

➤ Les déterminants sociaux de la santé

On peut prendre toutes sortes de moyens pour rester en bonne santé : manger sainement, dormir suffisamment, faire de l'exercice, cesser de fumer, consulter régulièrement son médecin... Or la santé ne se restreint pas à l'absence de maladie, ni les soins de santé à l'intervention des médecins, des infirmières ou des hôpitaux. D'autres facteurs ont une influence décisive : l'endroit où l'on vit, l'emploi qu'on occupe, l'appui manifesté par ses amis, ses proches et son entourage et la manière dont on est traité en sont des exemples. On les appelle les « déterminants sociaux de la santé ».

➤ Plus on est scolarisé, et plus on est en bonne santé. En effet, le degré de scolarité a un effet sur le statut d'emploi et le niveau de revenu. L'éducation permet d'acquérir des compétences utiles pour résoudre des problèmes et sentir qu'on est maître de son destin. Les occasions d'apprendre nous donnent l'impression de contribuer à la société, quels que soient notre âge, notre langue, notre revenu ou nos capacités.

➤ Le chômage et le fait d'occuper un emploi à faible salaire ou stressant peuvent être une cause de maladie. Avoir un bon emploi rehausse l'estime de soi et donne le sentiment d'être utile à la société, ce qui a un effet positif sur la santé.

➤ Le fait d'être traité avec équité, justice et respect (sur le plan de l'emploi, du logement ou des soins de santé) raffermi le sentiment d'appartenir à une société soucieuse du bien-être de tous, où l'on peut trouver les ressources nécessaires en cas de besoin.

Se maintenir en santé ou recouvrer sa santé peut s'avérer difficile quand les obstacles à surmonter sont nombreux. Pauvreté, itinérance, isolement, racisme, sexisme, homophobie, biphobie, transphobie et discrimination envers les personnes handicapées : lorsque ces facteurs se conjuguent, ils peuvent même nuire à la santé et rendre l'accès à des soins de qualité difficile, voire impossible.

➤ Avoir un revenu régulier, c'est être assuré d'une alimentation saine et d'un logement salubre et sécuritaire. Ces dimensions renforcent le sentiment d'appartenance à la collectivité.

➤ La solitude et l'isolement ont une incidence sur le stress, la douleur et la maladie. Les personnes qui se sentent aimées et entourées tendent à être en meilleure santé que les autres. Le fait de pouvoir compter sur son entourage et sur certaines ressources collectives a un effet bénéfique sur l'état de santé.

➤ Le racisme peut causer des blessures physiques et psychiques terribles. La race, l'origine ethnique, le fait d'appartenir à une nation autochtone, métisse ou inuite et le statut d'immigrant influencent le traitement qu'on nous réserve. Ils déterminent également notre facilité d'accès à certaines ressources essentielles et à des conditions de vie sécuritaires.

Informez-vous et impliquez-vous!

➤ Ressources en santé s'adressant aux personnes LGBTTBIO :

- **Rainbow Health Network**
www.rainbowhealthnetwork.ca
- **Coalition Santé Arc-en-ciel Canada**
www.santearc-en-ciel.ca
- **Gay and Lesbian Health Victoria (AU)**
www.glhv.org.au
- **LGBT Health Scotland**
www.lgbthealthscotland.org.uk/home.htm
- **Trans Health Magazine**
www.trans-health.com
- **Intersex Society of North America**
www.isna.org

➤ Ressources communautaires et documentaires :

(certains de ces sites ne s'adressent pas nécessairement aux personnes LGBTTBIO)

- **Coalition pour les droits des lesbiennes et des personnes gaies en Ontario**
www.web.ca/clgro
- **Egale**
www.egale.ca
- **Journée nationale de lutte contre l'homophobie**
www.homophobiaday.com
- **Le VIH et la pauvreté au Canada**
www.hivandpoverty.ca
- **Centre d'information sur la santé autochtone**
www.ica.h.ca
- **Racism, Violence and Health Project**
<http://rvh.socialwork.dal.ca>
- **Réseau canadien pour la santé des femmes**
www.cwhn.ca

Pour connaître les services et ressources à l'intention des personnes LGBTTBIO dans votre localité, consultez le site www.gaycanada.com

Certaines parties de ce dépliant sont adaptées du projet *J'en fais partie! Outils pour un Ontario inclusif* (Centre ontarien d'information en prévention, 2005).



