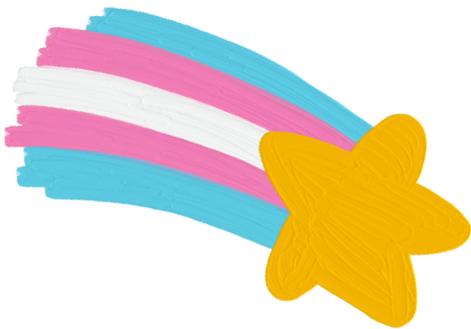


Service Maison Arc-en-Ciel
Province de Luxembourg

GUIDE INFOS

Toutes les informations essentielles
pour commencer une transition !



CONCEPTION

Maison Arc-en-Ciel de la province de Luxembourg
Service du CAL/Luxembourg asbl
Avenue Bouvier 87
6760 Virton

ÉDITRICE RESPONSABLE

Yasmine PELZER, Directrice

Septembre 2024

OÙ SE PROCURER CE GUIDE?

En le téléchargeant: www.lgbt-lux.be
Sur simple demande : courrier@lgbt-lux.be
Par téléphone : 063/22 35 55

TABLE DES MATIERES

Introduction	4
La Maison Arc-en-Ciel	5
Les différentes transitions	6
Les démarches administratives	7
L'accès aux hormones	10
THS masculinisant.....	11
THS féminisant.....	13
Et après ?.....	15



Salut !

Nous espérons que tout va bien pour toi. Nous comprenons que cela ne soit pas facile. C'est un grand changement, que ce soit pour toi, ta famille, tes ami·es, tes proches... Mais, hey, tout ira bien !

Tu as sûrement déjà franchi l'étape la plus difficile : révéler au monde qui tu es vraiment. **Bravo !**

Nous n'allons pas te mentir en prétendant que tout sera facile, car ce ne serait pas vrai. Certains moments seront "faciles", plus simples, d'autres plus complexes. C'est ainsi, une transition n'est pas toujours rose. Cependant, il y a des hauts et des bas pour aller vers le mieux !

Tu as sans doute des milliers de questions en tête, c'est sûrement pourquoi tu es ici aujourd'hui ?

Eh bien, tu as de la chance, car nous avons rassemblé spécialement pour toi toutes les premières informations nécessaires pour entamer ta transition sur de bonnes bases, avec des conseils pertinents ! Tout cela se trouve dans le guide que tu tiens entre tes mains. Sympa, non ?

Bon, il fallait une introduction, mais maintenant nous allons nous arrêter ici et te laisser lire.

Nous te souhaitons une agréable lecture !

Rappelle-toi, tu es valide, courageux·euse, fort·e et légitime.



LA MAISON ARC-EN-CIEL?

Depuis plus de 10 ans, le service Maison Arc-en-Ciel de la province de Luxembourg s'engage pour l'égalité des droits et la lutte contre les discriminations liées aux orientations sexuelles et/ou aux identités de genre.

Il offre un espace accueillant, d'écoute et de convivialité aux personnes LGBTQIA+ et à leurs proches. C'est un lieu d'information et de soutien pour celles et ceux qui cherchent de l'aide, qui ont des questions ou qui rencontrent des difficultés sociales, psychologiques ou juridiques.

Le service Maison Arc-en-Ciel sensibilise les citoyen·nes, jeunes et adultes, en proposant des animations, des ressources pédagogiques, des conférences et des formations sur les questions LGBTQIA+.

Ses bureaux sont localisés à Virton, mais son équipe se déplace dans toute la province de Luxembourg.

C'est nous!

Reconnue et agréée par la Région Wallonne, la Maison Arc-en-Ciel est un service du Centre d'Action Laïque de la province de Luxembourg et membre de la Fédération Prisme.



LES DIFFÉRENTES TRANSITIONS

Il existe plusieurs types de transitions. Aucune transition n'est linéaire, ni identique d'une personne à une autre. Comme on le répète souvent à la Maison Arc-en-Ciel, il existe autant de transitions que de personnes trans*.

