

Vieillir en couleur

Guide pour les aînés de la communauté LGBT+

Table des matières

* Avant propos	4
* Bientraitance	6
* Droits dans les soins	9
* Droits	10
* Relations sociales	11
* Santé	17
* Applications de rencontre	28
* Ressources	31
* Annexes	36
* Références	40

Afin d'assurer une lecture fluide et accessible pour tous, le présent livret est rédigé sans écriture inclusive, conformément aux préférences exprimées par nos membres aînés.

Avant-propos

Tout au long de leur vie, les personnes âgées LGBT+ ont dû faire face à des discriminations, des préjugés et de l'invisibilisation. Elles n'ont pas toujours eu accès à l'entièreté des informations concernant leurs droits et leurs réalités.

C'est ce à quoi le projet « Vieillir en couleur » souhaite remédier. Ce guide vise avant tout à outiller les personnes LGBT+ de 55 ans et plus, ainsi que leur entourage, en leur fournissant de l'information sur leurs droits et des astuces adaptés à leurs réalités.

Cette population se divise en deux groupes distincts :

Dans le premier, nous retrouvons les **personnes nées dans les années 30 et 40, aussi surnommées la génération silencieuse**. Ce surnom provient des mœurs de l'époque, qui laissaient croire aux personnes LGBT+ qu'elles vivaient dans le péché ou qu'elles étaient malades. En regard de cette situation délicate, la majorité des personnes LGBT+ ont choisi de vivre dans la conformité.



Les **personnes nées dans les années 50 et 60 (les baby boomers)** ont participé à la lutte pour obtenir l'avancé et la défense des droits de la diversité sexuelle. Cependant, les droits LGBT+ ont évolué plus rapidement que les normes sociales. Ainsi, malgré le gain de droits et la déjudiciarisation de leur identités, cette génération a tout de même fait face aux préjugés et à la discrimination reliés à leur orientation sexuelle et leur identité de genre.

Cette diversité de réalités vécues par les personnes LGBT+ expliquent l'écart de connaissance qui existe au sein de ces générations. Ce guide vous permettra de vous outiller et de prendre connaissance de vos droits.

Bonne lecture!



Bientraitance

Bonnes pratiques & bientraitance en RPA

En tant que résidents d'une résidence privée pour aînés (RPA), vous pouvez vous impliquer à votre façon. Vous pouvez rejoindre le **comité de milieu de vie**. Ce comité fait le pont entre les résidents et la résidence. Il a pour fonctions de :

- Diffuser l'information sur les droits et les obligations des résidents;
- Promouvoir l'amélioration de la qualité de vie des résidents;
- Défendre les droits et les intérêts collectifs des résidents;
- Fournir les formulaires nécessaires pour formuler une plainte au Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du Centre intégré de santé et de services sociaux concernés ou au Tribunal administratif du logement.

Il y a aussi le **comité des usagers** qui œuvre dans le réseau public. C'est un comité pour toutes les personnes qui utilisent les services du réseau de la santé et des services sociaux. Il y a huit comités répartis sur le territoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Ces comités veillent à ce que vos droits en tant qu'usager soient respectés. Vous pouvez les contacter si vos droits ne sont pas respectés ou si vous avez besoin d'informations. Leurs services sont offerts gratuitement.

Les douze droits des usagers

1. Le droit à l'information
2. Le droit aux services
3. Le droit aux professionnels et aux établissements
4. Le droit aux soins
5. Le droit au consentement
6. Le droit de participer aux décisions
7. Le droit d'être accompagné
8. Le droit à l'hébergement
9. Le droit à la langue anglaise
10. Le droit d'accès à son dossier
11. Le droit à la confidentialité
12. Le droit de porter plainte

Bonnes pratiques dans les milieux aînés

Si vous fréquentez un milieu de vie, voici ce que vous pouvez proposer au comité de milieu de vie :

- Avoir des ordinateurs ou des tablettes à disposition pour garder un lien avec vos proches et pour avoir accès à des ressources;
- Avoir accès à de la documentation (affiches, dépliants, guides, livres);
- Sensibiliser le personnel aux réalités LGBT+;
- Avoir des ateliers ou des activités sur la diversité sexuelle et de genre;
- Avoir des espaces dédiés pour des groupes de discussion;
- Faire les changements pour avoir votre prénom choisi et votre bonne mention de sexe;
- Faire appel à des organismes pertinents, comme Diversité 02, la Fondation Émergence et Interligne.



Mythe

Il n'y a pas de personnes aînées LGBT+.

Fait

Selon Statistiques Canada, on compte 9.2% des 55 à 64 ans qui appartiennent à la communauté LGBT+. Chez les 65 ans et plus, le pourcentage est de 7.3 %. Ce sont des chiffres qui sont près de la moyenne mondiale, qui se situe autour des 9%.

Transfert en hébergement

Déménager dans une résidence est une étape importante qui peut parfois être très stressante. C'est un nouvel environnement auquel on doit s'adapter et il est normal de se poser plusieurs questions sur son intégration. Est-ce que je vais être accepté ? Est-ce que je peux parler de ma vie ? Dois-je cacher mon identité ?

Sachez que vous n'êtes pas obligé de parler de votre vie privée si vous n'en avez pas envie. Il est normal de ne pas vouloir dévoiler votre identité et votre vécu dès le premier jour. Bâtir des liens de confiance prend du temps. Respectez votre rythme.

Voici quelques astuces pour faire votre dévoilement en RPA :

- Attendez de connaître le milieu et de vous sentir en sécurité;
- Entourez-vous de personnes de confiance;
- Dites-le aux personnes avec qui vous vous sentez en confiance;
- Allez-y graduellement;
- Prenez des pauses si nécessaire;
- Si vous n'êtes pas à l'aise de le dire, écrivez-le.

Vous pouvez aussi décider de ne pas en parler, ce qui est tout à fait légitime ! Si cela vous cause plus de négatif que de positif, n'ayez pas honte de ne pas faire votre dévoilement.

Dans ce cas, voici des conseils pour que ce soit plus facile pour vous :

- ✓ **Se fixer des limites:** Vous pouvez rester en dehors des discussions sur les enjeux LGBT+, des propos homophobes et transphobes ainsi que des personnes qui tiennent des propos haineux envers la communauté LGBT+.
- ✓ **Espaces inclusifs:** Assurez-vous d'avoir accès à des espaces où vous pouvez être vous-même. Ça peut-être de regarder des séries LGBT+ chez soi ou de participer à des discussions en ligne.
- ✓ **Bienveillance:** Ne vous rabaissez pas et n'ayez pas honte de ne pas faire de dévoilement. Vous êtes légitime ! Vous ne faites que vous protéger et prendre soin de vous !

Droits dans les soins

Plan de soins

Lorsque vous avez un plan de soins, sachez que vous êtes la personne centrale de celui-ci. Vos besoins et vos décisions comptent et ils doivent être pris en considération. Ce plan est pour vous, il faut qu'il soit adapté à votre situation. Vous pouvez impliquer les personnes que vous voulez, qu'elles soient de votre famille biologique ou non.

