

Les informations contenues dans cette brochure ne reflètent pas nécessairement les opinions du CRSH, du RPSFM, la position officielle de Santé Canada ou de tout autre organisme, partenaire ou individu nommés dans cette brochure.

Vous pouvez obtenir des renseignements additionnels en communiquant avec les partenaires du projet :



Téléphone : 1-888-295-7335
Courriel : mtaylor@peelandplay.com
Site web : www.exoticdancerscanada.com



Téléphone : 416-964-0150
Courriel : maggies@bellnet.ca
Site web : www.maggiestoronto.org



Téléphone : 905-799-7700
Site web : www.peelregion.ca



Téléphone : 514-285-8889
Courriel : info@chezstella.org
Site web : www.chezstella.org



Concordia
Real education for the real world
On vous prépare pour le monde

Nous tenons à remercier tous les travailleurs et travailleuses du sexe qui ont participé au projet et qui ont partagé leur temps et leurs expériences. Nous tenons aussi à remercier les individus et les groupes qui ont contribué au projet car leurs efforts ont rendu possible la réalisation des brochures d'information STAR : Kara Gillies, Robert Johnson, Roxane Nadeau, Sid, Mary Taylor, Jacinthe Brosseau, Heather Schramm, Megan Street, Laura Wellman, EDAC, Maggie's, Region of Peel Health, Stella.

Ce projet a été financé par le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH), et par le Réseau pancanadien sur la santé des femmes et le milieu (RPSFM). Le RPSFM est soutenu financièrement par le Centre d'excellence pour la santé des femmes, Bureau pour la santé des femmes de Santé Canada.

Affaires de santé

Affaires de santé fait partie d'une série de cinq brochures s'adressant aux personnes qui travaillent dans l'industrie du sexe. Dans les autres brochures, tu trouveras de l'information sur la sécurité, les lois, l'argent et la danse érotique.

Dans *Affaires de santé* on aborde:

- ★ certaines des préoccupations les plus fréquemment énoncées lors d'entrevues faites avec des travailleuses et des travailleurs du sexe;
- ★ des conseils et des trucs pratiques pour répondre à ces préoccupations.



Sex Trade Advocacy and Research
Défense du travail du sexe et projet de recherche

www.uwindsor.ca/star

L'information que l'on trouve dans cette série a été recueillie lors d'une recherche effectuée à Montréal et à Toronto de 2001 à 2003 avec des masseuses et masseurs, des danseuses et danseurs, des escortes, des travailleuses et travailleurs du sexe qui travaillent sur la rue et des dominatrices. Bien que l'information reflète principalement les expériences des femmes, elle peut également être utile aux hommes et aux personnes transgenres travaillant dans l'industrie. **Choisis les trucs et les conseils qui te conviennent le mieux ou adapte-les si nécessaire selon tes besoins.**

Rester en santé

Les travailleuses du sexe ont mentionné différentes stratégies pour rester en santé, ainsi que des trucs pour pouvoir se reposer suffisamment, bien manger et garder la forme au travail, ce qui peut parfois être difficile.

Voici quelques trucs pour être bien et rester en santé :

- Afin d'éviter les infections :
 - Lave-toi les mains ou utilise des serviettes humides pour bébés entre chaque client;
 - Pour laver tes parties génitales, utilise des serviettes humides non parfumées et qui ne sont pas à base d'alcool, ou du savon;
 - Nettoie régulièrement ton matériel de travail (par ex. jouets, serviettes, draps, table de massage, costumes, etc.);
 - Nettoie ou couvre tout ce qui touche à tes parties génitales;
 - Santé Canada recommande d'utiliser de l'eau de javel et de l'eau, mais l'eau de javel décolore les jouets. Utilise plutôt du vinaigre et de l'eau.
 - Essaie différentes sortes de gants afin de trouver ceux que tu aimes et porte-les :
 - Si tu as une coupure sur un doigt ou sur une main;
 - Si tu n'as pas accès à de l'eau et du savon;
 - Surtout si tu pratiques différents actes sexuels avec différents partenaires.
 - Protège les coupures sur ta peau en les nettoyant et en les couvrant d'un pansement (de tissu ou liquide);
 - Utilise tes propres effets tels que : brosse à dents, rasoir, pinces à sourcils, maquillage et sous-vêtements;
 - Si tu te fais des douches vaginales, fais-les après le travail et pas trop souvent;
 - Fais-toi vacciner contre les hépatites A et B, le tétanos et la grippe;
 - Si tu travailles sur la rue et/ou que tu n'as pas de domicile fixe, prends une douche et fais une sieste lorsque tu vas à l'hôtel.
- Prendre soin de tes seins est important :
 - Il se peut que tu détectes des bosses lors de ton auto-examen mensuel. Si tu trouves quelque chose d'anormal, consulte un médecin immédiatement;
 - Si tu décides d'avoir des implants mammaires, parle aux gens qui en ont et