Malgré tout, on peut tout de même diviser une transition en 3 parties :

- **La transition sociale**

Adoption d'un nouveau prénom et nouveaux pronoms en adéquation avec le genre ressenti. Touche principalement ce qui va être en rapport avec l'expression de genre. N'engage aucune démarche(s) administrative(s).

- **La transition administrative**

Reflet du nouveau prénom et du genre ressenti sur les documents d'identité.

- **La transition médicale**

Cette partie peut elle-même être divisée en plusieurs sous parties/ étapes. On parlera pour commencer du début d'une hormonothérapie masculinisante ou féminisante. Ensuite, on parlera de réalisation de chirurgie si la personne en ressent le besoin. On les appelle aussi « chirurgie de confirmation de genre ».

*Les différents
traitements hormonaux
selon les transitions
seront expliqués plus
tard !*

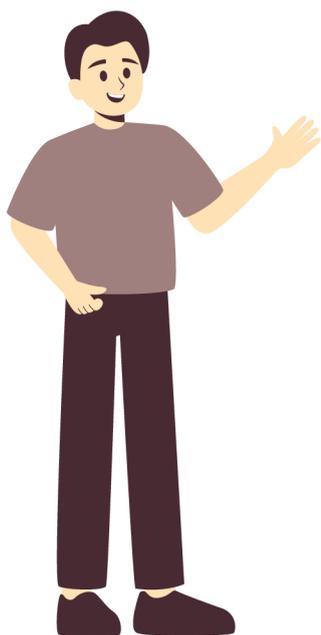


LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Depuis la loi du 1er janvier 2018, une personne transgenre peut faire modifier officiellement l'enregistrement de son genre et de son prénom dans les registres de l'état civil et sur sa carte d'identité sans devoir répondre à des conditions médicales spécifiques. La procédure, ainsi simplifiée et plus rapide, reconnaît surtout la capacité de choix et l'autodétermination des personnes transgenres.

Toute personne belge majeure, mineure émancipée, réfugiée ou apatride reconnue, ayant la conviction que le genre mentionné dans son acte de naissance ne correspond pas à son genre vécu intimement peut modifier son prénom.

Il suffit de se rendre auprès de l'officier de l'état civil de sa commune avec un extrait de son casier judiciaire et une déclaration sur l'honneur mentionnant le(les) nouveau(x) prénom(s). Il est également possible d'ajouter ou d'enlever des prénoms.



De plus, depuis le 1er octobre 2023, le(s) prénom(s) nouvellement choisi(s) ne doit(vent) plus correspondre à l'identité de genre vécue intimement.

Il est également possible de modifier plusieurs fois son prénom selon la même procédure.

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Pour les personnes transgenres, il est possible de changer de prénom sans modifier la mention de leur genre, et ce pour diverses raisons, tout en bénéficiant du tarif pour les personnes trans*. En cas de refus d'une administration, n'hésitez pas à contacter l'IEFH, car la procédure est totalement légale.

Pour les personnes mineures non-émancipées à partir de 12 ans, elles peuvent demander le changement de leurs prénoms avec l'aide de leurs parents ou représentant·es légaux·ales. En cas de refus, une autre personne majeure peut demander au tribunal de la famille de permettre à l'enfant d'être assisté·e par un tuteur ad hoc.