Si vous avez des appréhensions sur les soins de fin de vie ou les soins de confort, vous pouvez remplir les documents pour nommer la personne qui prendra les meilleures décisions pour vous. Vous pouvez aussi discuter avec cette personne pour lui faire part de vos souhaits.

Pour savoir ce qu'est un plan de soins, des soins de fin de vie et des soins de confort, consultez le lexique à la fin du guide.

Soins palliatifs

Planifier ses soins de fin de vie ne se fait pas sans émotion C'est difficile, mais nécessaire pour que vous puissiez passer vos derniers moments dans la sérénité. Faire ces démarches à l'avance vous donne l'occasion de nommer ce que vous souhaitez comme soins et quelles personnes seront avec vous. Avec votre accord, vos souhaits peuvent être consignés dans votre dossier. Une personne de votre entourage peut être présente si vous le souhaitez.

Si vous avez des appréhensions sur les soins de fin de vie, vous pouvez remplir les documents pour nommer la personne qui prendra les meilleures décisions pour vous. Vous pouvez aussi discuter avec cette personne pour lui faire part de vos souhaits.

À la fin du guide, à la **page 38**, vous pourrez retrouver une liste des documents importants à remplir si vous ou la personne de qui vous êtes proche devient inapte.

Les droits

Les rentes

Le projet de loi 133 a été adopté le 12 juin 1996. Les couples homosexuels ont maintenant accès aux mêmes rentes, assurances et avantages sociaux que les couples hétérosexuels. Cela fait suite à l'abrogation de l'article 137, qui permettait de faire une différence basée sur l'orientation sexuelle pour les assurances et avantages sociaux.

Le mariage

Depuis 2005, le mariage entre personnes de même sexe est légal au Canada. Auparavant, les conjoints de fait ont été reconnus en 1999 au Québec et en 2000 au Canada pour que les couples de mêmes sexes puissent avoir des droits. Pour avoir les bénéfices et les droits liés à ces types d'unions, il faut que vous le déclariez au gouvernement. Être marié ou conjoint de fait n'apporte par contre pas les mêmes avantages.

Les thérapies de conversion

Depuis 2020 au Québec et 2021 au Canada, les thérapies de conversion sont interdites. Les thérapies de conversion sont l'ensemble des traitements ou services qui visent à changer, réprimer ou réduire l'orientation sexuelle, l'identité de genre et/ou l'expression de genre d'une personne.

Pour un historique plus complet, rendez-vous à la **page 36-37** à la fin du guide.



Famille choisie

Qu'est-ce qu'une famille choisie ?

Ce sont des amis ou des proches qui deviennent votre famille. Ils sont là pour vous soutenir et vous accompagner dans les périodes difficiles. Ce sont des personnes avec qui vous pouvez être vous-même et être aimé.

La famille choisie peut être présente dans plusieurs sphères de votre vie. Par exemple, lorsque vous recevez des soins, vous avez le choix de la personne qui sera inscrite comme contact en cas d'urgence. Ce n'est pas obligatoire d'avoir un membre de la famille biologique. Lors de vos prises de décisions ou pour vous accompagner, vos amis peuvent être impliqués si vous le souhaitez.

Personne proche aidante

Une personne proche aidante, c'est quelqu'un qui va soutenir un proche, l'aider dans ses tâches quotidiennes, l'accompagner dans plusieurs démarches et s'assurer de son bien-être. Toutes ces actions peuvent prendre une bonne partie de votre temps. Prenez des moments juste pour vous et n'hésitez pas à aller chercher les ressources disponibles pour vous aider. Pour aider les autres, vous devez commencer par prendre soin de vous!



Mythe

Avoir une famille choisie signifie que la famille biologique n'est plus présente.

Fait

Bien que la famille choisie ait beaucoup de bienfaits, ça ne veut pas dire que vous avez coupé tous les ponts avec votre famille biologique. Ce n'est pas toutes les familles qui réagissent mal à un dévoilement (coming out). Les parents, les frères et les sœurs peuvent être des alliés présents et importants.

Coming out

Le dévoilement, ou *coming out*, est une étape très importante dans la vie d'une personne. On en parle souvent comme une étape unique, mais la réalité est toute autre, puisque vous ferez plusieurs dévoilements au cours de votre vie. Avec votre vécu, cela peut amener plusieurs enjeux, comme le maintien des liens familiaux, les amitiés, la vie conjugale, etc. C'est normal d'appréhender les réactions des gens. Respectez votre rythme et ne vous forcez à rien. Cela augmentera les chances que l'expérience soit plus douce pour vous.

Avant

Pour préparer le terrain, vous pouvez:

- Connaître l'opinion des autres en abordant les enjeux LGBT+ ou de l'actualité lors d'une conversation de tous les jours;
- Si une personne est au courant de cette partie de vous, vous pouvez lui demander de vous soutenir lors de vos dévoilements;
- Élaborer un plan pour savoir ce que vous allez faire si cela ne se passe pas comme prévu. Est-ce que vous désirez garder cette personne dans votre entourage ? Allez-vous lui reparler par la suite ?

Sachez qu'il n'est pas obligatoire de faire un dévoilement.

Vous pouvez peser les pour et les contres pour voir si c'est un bon moment de faire votre dévoilement.



Peser les pour et les contres

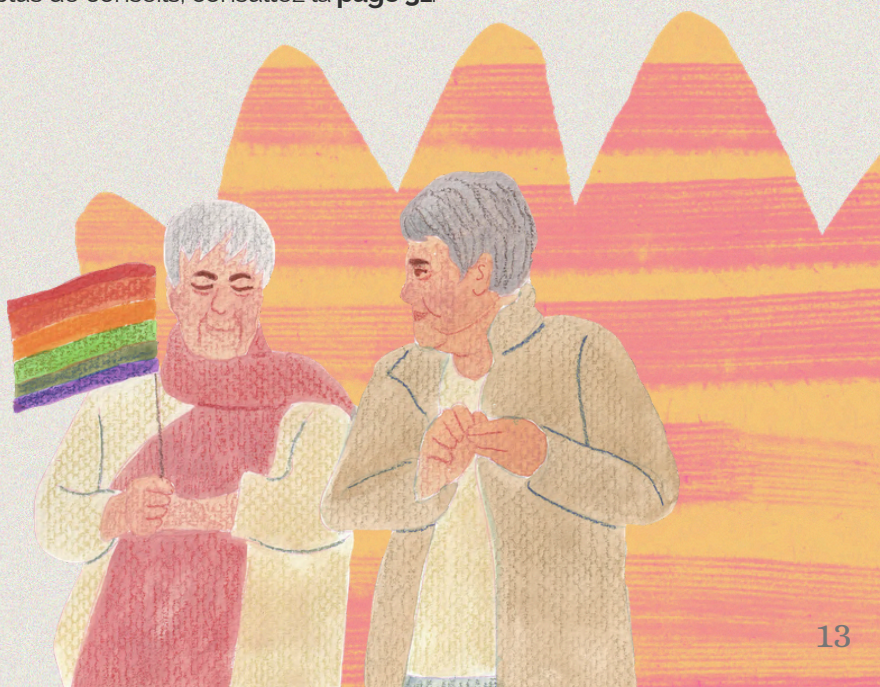
Pour

- Je veux être pleinement moi-même avec mon entourage. Je vis du stress à me cacher et à devoir penser à ce que je peux dire ou non.
- Je veux avoir un lien plus fort avec mes proches et faire mon dévoilement m'aiderait à leur montrer la personne que je suis vraiment.
- Avec la réaction que la personne aura, je pourrai savoir si je souhaite la garder dans ma vie ou non.