- ITSS/VIH, sur les tests de dépistage et la prévention.
- Les condoms protègent contre la plupart des ITSS, mais les morpions, l'herpès, les condylomes (causés par le virus du papillome humain ou HPV) et certaines lésions ou affections ne peuvent pas être recouvertes par les condoms.

Lorsque tu as besoin de voir un médecin

Un service de bonne qualité en est un où l'on te traite avec respect et sans discrimination. N'accepte pas les attitudes déplacées et/ou de ne pas être écoutée. Tu as les mêmes droits que toute autre personne. Pour trouver un bon médecin, demande aux gens autour de toi, aux associations de travailleuses du sexe et à tes collègues. Essaie également les cliniques gratuites, les organismes qui travaillent en VIH/Sida, les centres de santé communautaires et les cliniques sans rendez-vous. Rencontre différents médecins afin d'en trouver un qui répond à tes besoins. Si tu as des problèmes de santé que tu ne peux expliquer ou qui ne disparaissent pas ou si tu es enceinte ou que tu crois avoir une ITSS, tu **dois** consulter un médecin.

Autres préoccupations au sujet de la santé

Nous avons été en mesure de couvrir une partie seulement des préoccupations principales des travailleuses du sexe en ce qui a trait à la santé. Tu peux avoir d'autres préoccupations comme par exemple : travailler pendant les menstruations ou une grossesse, la santé reproductive, la contraception, l'exposition à la fumée de cigarettes et aux émanations provenant des voitures. Si tu veux plus d'informations en rapport avec cette brochure ou concernant d'autres questions de santé, Stella, un organisme conçu par et pour les travailleuses du sexe de Montréal a d'excellents trucs et conseils sur la santé et la sécurité disponibles dans le **Guide XXX** que tu peux trouver sur son site web. Consulte le www.chezstella.org ou appelle au 514-285-8889. Pour trouver d'autres organismes et services, tu peux aussi consulter les pages jaunes de ta localité sous la rubrique « santé ».

Cette brochure ne remplace en rien les examens médicaux, les diagnostics, les conseils ou les traitements. Si tu es préoccupée par ta santé, consulte un médecin. Les associations de travailleuses du sexe peuvent souvent te référer à des professionnels de la santé qui t'offriront des services de qualité et qui comprendront tes besoins.

*Also available in English.
www.uwindsor.ca/star*

- transmettre des ITSS;
- La plupart des personnes qui sont infectées ne le savent pas et n'ont pas de symptômes;
- La plupart des ITSS se traitent facilement mais si elles ne sont pas traitées, elles peuvent s'aggraver;
- Même sans symptômes, les ITSS peuvent être transmises et endommager ta santé;
- Les coupures et les irritations de la peau peuvent être une porte d'entrée pour les ITSS. Pour éviter les coupures et les irritations :
 - Utilise du rince-bouche pour te rafraîchir l'haleine avant le travail et réserve la brosse à dents et la soie dentaire pour après le travail;
 - Rase ta zone génitale après le travail.
- Protège tes mains avec des gants surtout si :
 - Tu pratiques plusieurs actes sexuels avec plusieurs partenaires;
 - Il n'y a pas d'eau, de savon ou d'autre façon de se laver;
 - Tu as des « bobos » ou des coupures sur les doigts ou sur les mains.
- Fais l'inspection de tes clients avant de décider quels services tu donneras :
 - Regarde s'il y a des marques, des lésions, des gales, des sécrétions ou quelque chose qui bouge;
 - Adapte tes services selon ce que tu trouves. Par exemple, il peut être nécessaire d'utiliser des condoms et des gants.
- Fais-toi examiner régulièrement pour les ITSS. Pas seulement une fois par année;
- Si tu penses avoir été en contact avec une ITSS, fais-toi tester dès que possible. Des tests anonymes de dépistage du VIH sont disponibles et recommandés.