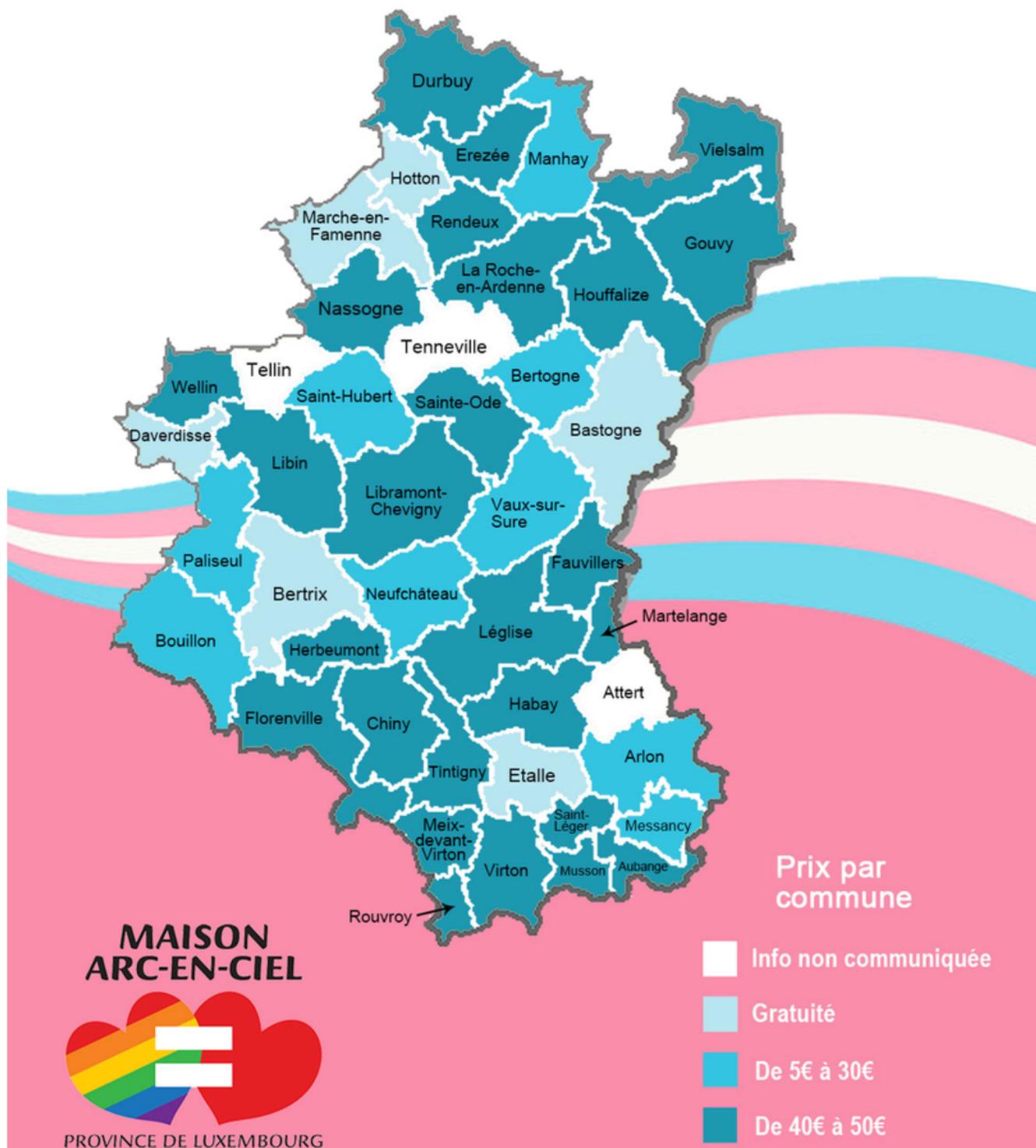
Le changement de prénom coûte entre 100€ et 500€ selon les communes, mais pour les personnes transgenres, ce montant est réduit à 10% du prix total, soit entre 10€ et 50€. Certaines communes permettent même d'effectuer ce changement gratuitement.

A noter que la procédure pour le changement de la mention du genre auprès de l'officier de l'état civil est gratuite quelle que soit la commune de résidence.



Changement de prénom pour les personnes trans*. Etat des lieux des prix par commune en province de Luxembourg.

Carte réalisée par la Maison Arc-en-Ciel
de la province de Luxembourg – Juillet 2024.



L'ACCÈS AUX HORMONES

L'accès aux hormones varie en fonction de l'âge et du type de transition (FTM/MTF).

Pour les mineur·es, avant la puberté, il est possible de recourir à des bloqueurs de puberté.

Les bloqueurs de puberté, qu'est-ce que c'est ? Ces bloqueurs empêchent la puberté et donc l'apparition des caractères sexuels secondaires (poitrine, élargissement des hanches, pilosité faciale, mue de la voix, développement du pénis/testicules, musculature...).

Leur effet est totalement réversible : une fois arrêtée, la puberté reprend normalement, bien que légèrement retardée selon l'âge d'arrêt. Le traitement consiste en une injection toutes les 12 semaines, non remboursée par l'INAMI.