Contre

- Recevoir des réactions négatives va grandement affecter ma santé mentale.
- Je ne suis pas prêt à perdre cette personne et je ne sais pas comment elle réagira.
- Je trouverais très difficile de couper tout contact avec les personnes qui auraient une mauvaise réaction face à mon dévoilement.

Pour plus de conseils, consultez la **page 31**.



Défis

En tant que personne aînée LGBT+, vous pourriez vivre plusieurs défis en lien avec votre historique, votre âge, votre orientation sexuelle et/ou votre identité de genre.

Entre 60 et 80 ans

Si vous avez entre 60 et 80 ans, vous avez peut-être participé aux manifestations et aux actions qui ont mené au changement de loi en 1969 (voir les pages 37 et 38 du guide). En vous affichant comme allié ou comme membre de la communauté, vous avez de fortes chances d'avoir vécu la discrimination, le silence et l'impossibilité de parler de votre orientation sexuelle et/ou votre identité de genre.

Votre expérience et celle des plus jeunes générations ne sont pas les mêmes. Cela peut créer un fossé. Par exemple, les personnes qui ont connu la crise du SIDA dans les années 80 ne seront pas comprises par les plus jeunes, puisque maintenant les gens qui ont le virus ont un traitement. Pour certains, la culpabilité du survivant est bien présente et les occasions de partager sur cette expérience sont réduites, puisque ce n'est pas tout le monde qui a traversé cette crise. Les jeunes ne connaîtront pas ces deuils successifs, ce qui peut causer un isolement et une incompréhension entre les générations.

Certaines personnes peuvent ressentir de l'envie envers les jeunes générations, puisque les droits sont plus nombreux et les stéréotypes sociaux sont moins forts. Les gens peuvent davantage nommer leur questionnement, demander de l'aide et en parler avec d'autres.

80 ans et plus

Si vous avez 80 ans et plus, votre vécu est tout autre. Les normes sociales de l'époque ont fait en sorte qu'il était presque impossible de parler d'autres choses que des modèles qui étaient mis de l'avant (couples, familles, etc.). La majorité d'entre vous s'est mariée et a eu des enfants. Certains ont pu avoir des proches ouverts d'esprit et compréhensifs. Pourtant, ces personnes devaient tout de même jouer un rôle à l'extérieur du foyer familial. Encore aujourd'hui, plusieurs d'entre vous ne se sentent pas en confiance pour en parler ou pour montrer qui elles sont vraiment. Les lois, la violence et les discriminations dont vous avez pu être témoin ou victime peuvent avoir laissé des séquelles.

Le défi de l'âgisme

Il y a un défi commun à toutes les personnes aînées: l'âgisme. Par définition, l'âgisme est un ensemble de stéréotypes et de préjugés reliés à l'âge. Dans votre cas, les gens pourraient penser que vous ne comprenez pas les plus jeunes, les nouveaux termes et alors vous exclure des discussions. Par exemple, ça peut être un de vos petits-enfants qui va faire un dévoilement de façon abrupte sans laisser place à la discussion parce qu'il considère que vous êtes trop vieux pour comprendre.

Il y a aussi le préjugé selon lequel les personnes aînées n'acceptent pas l'homosexualité et qu'elles sont fermées d'esprit. Pourtant, la plupart d'entre elles comprennent très bien ce que c'est de jouer un rôle pour correspondre à des normes et des stéréotypes stricts.

L'âgisme peut compliquer les relations qu'on entretient avec les autres. L'écart entre les générations peut être amplifié par les préjugés et vient créer de l'incompréhension et de la frustration. Cette dynamique rend la prise de contact avec les autres difficile et peut faire vivre de l'isolement. L'âgisme invisibilise également les actions que les personnes aînées ont faites dans la lutte pour les droits LGBT+, ce qui peut être douloureux et laisser un sentiment d'injustice.



Santé mentale

Il y a eu une période où le contexte social imposait des normes très strictes, et ce, sans lois pour protéger les personnes LGBT+. Cela a renforcé l'invisibilisation des communautés en plus d'affecter la santé mentale de leurs membres.

Rappelons-nous qu'avant 1969, l'homosexualité était criminalisée et vue comme un problème de santé mentale. En ce qui concerne la transidentité, il faut attendre 2016 et 2017 pour que ce soit ajouté dans les chartes québécoise et canadienne. Plusieurs d'entre vous ont dû grandir dans le secret, être en couple hétérosexuel et suivre les stéréotypes présents dans la société. Le fait d'avoir passé son adolescence et une bonne partie de sa vie d'adulte en ayant été témoin ou victimes de violences et d'insultes homophobes et/ou transphobes peut avoir laissé des traces, notamment des symptômes de dépression et d'anxiété.

À la lumière de ces informations, voici trois conseils qui pourraient vous être utiles :



Respectez vos limites

et partagez des moments de votre vie avec vos proches et à votre rythme.

Vous n'êtes pas obligé

de dévoiler quoi que ce soit si vous n'êtes pas certain d'être en sécurité.

Contactez des organismes LGBT+

pour recevoir de l'aide et des références vers des professionnels alliés. Le lien de confiance peut être plus difficile à bâtir, mais votre santé mentale, autant que physique, est importante!

Comment savoir si vous êtes en sécurité ?

Se sentir en sécurité est relatif à chaque personne. Les gens présents dans l'environnement et les règles mises en place peuvent influencer votre sentiment de sécurité. Voici quelques aspects à observer pour savoir si le milieu est inclusif et sécuritaire :

- Il y a une politique de tolérance zéro sur les propos discriminatoires et des affiches sont présentes;
- Le personnel est accessible et présent si vous avez des questions ou vivez une situation particulière;
- La confidentialité est respectée;
- Il y a des affiches montrant une diversité de personnes autant LGBT+ que culturelle;
- Des autocollants ou des affiches avec la mention «alliés» sont présents dans le milieu;
- Les formulaires sont inclusifs.

Mythe

L'homosexualité est totalement acceptée.

Fait

Dans un article publié par la FADOQ, un sondage mentionne que 62 % des Canadiens et Canadiennes considèrent qu'il est plus difficile pour les personnes âgées homosexuelles de vivre ouvertement une relation amoureuse en centre d'hébergement que dans la vie de tous les jours.

