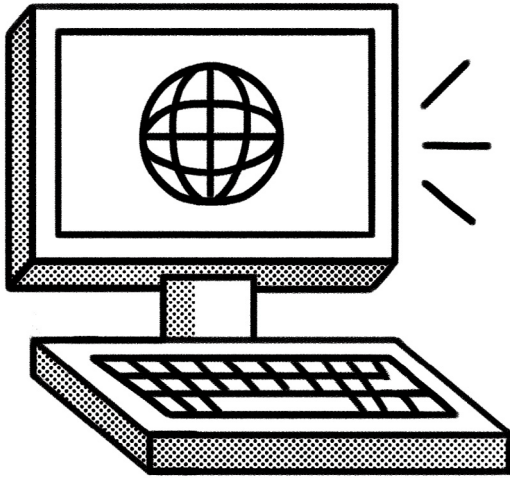
.....

	Je ne recherche pas ce changement.	Je recherche ce changement.
Acné (p.9) ✓ Réversible ✓ Traitable		
Arrêt des menstruations (p.10) ✓ Réversible		
Redistribution des graisses (p.11) ✓ Réversible x Inévitable		
Augmentation de la masse musculaire et de la force (p.12) ✓ Réversible		
Atrophie vaginale (p.13) ✓ Réversible ✓ Traitable		
Augmentation de la transpiration et changement de l'odeur corporelle (p.14) ✓ Réversible		
Agrandissement du clitoris (p.15) ≈ Semi-réversible ✓ Traitable		



## 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**

.....