À propos des condoms

- Les condoms faits de latex et de polyuréthane sont ta meilleure protection;
- Sur la plupart des boîtes de condoms on trouve des informations sur leur utilisation. Quelques conseils supplémentaires :
 - Vérifie la date d'expiration;
 - Pendant que tu le déroules sur un pénis en **érection**, pince le bout du condom pour en retirer l'air;
 - Assure-toi que le condom reste en place. Tiens la base, surtout lorsque le pénis se retire;
 - Utilise du lubrifiant à base d'eau et évite le nonoxynol-9;
 - Utilise tes propres condoms. Si un client veut utiliser les siens, vérifie la date d'expiration et assure-toi que le sachet est bien scellé;
 - Les condoms à différents saveurs sont bons pour le sexe oral mais ils ne le sont pas pour la pénétration. Ils peuvent causer des infections à base de levure;
 - Si un condom perce, appelle une clinique d'ITSS près de chez toi pour avoir des conseils sur les mesures d'urgence contre la grossesse, les

- informe-toi bien;
 - Si tu as de gros seins, en dehors du travail porte une brassière ayant un bon soutien afin de prévenir les douleurs au dos, au cou et aux épaules.
- Trouve-toi un médecin avec qui tu te sens à l'aise ou une clinique sans rendez-vous où tu peux aller si tu es malade et pour ton examen annuel. Fais-toi examiner les seins, passe un Pap test (ou un examen de la prostate pour les hommes) et fais-toi tester pour les Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS);
- Si tu es enceinte ou que tu voudrais l'être, c'est un bon moment pour consulter un médecin et une association de travailleuses du sexe.

Voici quelques trucs pour se reposer, bien manger et garder la forme au travail :

- Apporte des collations riches en énergie (par ex. des barres tendres, des noix et des fruits secs, des breuvages qui remplacent les repas, etc.);
- Si tu travailles sur la rue :
 - Trouve des restos, des dépanneurs et des stations d'essence ouverts 24 heures où tu peux acheter de la nourriture;
 - Habille-toi chaudement en hiver;
 - Garde-toi les pieds au sec.
- Si tu travailles à l'intérieur, trouve un endroit où tu peux conserver ta nourriture ou utilise un contenant réfrigérant pour la garder au frais;
- Prends le temps de t'asseoir;
- Cela est peut-être difficile, mais il est important de planifier du temps pour toi-même, pour dormir, pour te divertir, pour les amies et pour faire des choses qui te font plaisir en dehors du travail;
- Faire de l'exercice, des sports et particulièrement des étirements peut t'aider à rester en forme et à diminuer le stress.

Éviter les accidents et les blessures

Les travailleuses du sexe ont régulièrement mentionné des blessures aux pieds, aux jambes, aux genoux et au dos; des chutes, des foulures, des déchirures et des cassures. Elles ont souvent été causées par le fait de porter des talons hauts, des souliers serrés, d'être longtemps debout et souvent penchées. En plus de la douleur et de l'inconfort, les blessures peuvent occasionner une perte de revenus.

Si tu veux diminuer les risques d'accidents et de blessures :

- Porte des souliers de la meilleure qualité possible et assure-toi qu'ils te font correctement;
- Essaie des fausses semelles, des supports pour l'arche et de la poudre pour bébé afin d'accroître ton confort;
- Fais attention aux craques et aux trous dans les planchers et sur la rue afin d'éviter de tomber et de te blesser;

- Assure-toi que les tables de massage, le « stage », la « pôle » et les autres meubles et équipements sont en bon état si tu travailles à l'intérieur;
- Enlève tes chaussures, mets tes pieds dans les airs, fais des étirements et masse tes pieds pendant tes pauses ou quand c'est tranquille;
- Souviens-toi que travailler quand on a mal ne fait qu'aggraver les blessures.