Deuil

Les deuils sont fréquents dans la vie des personnes âgées LGBT+. Les départs dus à la crise du SIDA, à la vieillesse ou aux gens qui ont quitté vos vies ont pu laisser des marques.

Pour certaines personnes, ces expériences ont eu des retombées différentes, en leur permettant de devenir experts pour faire face à l'adversité, prendre soin d'eux et s'adapter aux situations inattendues. Elles s'ajustent généralement plus facilement aux changements provoqués par le vieillissement que les personnes âgées hétérosexuelles.

Lors du décès d'une personne, il y a plusieurs aspects de sa vie qui deviennent tout à coup publics. Par exemple, son orientation sexuelle ou son identité de genre. On en entend peu parler, mais ce changement peut affecter les proches de la personne décédée et même avoir de l'influence sur la façon dont ses proches vont vivre le deuil.

Le décès peut par exemple rendre publiques ces situations :

- Révéler une orientation sexuelle ou une identité de genre;
- Mettre en avant une relation qui était cachée;
- Une incompréhension sur l'importance de la famille choisie.

Face à ces conséquences, il est normal de rechercher du support adéquat pour vous aider à traverser cette épreuve. Les personnes âgées LGBT+ ont tendance à avoir un réseau social plus petit, parce qu'ils n'ont pas tous eu d'enfants et ne se réengagent pas dans de nouvelles relations amoureuses.

Cela peut entraîner une crainte de vieillir seul. C'est pourquoi certaines choses sont importantes pour faire face au deuil comme la famille choisie, ou bien participer à des activités qui vous font du bien et créer des liens pour briser la solitude.



Voici quelques astuces pour vous aider à faire face aux deuils et vous rappeler de vos proches d'une façon positive.

- Vous pouvez partager des anecdotes avec des gens qui les ont connus;
- Faire des rituels ou des activités commémoratives qui vont vous rappeler la vie des personnes. Même si c'est difficile, ces moments vous aident à vous souvenir de vos proches pour leur vie et non pour leur mort;
- Limiter le plus possible vos interactions avec des personnes qui ont des préjugés ou des jugements qui peuvent vous blesser;
- Faire appel à des ressources qui peuvent vous aider, comme des organismes, des intervenants ou des amis si ceux-ci sont disponibles psychologiquement et émotionnellement;
- Rappelez-vous les moyens qui vous aident à vous sentir mieux et qui vous permettent de prendre soin de vous. Ça peut être de marcher en nature, de prendre un café avec un proche, de regarder un film, de passer du temps avec vos animaux de compagnie, etc.

Le deuil et la transition de genre

Les personnes trans peuvent vivre plusieurs formes de deuil : le deuil des relations d'avant la transition, de la vie passée ou de l'ancien « soi ». Les fins sont aussi importantes que les débuts — accueillir une nouvelle identité peut aussi signifier dire adieu à certains aspects de l'ancienne vie (prénom, apparence, capacités, etc.).

Dans le cas où les membres de votre entourage peinent à accueillir votre transition, souvenez-vous qu'ils peuvent aussi vivre un deuil lié à la relation que vous aviez. Laissez-leur le temps de s'adapter et entourez-vous de personnes ou d'organismes bienveillants.

Si certaines personnes quittent votre vie, pensez à créer un rituel ou une cérémonie pour reconnaître ces changements.

Démence

Si vous êtes un proche d'une personne LGBT+ qui souffre de démence, vos vies peuvent être affectées de différentes façons.

Certaines personnes atteintes de démence peuvent oublier qu'elles ont fait une transition et, par moments, revenir à leur sexe assigné à la naissance. Elles peuvent aussi faire un coming out à répétition ou de manière soudaine, parce qu'elles ne se rappellent plus à qui elles en ont déjà parlé.

Ces situations peuvent être déroutantes pour l'entourage, mais elles font partie des réalités que la maladie peut amener.

Attitudes aidantes

- Gardez une ouverture d'esprit;
- Respectez la confidentialité;
- Allez chercher les ressources appropriées pour vous aider à mieux comprendre la personne;
- Consultez un organisme ou un professionnel pour vous aider à traverser cette épreuve.



Santé physique

L'accès aux soins peut être plus difficile pour les personnes de la communauté LGBT+. Les mauvaises expériences passées, les préjugés et les lois ont grandement affecté le lien de confiance envers les services de santé. Certaines personnes retardent leur visite chez le médecin ou endurent leurs maux. Les visites peuvent aussi être une source de stress. Cette attente de consultation entraîne donc plus de risque de développer des maladies qui s'aggravent. Il est donc important d'écouter les signes de votre corps.

N'hésitez pas à faire valoir vos droits et à porter plainte si vous vivez de la discrimination. Vous pouvez aussi demander à une personne de confiance de vous accompagner.

Saviez-vous ?

Ménopause :

Arrêt définitif du cycle menstruel, ce qui entraîne une baisse abrupte et durable des hormones sexuelles produites par le corps et occasionne des effets secondaires chez les personnes visées. Ces effets secondaires peuvent se manifester par des maux de tête, des bouffées de chaleur, de la sécheresse vaginale, une baisse de libido et plus encore.

Le déficit androgénique lié à l'âge :

Parfois appelé andropause dans le langage courant, c'est la baisse graduelle des androgènes, comme la testostérone, qui peut entraîner des effets secondaires chez les personnes concernées. Ces effets secondaires peuvent se manifester par une baisse de libido, une diminution de l'énergie, des difficultés érectiles, des troubles de mémoire et plus encore.

Les personnes assignées hommes à la naissance

qui prennent de l'hormonothérapie féminisante ne vivront pas de ménopause si elles continuent de prendre des hormones. Par contre, il est pertinent de continuer le suivi médical en lien avec la prise d'hormones pour maintenir le bon dosage.

Une personne assignée femme à la naissance

qui est sous testostérone aura peut-être vécu des effets semblables à la ménopause en début de transition médicale, mais la testostérone contrecarre les effets du manque d'hormones sexuelles par la suite.

Les personnes qui prennent une hormonothérapie masculinisante ne vivront pas de baisse progressive des androgènes liée à l'âge, due aux doses constantes d'hormones. Une personne sous hormonothérapie de testostérone n'est donc pas censée vivre des effets liés à la baisse d'androgènes.



Vieillir avec l'hormonothérapie

Vieillir n'est pas une contre-indication à l'hormonothérapie. La prise d'hormones peut augmenter la probabilité de développer certains problèmes de santé. Par contre, elle prévient d'un autre côté de développer d'autres problèmes, comme l'ostéoporose.

Si vous désirez arrêter ou baisser votre traitement d'hormones, il est important d'en parler avec votre médecin. L'arrêt de l'hormonothérapie vous met à risque de développer des problèmes au niveau des os. Il est primordial d'assurer un suivi à ce niveau, d'autant plus que les risques associés à la prise d'hormones à long terme chez la population trans sont très peu étudiés.