Concernant la fertilité, si les inhibiteurs sont couplés à un traitement hormonal de substitution (THS), la fertilité est inexistante, car le développement de l'appareil reproducteur est bloqué.

Dans les transitions MTF, si une conservation du sperme est souhaitée, les inhibiteurs doivent être arrêtés pendant environ 6 mois, le temps pour les spermatozoïdes de se produire. Cela entraîne donc le début de la puberté masculine.

Pour les transitions FTM, il est possible de congeler des ovocytes sans interrompre les inhibiteurs.

L'ACCÈS AUX HORMONES

À partir de 16 ans, les traitements hormonaux pour la masculinisation ou la féminisation peuvent être prescrits par un endocrinologue ou, parfois, par un médecin généraliste.

Avant de commencer, plusieurs examens médicaux sont nécessaires pour vérifier la santé générale d'une personne qui souhaite entamer une transition. Souvent, une simple prise de sang suffit.

Ces examens sont importants pour s'assurer qu'il n'y a pas de problème empêchant de commencer le traitement. Il est aussi crucial de suivre régulièrement l'évolution de sa santé PENDANT le traitement pour que tout se passe bien.

THS MASCULINISANT

Certaines situations empêchent de prendre de la testostérone, comme :

- Etre enceinte ou allaiter (même si le THS peut être arrêté pendant ce temps)
- Avoir un cancer du sein sensible aux androgènes (hormones mâles)
- Avoir une maladie cardiaque grave non contrôlée (blocage/interruption de l'approvisionnement sanguin du myocarde)
- Avoir un cancer de l'endomètre (muqueuse de l'utérus)





THS MASCULINISANT

Il existe plusieurs types de traitement ainsi que plusieurs modes de prise :

	Sustanon	Nebido	Testarzon
Méthode de prise	Injection intramusculaire (fesse, cuisse ou épaule)	Injection intramusculaire (fesse, cuisse ou épaule)	Application cutanée (ventre, torse ou bras en alternance)
Moment de prise	Peu importe	Peu importe	Toujours à la même heure, si possible après la douche
Fréquence de prise	1x / 14-28 jours	1x / 10-14 semaines	1x / jour
Prix de vente à la dose	10,56 € l'ampoule	116,20 € l'ampoule	51,16 € le flacon (dure environ un mois)
Prix après remboursement	2,02 € (1,21 € pour les BIM)	Pas de remboursement	Pas de remboursement

Source : pratiq.be

Les effets principaux d'un THS masculinisant et leur réversibilité :

Effet	Présence					Réversible
	0 à 3 mois	3 à 6 mois	6 mois à 1 an	1 an à 2 ans	2 ans et +	
Acné		✓	✓			✓
Arrêt des menstruations (aménorrhée)		✓	✓	✓	✓	✓
Augmentation de la chaleur corporelle		✓	✓			✓
Augmentation de la libido	✓	✓	✓			✓
Augmentation de la pression sanguine		✓	✓			✓
Augmentation de la transpiration	✓	✓	✓			✓
Changement de l'odeur corporelle		✓				✓
Changement de la répartition grasseuse			✓	✓	✓	✓
Développement de la masse musculaire		✓	✓			✓
Développement de la pilosité corporelle		✓	✓	✓		
Développement de la pilosité faciale			✓	✓		
Épaississement de la peau		✓				✓
Grossissement de la pomme d'Adam			✓			
Grossissement du clitoris (dicklit)	✓	✓	✓	✓		
Mue de la voix		✓	✓			
Recul de l'implantation capillaire (alopécie androgénique)			✓	✓	✓	
Visage « plus masculin » (légers changements osseux et grasseux)		✓	✓	✓		

Source : pratiq.be

Ces effets et leurs apparitions sont variables d'une personne à une autre, le tableau ne démontre qu'une moyenne. A savoir que, la prise de testostérone peut être arrêtée à n'importe quel moment. Si elle a eu les effets désirés et qu'elle n'a pas de problèmes avec la réversibilité de certains, alors le traitement peut être stoppé.

THS FÉMINISANTS

Tout comme le THS masculinisant, le THS féminisant peut être prescrit par un endocrinologue, mais aussi par certains médecins généralistes. Les examens d'analyses sont également identiques (prise de sang), et des examens complémentaires peuvent également être demandés selon les antécédents.