Le stress, la peur et la stigmatisation

Vivre avec la peur d'être agressée, stigmatisée, arrêtée ou harcelée peut être épuisant.

Si la peur, le stress ou la stigmatisation font partie de ta vie :

- La chose la plus importante que tu puisses faire pour ton bien-être est de te concentrer sur tes propres valeurs et de t'associer avec des gens qui te soutiennent.
- Établis tes propres limites et préférences en ce qui concerne :
 - Où et quand tu travailles;
 - Les services que tu offres;
 - Les informations personnelles que tu veux partager;
 - Le degré d'intimité émotive que veux avoir avec tes amies et tes clients;
 - À qui tu parles et ce que tu dis à propos de ton travail.
- Parle à quelqu'un en qui tu as confiance pour t'aider à prendre des décisions au sujet de tes limites. Cela peut aussi t'aider si tu te sens vide, déprimée, seule ou malheureuse;
- Souviens-toi qu'au fur et à mesure que ta situation change tu peux réévaluer tes limites;
- Écoute-toi. Si tu sens que tu devrais changer tes façons de faire ou que tu devrais arrêter pour un temps, fais-le;
- Les problèmes d'argent, la peur de se faire arrêter et les préoccupations quant à la sécurité sont les sources de beaucoup de stress. Pour t'aider à composer avec ces facteurs, consulte les brochures *Affaires d'argent*, *Affaires de sécurité* et *Affaires de lois*.

Les drogues et l'alcool

Comme dans tous les milieux, certaines travailleuses du sexe prennent de la drogue et de l'alcool pour relaxer, se divertir ou pour les aider à composer avec le stress relié au travail.

À prendre en considération si tu prends de la drogue ou de l'alcool :

- Quand tu reçois une nouvelle livraison, ou si cela fait longtemps que tu n'as pas pris de la drogue, essaie une petite quantité pour en vérifier la

- qualité;
- Si tu utilises des seringues :
 - Utilise une seringue neuve à chaque fois;
 - Utilise des tampons d'alcool afin de désinfecter l'endroit où tu t'injectes;
- Si tu sniffes de la drogue, utilise ton propre tube;
- Quelle que soit la façon dont tu prends de la drogue, il est préférable de ne pas partager ton matériel;
- Tes problèmes peuvent s'amplifier si tu as de la drogue sur toi et que tu te fais questionner par la police. Selon la quantité que tu prends, développe des stratégies pour demeurer alerte et garder le contrôle, surtout lorsque tu travailles.

Si tu as un client qui consomme :

- Évalue la situation, si tu te sens à l'aise et pense à ta sécurité;
- Si le client semble être hors de contrôle, refuse-le ou va-t'en;
- Si tu prends des drogues ou de l'alcool avec un client, tiens compte de ta sécurité et de la loi. Il est plus sécuritaire d'utiliser tes propres provisions, mais si tu te fais arrêter par la police tu peux être accusée de possession et/ou de trafic. La deuxième meilleure chose à faire est de t'assurer que vous avez les mêmes provisions.

Drogues du viol :

Beaucoup de femmes (et d'hommes) ont été violées-és ou agressées-és parce que quelqu'un a mis une « drogue du viol » (GHB) dans leur verre.

- Accepte un verre seulement s'il est servi par personnel de service au bar;
- Ne laisse pas ton verre sans surveillance lorsque tu te déplaces;
- Si après un verre tu te sens comme si tu en avais bu dix, alerte immédiatement un membre du personnel, un collègue ou quelqu'un en qui tu as confiance et demande-lui de t'amener à l'hôpital. Si quelqu'un a mis de la « drogue du viol » (GHB) dans ton verre, tu perdras conscience très rapidement.

Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et VIH

Il y a un mythe disant que les travailleuses du sexe sont particulièrement à risque face aux ITSS et du VIH. En réalité, les travailleuses du sexe sont mieux informées sur les ITSS et le VIH et sur comment se protéger que d'autres personnes ne travaillant pas dans l'industrie.

Quelques informations sur les ITSS :

- Les ITSS peuvent être transmises par le sang, les liquides corporels et le contact de la peau sur la peau;
- Le sang et les liquides corporels n'ont pas besoin d'être visibles pour