Santé sexuelle

Ce n'est un secret pour personne, la sexualité est mieux vue de nos jours. Malgré cette ouverture à l'épanouissement sexuel, on remarque que les personnes plus âgées sont écartées de ce discours, alors que leur vie sexuelle peut être encore bien active. Le désir sexuel concerne tout le monde, mais il peut être plus difficile à satisfaire lorsque l'on perd notre ou nos partenaires sexuels ou conjugaux. Il est normal, dans ces cas-là, de vouloir trouver de nouveaux partenaires ou d'essayer de nouvelles pratiques pour répondre à notre désir. Il faut rester à l'affût des risques et se protéger.

Les nouvelles rencontres amoureuses ou sexuelles peuvent vous mettre dans une position de vulnérabilité, car ça peut être difficile de se mettre à nu, dans tous les sens du terme, avec une nouvelle personne. On vous conseille de respecter votre rythme et de consulter la section **Applications de rencontre** à la fin de notre guide sur les rencontres en ligne. En plus de protéger votre cœur, on vous recommande aussi de vous protéger lors de vos rapports sexuels et de vous faire dépister, car les infections transmises sexuellement sont toujours d'actualité. Les CLSC offrent ce type de service.

Défis

Si vous éprouvez des difficultés physiques ou psychologiques sur le plan sexuel, par exemple de la sécheresse, des difficultés à avoir des érections, une baisse de désir inexplicable, parlez-en à votre professionnel de la santé. L'avancée en âge peut apporter de nouveaux défis qui peuvent être surmontables. L'important c'est d'en parler avec votre ou vos partenaires ainsi qu'avec une personne qualifiée.

Explorez votre sexualité

Il n'y a pas d'âge pour explorer de nouvelles façons de vivre votre sexualité et ce qui fait monter le désir en vous. C'est la même chose pour l'exploration de l'orientation sexuelle. Cela peut par contre occasionner du stress et de l'appréhension, car la séduction et les pratiques sexuelles peuvent sembler différentes selon les genres. Cette exploration pourrait aussi provoquer une remise en question et des réflexions, il ne faut pas hésiter à venir chercher de l'information auprès de professionnels et des organismes qualifiés.

La sexualité en ligne

Les rencontres en présentiel ne sont pas les seuls moyens de répondre à votre désir sexuel. Certaines personnes pourraient être tentées par des rencontres virtuelles ou le visionnement de pornographie. Ce sont des alternatives tout à fait légitimes, tant qu'elles vous conviennent.

Nous vous recommandons de faire preuve de prudence, car, malheureusement, il peut y avoir des personnes mal intentionnées qui souhaiteraient vous soutirer de l'argent en vous faisant croire que vous avez une relation privilégiée avec elles. Dans ces cas-là, mieux vaut rester sur vos gardes.

Si votre instinct vous dit que quelque chose cloche, écoutez-le.



VIH

Le VIH n'est plus une condamnation, mais reste une réalité à ne pas négliger. Comprendre les risques et les moyens de prévention permet de mieux protéger sa santé et celle de ses partenaires.

Les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes sont 131 fois plus à risque de contracter le virus que les hommes hétérosexuels. Selon le site de la Direction régionale de santé publique de Montréal, ils représentent 55,5% des nouveaux diagnostics et 51,9% des personnes vivant avec le VIH au Canada.

Les traitements pour prévenir ou contrôler le VIH ne protègent pas contre les autres ITSS, donc une personne sur la trithérapie est autant à risque qu'une autre de contracter la gonorrhée, par exemple. Si vous avez des inquiétudes ou des questionnements, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Saviez-vous ?

Les personnes de 50 ans et plus représentent

50%
des cas de VIH

Applications de rencontre

Comme vous le savez, le vieillissement apporte son lot de particularités. Le célibat, pour cause de séparation ou du décès d'un partenaire, est l'une d'entre elles. Rencontrer, de nos jours, peut être plus difficile en raison du manque d'espace LGBTQ+ en région.

Les applications de rencontre ouvrent un éventail de possibilités en matière de rencontres. Vous pourriez être tenté de découvrir ce que le monde virtuel a à offrir. Cependant, cela peut comporter des risques. Rappelez-vous que n'importe qui sur l'application peut voir votre profil. C'est pourquoi il est important de prendre quelques précautions pour le faire le plus sécuritairement possible.

L'équipe de Diversité 02 vous fait quelques recommandations pour rendre votre expérience plus sécuritaire et positive.



Création du profil

Pour compléter votre profil, vous pouvez faire une description ou une biographie. N'indiquez pas d'informations personnelles et confidentielles, comme votre numéro de téléphone ou votre adresse.

Vous pouvez écrire ce qui vous passionne, vos passe-temps, ce que vous cherchez, etc. Laissez aller votre imagination !



Pour la photo, optez pour des images qui ne révèlent pas d'informations personnelles, comme l'adresse de votre domicile et de votre lieu de travail.

En ce qui concerne les informations personnelles, il y a une panoplie de champs que vous pouvez remplir. Cependant, n'indiquez pas votre nom de famille, votre date de naissance, votre lieu de travail ou toutes autres informations confidentielles.

Prendre contact

Vous allez voir toutes sortes de profils différents. Après avoir approuvé des profils qui vous intéressent, vous allez pouvoir entamer la discussion. Rappelez-vous de respecter vos limites et d'arrêter la discussion si vous n'êtes plus à l'aise.

Lors de vos discussions, prêtez une attention particulière aux profils qui :

- vous complimentent de façon excessive tôt dans vos échanges;
- mentionnent être en voyage ou être dans un autre pays;
- vous mettent la pression pour poursuivre la conversation par message texte;
- vous demandent votre adresse.

Vous pouvez signaler les profils qui :

- vous demandent une aide financière avant la première rencontre;
- présentent une personne mineure;
- envoient des messages harcelants, haineux ou violents;
- essaient de vous vendre un service ou un produit.

Première rencontre

Voici quelques conseils pour assurer votre sécurité lors de la première rencontre :

- Informer un proche du lieu et de l'heure de votre rendez-vous. Vous pouvez partager votre géolocalisation avec une personne de confiance.
- Rencontrez-vous dans un endroit public que vous connaissez bien.
- Partagez une capture d'écran du profil de la personne que vous rencontrez avec un proche.
- Soyez indépendant pour votre transport, ne demandez pas à la personne que vous rencontrez de faire du covoiturage. Vous pouvez demander à un proche de vous y amener si c'est possible.
- Vous pouvez demander à un proche de vous téléphoner pendant la rencontre pour s'assurer que tout se passe bien.

Si vous avez besoin de discuter de votre expérience, vous pouvez contacter Diversité 02 et prendre rendez-vous.

Éléments à prendre en compte pour un dévoilement

L'espace : Assurez-vous d'avoir un environnement favorable à l'écoute, au partage et sans distraction. Prenez le temps dont vous avez besoin.

Les ressentis : Parlez de ce que vous ressentez et de qui vous êtes réellement. Quand parle de son propre ressenti, on ne peut pas se tromper!

Le consentement et la confidentialité : Dites à la personne si vous souhaitez que cette conversation reste entre vous ou si vous êtes à l'aise qu'elle en parle. Votre dévoilement vous appartient et c'est vous qui choisissez des personnes qui doivent être au courant.