➤ Quels sont les déterminants de la santé qui intéressent les personnes LGBTTBIO*?



* lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, transsexuels, bispirituels, intersexuels et queers

➤ L'homophobie, la biphobie, la transphobie et l'hétérosexisme rendent malade

L'homophobie, la biphobie, la transphobie et l'hétérosexisme entraînent de sérieuses conséquences pour la santé des personnes LGBTTBQI.

Nous sommes parfois doués d'une force étonnante qui nous aide à braver les différents types de phobie dont nous sommes l'objet.

Les différentes communautés LGBTTBQI procurent à certains d'entre nous l'appui nécessaire pour développer une identité personnelle et sociale positive. Néanmoins, une multitude de facteurs affectent l'état de santé des personnes LGBTTBQI. La violence et l'intimidation, l'isolement, l'invisibilité, le renoncement, de même que la discrimination exercée dans les domaines de l'éducation, de l'emploi, du logement et des soins de santé, sont notamment la cause :

- de degrés élevés de dépression et de suicide ;
- de taux importants d'alcoolisme, de tabagisme et de toxicomanie ;
- d'un risque accru d'exposition aux MTS.

La discrimination exercée contre les personnes LGBTTBQI, à laquelle peuvent s'ajouter d'autres obstacles comme la pauvreté et le racisme, pèse lourd quand vient le temps de nouer et cultiver des amitiés, de trouver un groupe professionnel réceptif et de faire valoir l'importance de notre relation avec nos partenaires et nos enfants. Accéder à une éducation adéquate; dénicher un emploi satisfaisant et le conserver; trouver un logement abordable et sécuritaire : la discrimination complique toutes ces tâches.

La discrimination constitue aussi un obstacle à la prestation de soins de qualité. Elle nous fait renoncer à obtenir les services dont nous avons besoin ou à le faire uniquement lorsque notre état de santé s'aggrave.

➤ Qu'est-ce que la santé?

La santé, c'est davantage que l'absence de maladie. La santé est un état de bien-être global : se sentir bien dans son corps, dans sa tête et dans ses relations avec autrui.

La santé, c'est également la mesure dans laquelle on réussit à satisfaire ses besoins, à remplir ses objectifs et à s'adapter à sa situation.

➤ Quelle est la réponse des communautés LGBTTBQI?

Même s'il est important de prendre soin de soi, être en santé, c'est bien plus que consommer fréquemment des légumes ou passer de bonnes nuits de sommeil.

Pour être en bonne santé, les lesbiennes, les gais, les bisexuels, les queers, les transsexuels, les transgenres, les bispirituels et les intersexuels doivent pouvoir jouir d'un traitement juste, respectueux et libre de toute discrimination. Les milieux de travail, de vie, de loisir et d'apprentissage dans lesquels nous évoluons doivent être réceptifs et solidaires.

Il nous faut aussi disposer de services de santé et d'aide répondant à nos besoins et accessibles.

Avec l'appui de nos amis et de nos alliés, nous bâtissons des communautés qui réunissent toutes les conditions propices à la santé.



Voici quelques exemples de notre action :

- La Charte canadienne des droits et libertés admet désormais que l'orientation sexuelle est un motif de discrimination et assure une protection à tous les citoyens et citoyennes quelle que soit leur orientation sexuelle. Il reste cependant encore du travail à faire pour obtenir que les droits des transsexuels et des transgenres soient respectés.
- Nos communautés viennent en aide aux personnes LGBTTBQI à faible revenu, sans abri ou isolées. Nous aidons les jeunes victimes de rejet ou d'abus. Nous tendons la main aux personnes âgées et travaillons à faire en sorte que les centres d'hébergement et de soins de longue durée soient accueillants et solidaires.
- Nos communautés offrent des séances de formation sur les questions touchant les personnes LGBTTBQI aux intervenants du secteur de la santé, des centres d'hébergement et de soins de longue durée, des écoles et des services sociaux.

En nous concertant les uns les autres et en nous appuyant mutuellement, nous décuplons nos forces. En joignant nos efforts à ceux des personnes qui luttent pour la justice et l'équité, nous bâtissons des communautés saines pour toutes et tous.