

AVANTAGES DU BANDAGE DE LA POITRINE

Le bandage de la poitrine consiste à porter des vêtements serrés pour aplatir la poitrine. Cette méthode permet de modifier soi-même son apparence pour qu'elle corresponde à son expression de genre.

Objectifs :

- Se sentir mieux dans son corps
- Être plus à l'aise dans ses vêtements
- Rendre son genre plus reconnaissable



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE BANDAGE DE LA POITRINE



Ces informations sont fournies pour atténuer les effets indésirables du bandage de la poitrine.

Contribution financière :



Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Trans Care BC
Provincial Health Services Authority

June 2025

CAMISOLES DE COMPRESSION

Il s'agit de l'option la plus populaire.

Les camisoles peuvent être achetées sur Internet et dans certaines boutiques pour les personnes LGBT2Q+. Elles ressemblent généralement à des débardeurs qui s'enfilent par la tête, ou à des vestes munies d'une fermeture éclair ou velcro. Le mieux est d'essayer différents modèles pour trouver celui qui convient le mieux à votre corps. Les camisoles de compression peuvent être coûteuses. Si le prix est un frein, demandez à Trans Care BC si vous pouvez vous procurer gratuitement un modèle de seconde main près de chez vous.



Autres options :

- T-shirt de contention médicale
- Camisole serrée
- Soutien-gorge de sport comportant beaucoup d'élasthanne
- Chandail de compression provenant d'un magasin d'articles de sport

BANDAGE DE LA POITRINE : À QUOI S'ATTENDRE

Effets indésirables possibles :

- Courbatures du dos et des épaules
- Acné sur le dos et la poitrine
- Peau irritée Sensation de chaleur désagréable en été
- Aggravation de certains problèmes de santé, comme l'asthme.
- Perte d'élasticité de la peau de la poitrine, ce qui pourrait limiter les possibilités d'opération chirurgicale du torse, le cas échéant.
- L'emploi de bandages élastiques, de pellicule plastique ou de ruban adhésif est déconseillé, car ils peuvent gêner la respiration.

Conseils de santé et de sécurité :

- Il est important de porter un dispositif de la bonne taille. Il doit permettre de respirer librement, ne pas être douloureux et ne pas irriter la peau.
- Assurez-vous que votre peau est complètement sèche avant d'enfiler une camisole. Vous pouvez utiliser de la poudre corporelle pour vous aider à l'enfiler.
- Évitez de vous bander la poitrine plus de huit (8) heures par jour.
- Des exercices et des étirements de renforcement du dos, des épaules et de la paroi thoracique peuvent atténuer la douleur.
- La camisole doit être propre pour éviter les problèmes de peau. En général, le mieux est de la laver à la main. L'eau de Javel et le sèche-linge sont déconseillés.
- Consultez une ou un médecin en cas de douleur, de difficultés à respirer, de picotements ou engourdissements persistants, d'éruption cutanée ou de plaies.