Restez calme : Bien que ce soit émotif, c'est votre moment. En gardant votre calme, cela sera plus facile de parler clairement.

Le ton employé : Amenez le dévoilement comme une bonne nouvelle, ça peut aider à faire voir la nouvelle comme étant positive.

Votre histoire : Vous pouvez raconter votre histoire, cela peut aider l'autre à comprendre qui vous êtes et ce que vous avez vécu.

Restez à l'écoute : C'est un moment de partage qui risque de faire vivre des émotions à l'autre. Si vous êtes disposé, écoutez ses inquiétudes ou ses questions; sinon, poursuivez la conversation à un autre moment. La personne utilisera peut-être, par méconnaissance, des mots qui peuvent vous choquer. Vous pouvez profiter de ce moment pour défaire les préjugés.

La reconnaissance : N'hésitez pas à faire savoir à la personne l'importance qu'elle a pour vous et comment vous vous sentez après lui avoir dit. C'est un moment de grande vulnérabilité. Vous pouvez la remercier de son écoute.

Le temps : Il se peut que la personne ait besoin de temps pour intégrer les informations que vous lui avez dites, surtout si c'est nouveau et qu'elle est surprise. La personne peut aussi avoir besoin de temps pour s'adapter et vivre ses émotions.

Les ressources : Vous n'avez pas à répondre à toutes les questions ni à tout savoir. Si la personne veut avoir plus d'informations, vous pouvez la diriger vers des ressources appropriées.

Organismes et loisirs

Les activités culturelles peuvent être de bons outils pour faire face au vieillissement. Elles stimulent la cognition, la motricité et la sociabilité chez les personnes de tous âges. Elles ont également un rôle important sur le bien-être et permettent de réduire l'isolement.

Les personnes LGBT+ sont à risque de vivre de l'isolement. Si vous ressentez le besoin de connaître de nouvelles personnes ou de combler quelques heures dans votre horaire, il peut être intéressant de contacter les organismes qui offrent des activités. La plupart des villes et villages ont, par exemple, leur propre FADOQ. Les informations sont généralement disponibles sur internet.

Liste des organismes qui offrent des activités en région

> **Fjord-du-Saguenay**

AQDR Chicoutimi
AQDR Jonquièrre
Centre communautaire Horizon
Centre d'action bénévole Saguenay
Centre de Service du mieux-vivre
Les aînés de Jonquièrre
Les petits frères du Saguenay

> **Lac-Saint-Jean-Est**

Accès Conditions Vie Lac St-Jean-Est
AQDR Alma
Centre d'action bénévole du Lac

> **Domaine-du-Roy**

AQDR Roberval
AQDR St-Félicien
Carrefour social Ushkui
Centre d'action bénévole
Puakuteu comité de femmes Mashteuiatsh

> **Provinciaux**

AFEAS
FADOQ

Ressources d'aide

- Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés 1-888-489-2287 ou lignemaltraitance.ca
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse
- Info-Social 811
- L'Appui

Testament

Un testament, ça sert à quoi ?

- Choisir vos héritiers
- Choisir qui recevra vos biens
- S'assurer que vos dernières volontés seront respectées
- Choisir qui s'occupera de vos animaux

Sans testament, c'est le gouvernement qui s'occupera du partage des biens sans nécessairement prendre en compte votre famille choisie. Il va se fier à votre situation familiale et conjugale.

Certificat de décès

En ce qui concerne le certificat de décès, le prénom ainsi que la mention de genre affichés seront ceux inscrits sur votre certificat de naissance. Alors, si vous voulez avoir votre prénom choisi et votre bonne mention de genre, vous devez faire les démarches pour les changer.

Mythe

Les amis ne remplacent pas la famille.

Fait

Pour plusieurs, les amis représentent le réseau de soutien principal. Ce sont des personnes qui partagent des valeurs, des expériences et du respect mutuel, où chacun peut être soi-même.

On appelle généralement ce réseau la « famille choisie ». Ces relations offrent la sécurité, du soutien émotionnel et des avantages parfois absents dans la famille biologique.

Notaire


Faire notarié son testament peut-être une option intéressante. Cela consiste à authentifier un document et lui procurer une valeur juridique. Par exemple, si vous faites votre testament vous-même, vous devrez aller voir un notaire pour qu'il soit conforme. Cela empêchera que votre testament puisse être contesté, ce qui évitera des tracas à vos proches après votre mort ainsi que de longues démarches juridiques.

Quelques pistes pour trouver un notaire allié :

- Regarder le site web pour voir les mots employés. L'écriture inclusive peut être un indice d'inclusion, mais n'est pas une garantie que les professionnels seront adéquats;
- Regarder les avis des autres en ligne, sur leur site web ou sur Google;
- Prendre les références de personnes de la communauté LGBT+;
- Demander directement aux professionnels comment ils voient les enjeux d'inclusion ou s'ils ont de l'expérience avec les enjeux LGBT+.

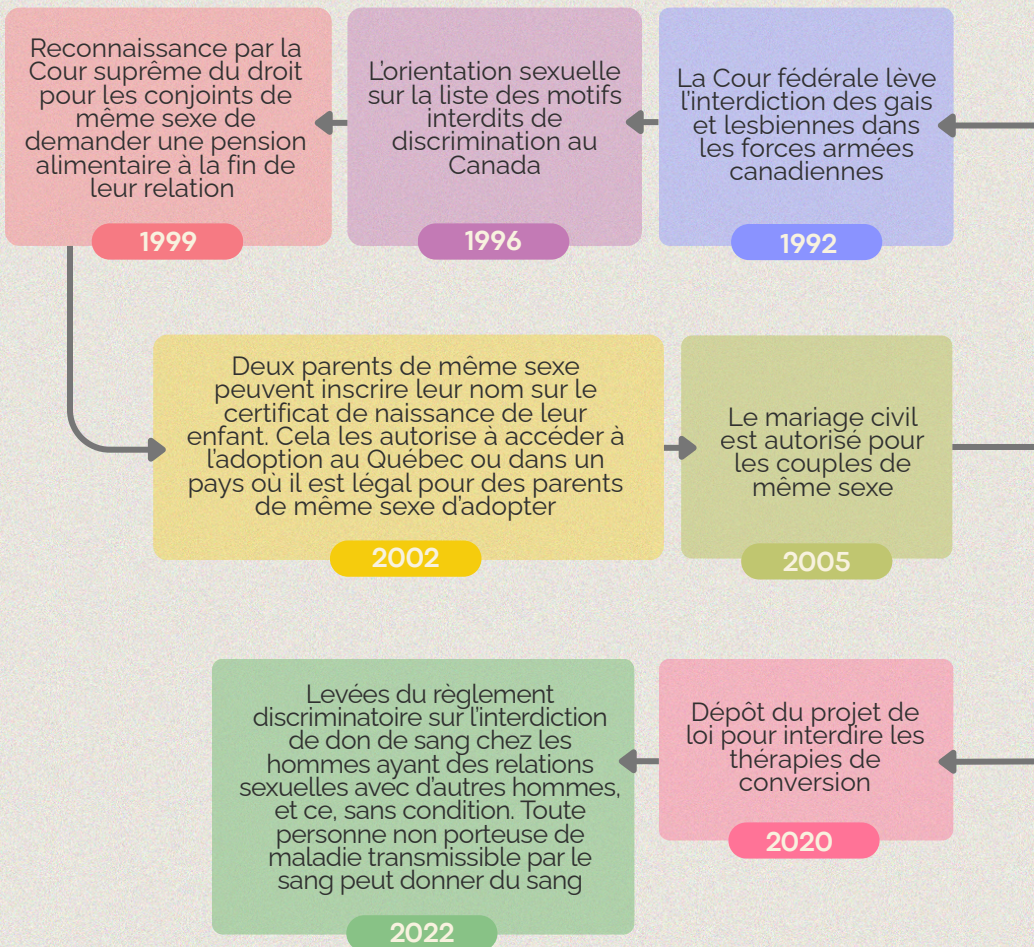
En visitant le site internet de la ***Chambre des notaires du Québec***, vous pouvez rechercher un notaire.