Pour les THS féminisants, ils existent 3 substances qui peuvent être prescrites :

- les œstrogènes,
- la progestérone,
- les bloqueurs d'androgènes.

La prise simultanée des 3 n'est pas nécessaire, mais un couplement peut être envisagé après une discussion avec le médecin si les résultats sont insuffisants.

Oestrogènes : Méthode de prise

Application cutanée (gel, mais existe aussi en injection IM)

Moment de prise

Toujours à la même heure

Fréquence de prise

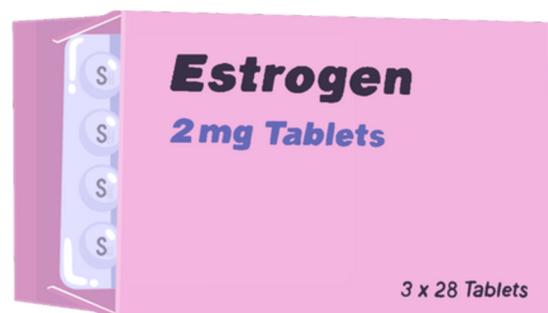
Quotidienne

Prix de vente à la dose

20,83€ les 3 flacons

Prix après remboursement

5,54€ les 3 flacons (3,32€ pour les BIM)



Les bloqueurs d'androgènes existent sous deux formules :

- Androcur
- Spironolactone

Les deux se prennent sous la forme de comprimés.

THS FÉMINISANTS

Les effets des THS féminisants et leurs réversibilités :

Effet	Présence				Réversible
	0 à 3 mois	3 à 6 mois	6 mois à 1 an	1 an à 2 ans	
Apparition de bleus et de vergetures favorisée		✓			✓
Augmentation de la masse grasseuse		✓	✓	✓	
Arrêt de la perte de cheveux		✓	✓		✓
Changement de la peau : moins grasse, plus fine, plus douce, ongles plus cassants		✓			✓
Déplacement des graisses (hanches, cuisses, fesses et visage plus féminin-es)		✓	✓	✓	✓
Développement léger de la poitrine		✓	✓		
Diminution de la chaleur corporelle (sensation récurrente de froid dans les extrémités)	✓	✓			✓
Diminution de la libido	✓				✓
Diminution de la masse musculaire		✓	✓	✓	✓
Diminution de la taille du pénis et des testicules	✓				✓
Diminution de l'odeur corporelle		✓			✓
Émotivité plus forte, facilité à pleurer	✓				✓
Érections plus difficiles à provoquer et à maintenir, disparition des érections spontanées	✓	✓	✓	✓	✓
Réduction partielle de la pilosité (corps et visage)			✓	✓	✓
Stérilité	✓	✓	✓	✓	

Concernant les traitements hormonaux féminisants, il y a aussi des situations où ils ne peuvent pas être utilisés. Ces contre-indications incluent :

- Hypertension grave : une pression artérielle très élevée.
- Antécédent d'hémorragie cérébrale : avoir déjà eu une hémorragie dans le cerveau.
- Antécédent de thrombose : avoir déjà eu un caillot sanguin.
- Insuffisance hépatique grave : problèmes sévères au foie.

Il est important de discuter de son historique médical avec son médecin pour vérifier c'est possible de commencer tout traitement hormonal féminisant en toute sécurité.



ET APRÈS...

Tu es toujours là ? Pas trop difficile à suivre ? Parfait !

Si tu as besoin, tu peux relire le livret à un moment plus tranquille...

Oh, tu as d'autres questions qui ne sont pas forcément dans le guide ?

Pour des réponses plus précises, tu peux directement contacter le service Maison Arc-en-Ciel de la province de Luxembourg !

L'équipe est disponible du lundi au vendredi à Virton, Libramont, Marche ou Vielsalm.

Pour nous joindre, c'est simple !

Il suffit d'envoyer un mail à courrier@lgbt-lux.be ou de téléphoner au 063 22 35 55.

Pour rejoindre le groupe trans* de la Maison Arc-en-Ciel sur Facebook :