Il y a une option pour indiquer ce que vous cherchez ainsi que si vous êtes une personne à mobilité réduite.

 **Pour les joindre :** 514-879-1793 ou 1-800-263-1793

Lois en ligne du temps

Bien que les personnes LGBT+ aient toujours existé, ce n'est que récemment que des lois sont entrées en vigueur pour protéger leurs droits. Il est nécessaire de se rappeler que ces droits sont apparus il n'y a pas si longtemps et qu'ils ne sont donc pas totalement acquis. La ligne du temps qui suit permet donc de revisiter les droits obtenus au fil des années, tout en illustrant l'importance du combat que les communautés mènent toujours afin de conserver ces droits.



Décriminalisation des comportements homosexuels ayant lieu en privé entre adultes consentants (projet de loi omnibus, Canada)

1969

Adoption de la Loi sur l'immigration de 1976 : les personnes homosexuelles ont le droit d'immigrer au Canada

1976

L'Organisation mondiale de la Santé retire l'homosexualité de la liste des maladies mentales. La Fondation Émergence a créé la journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie en honneur à la journée où cet événement a eu lieu, soit le 17 mai

1990

Adoption du projet de loi 88 : l'interdiction de la discrimination basée sur l'orientation sexuelle ajoutée dans la Charte des droits et libertés du Québec

1977

Instauration de la politique québécoise de lutte à l'homophobie

2009

Instauration du plan d'action gouvernemental contre l'homophobie au Québec

2011

Introduction de la possibilité du changement de la mention de sexe et de nom au certificat de naissance au Québec (loi qui sera mise en place 2 ans plus tard)

2013

Adoption du projet de loi fédérale C-16 contre la discrimination fondée sur l'identité et l'expression de genre

2017

Retrait de l'obligation de subir une chirurgie d'affirmation de genre pour obtenir des pièces d'identité conformes

2015

Documents importants

Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site internet d'**Éducaloi**.

Pour retrouver les formulaires, vous pouvez visiter le site internet de **Québec.ca**.

Le contrat de protection

Par ce mandat, vous désignez une personne de confiance qui prendra soin de vous et de vos biens lorsque vous ne serez plus apte à le faire.

La mesure d'assistance

Cette mesure s'adresse aux personnes capables de prendre des décisions, mais qui ont besoin d'aide dans leurs démarches. Le rôle de l'assistant peut être de communiquer vos décisions, donner des renseignements en votre nom, vous conseiller et vous accompagner à vos rendez-vous. Cette personne ne peut pas signer un contrat ou faire des transactions bancaires en votre nom, ni prendre de décision à votre place.

Le mandat de protection

Ce mandat sert à désigner la personne qui prendra les décisions pour vous si vous n'êtes plus apte à prendre soin de vous et/ou de vos biens. Ce peut être à la suite d'un accident ou d'une perte d'autonomie, par exemple. Ce mandat doit être homologué, c'est-à-dire approuvé par le tribunal pour qu'il soit officiel. Cela peut être fait par un notaire ou un avocat. Le ou les mandataires vont gérer vos biens, votre argent, vos besoins de base (épicerie, vêtements, etc.), votre lieu de résidence, vos soins, vos loisirs, etc. :

- Le choix de la personne est très important, puisqu'elle prendra les décisions dans votre intérêt. Si vous le souhaitez, vous pouvez nommer plusieurs personnes. Ce peut être une personne qui s'occupera de prendre les décisions concernant vos biens et une autre qui prendra les décisions concernant vos soins ou plusieurs personnes qui feront les choix ensemble. Vous choisissez aussi les modalités (ex. : $\frac{2}{3}$ des mandataires doivent être d'accord pour prendre la décision);
- Les personnes que vous aurez choisies prendront les meilleures décisions pour vous, mais vous pouvez donner des directives sur ce que vous voulez. Vous pouvez dire ce que vous préférez concernant votre lieu de résidence, les soins que vous refusez et tout autre besoin que vous souhaitez.

Lexique

Aîné : Nous englobons toutes personnes qui ont plus de 55 ans.

Identité de genre : C'est la manière dont on se sent intérieurement : homme, femme, quelque part entre les deux ou ni l'un ni l'autre. Cette expérience intime et personnelle est propre à chaque personne. Elle n'est pas déterminée par le sexe biologique de la personne et peut se distinguer du genre attribué à la naissance.

LGBT+ : Acronyme de la communauté Lesbienne, Gai, Bisexuelle, Trans et les autres orientations sexuelles et identités de genre.

Orientation sexuelle : Terme utilisé pour décrire l'attirance envers un ou plusieurs genres. Malgré son nom, elle ne se limite pas à la sexualité, elle peut aussi englober des formes d'attirance romantique, émotionnelle ou affective.

Plan de soins : C'est un plan personnalisé qui liste les soins dont vous avez besoin, quels professionnels doivent être impliqués et qui permet d'adapter le traitement en conséquence. C'est dans ce plan où vous pouvez dire quels soins vous désirez ou ne désirez pas.

Soins de fin de vie ou palliatifs : Les soins de fin de vie servent à prévenir et à apaiser la souffrance, à améliorer la qualité de vie et de vous offrir, à vous et vos proches, un soutien et un accompagnement psychosocial. Ça inclut la sédation palliative continue, l'aide médicale à mourir et les directives médicales anticipées.

Soins de confort : Ces soins ont pour objectif de réduire la souffrance due à votre condition. Ce peut être des antidouleurs, des anxiolytiques, des massages ou tout autre soin approprié.

Références

AQDMD. (2021). *Soins de fin de vie : ce qu'il faut savoir*. Récupéré sur AQDMD: <https://aqdmd.org/soins-de-fin-de-vie-ce-quil-faut-savoir/>

Beaulieu, M. (2018). Famille, aidants et prestation de soins:Le point de vue d'une personne âgée LGBTQ2. *Promouvoir l'inclusion sociale pour contrer l'isolement et la maltraitance des aînés LGBTQ : Bref état de la situation et pistes d'action*. Récupéré sur <https://ifa.ngo/wp-content/uploads/2018/05/Older-LGBTQ2-Webinar-French-Slide-Deck-Final.pdf>

CATIE. (2020). *Le VIH et le vieillissement*.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. (2025). *Hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HARSAH)*. Récupéré sur Direction régionale de santé publique de Montréal: <https://santepublicquemontreal.ca/professionnels-et-partenaires/thematiques-de-sante-publique/hommes-ayant-des-relations-sexuelles-avec-des-hommes-harsah>

Chamberland, L. (2018). Famille, aidants et prestation de soins:Le point de vue d'une personne âgée LGBTQ2. *Familles choisies et réseaux de soutien chez les personnes âgées LGBTQ2*. Récupéré sur <https://ifa.ngo/wp-content/uploads/2018/05/Older-LGBTQ2-Webinar-French-Slide-Deck-Final.pdf>

Chamberland, L., Beauchamp, J., Dumas, J., & Kamgain, O. (2016). *Aîné.e.s LGBT : favoriser le dialogue sur la préparation de leur avenir et de leur fin de vie, et la prise en charge communautaire*. Montréal.

Chamberland, L., Blais, M., & Côté, I. (2025). *Ligne du temps des luttes et des droits LGBTQ+ au Québec*. Récupéré sur Chaire de recherche sur la diversité sexuelle et la pluralité des genres (DSPG): <https://chairedspg.uqam.ca/ligne-temps/>

Collège des médecins du Québec, Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. (s.d.). *LES SOINS DE FIN DE VIE*. Récupéré sur <https://cms.cmq.org/files/documents/Fiches/fiche-SFV-concept-cles.pdf>

Éducaloi. (2025). *Personnes aînées: petit guide pour vous y retrouver*. Récupéré sur Éducaloi: <https://educaloi.qc.ca/dossier/aines/#sujet-1>

Egale Canada. (2024). *Comment sortir du placard*. Récupéré sur Egale Canada: <https://egale.ca/fr/awareness/comment-sortir-du-placard-2/>

Emploi et développement social du Canada. (2018). *Isolement social des aînées- Regard spécifique sur la communauté LGBT+ au Canada*. Sa Majesté la Reine du Chef du Canada.

FMSQ. (2025). *Aînés LGBT : pour éviter un retour dans le placard*. Récupéré sur FMSQ: <https://fmsq.org/fr/dossiers-sante/aines-lgbt-pour-eviter-un-retour-dans-le-placard>

Fancourt D, Steptoe A. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ*. 2019;367:l6377-l6377.

Gouvernement du Canada, (2018). *Isolement social des aînées : un regard sur les aînées LGBTQ au Canada*. Récupéré sur Canada: <https://www.canada.ca/content/dam/canada/employment-social-development/corporate/seniors/forum/social-isolation-lgbtq/social-isolation-lgbtq-seniors-FR.pdf>

Gouvernement du Québec. (2025). *L'intimidation vécue par les personnes aînées de la diversité sexuelle et de genre*. Récupéré sur Institut national de santé publique du Québec : <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/personnes-de-la-diversite-sexuelle-et-de-genre/personnes-ainees>

Gouvernement du Québec. (2025). *Loi concernant les soins de fin de vie*. Récupéré sur Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/loi-concernant-les-soins-de-fin-de-vie>

Gouvernement du Québec. (2025). *Personnes âgées*. Récupéré sur Gouvernement du Québec: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees>

Hébert, B., Chamberland, L. & Enriquez, M. C. (2012). Les aîné-es trans : une population émergente ayant des besoins spécifiques en soins de santé, en services sociaux et en soins liés au vieillissement. *Frontières*, 25(1), 57-81. Récupéré sur: <https://doi.org/10.7202/1018231ar>

Hebert, B., Chamberland, L. et Enriquez, M.C. (2015). Mieux intervenir auprès des aîné.e.s trans. Chaire de recherche sur l'homophobie Université du Québec à Montréal.

L'Association des Infirmières Auxiliaires Autorisés du Nouveau-Brunswick. (2021). *Le plan de soins infirmiers*. Récupéré sur https://www.anblpn.ca/wp-content/uploads/2021/04/FR_The-Nursing-Care-Plan_2021.pdf

Le comité des usagers du centre intégré (CUCI) de Lanaudière. (s.d.). *Il était 12 droits*. Récupéré sur *Il était 12 droits Saguenay-Lac-St-Jean*: <https://12droits.santesaglac.gouv.qc.ca/>

Le deuil dans les communautés 2SLGBTQ+. (2022). Récupéré sur Portail palliatif Canadien: <https://mondeuil.ca/mod/lesson/view.php?id=1127&pageid=2754>

Meidani, A. et Alessandrin, A. (2017). *Cancers et transidentités : une nouvelle « population à risques » ?* *Sciences sociales et santé*, Vol. 35(1), 41-63. Récupéré sur: <https://doi.org/10.1684/sss.2017.0103>.

Millette, V. (2023). L'EXPÉRIENCE DE DEUIL DES FEMMES ÂGÉES AYANT VÉCU LA PERTE D'UNE PARTENAIRE DE MÊME SEXE.

Statistique Canada. (2022). *Personnes LGBTQ2+*. Récupéré sur Statistique Canada: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/12-581-x/2022001/sec6-fra.htm>

Table de concertation des aînés GÎM. (2023, Janvier 19). *Présence obligatoire d'un comité de milieu de vie dans les RPA*. Récupéré sur Table de concertation des aînés GÎM: <https://www.tableainesjim.org/actualites/presence-obligatoire-dun-comite-de-milieu-de-vie-dans-les-rpa>

Tassé-Goodman, G. (2024). L'inclusion des personnes aînées LGBTQ+, c'est l'affaire de tous et toutes. Récupéré sur FADOQ: <https://www.fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava/actualites/nouvelle/inclusion-personnes-ainees-lgbtq>

Vlamopoulos, Y., Jichlinsky, P. et Tawadros, T. (2014) L'homme vieillissant: approche globale du déficit androgénique lié à l'âge et de la dysfonction érectile. *Revue médicale suisse*. 10.53738/REVMED.2014.10.453.2328

V. Pinkerton, J. (2023) Ménopause. Le manuel Merck. Récupéré sur: <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/m%C3%A9nopause/m%C3%A9nopause>

Remerciements et contributions

Recherche

Nadia Dufour

Rédaction

L'équipe de Diversité 02

Graphisme

Eva Gutierrez


Nous remercions chaleureusement le comité consultatif pour sa contribution à la création de ce guide.


En partenariat avec :


Québec 

Ce guide a été réalisé par

DIVERSITÉ 
02

 138, rue Price Ouest, suite 61, Chicoutimi. G7J 1G8

 581 447-2211

 diversite02.ca

DIVERSITÉ

02

