

# Brochure Binder

## Tout ce que tu dois savoir sur les Binders!



### Qu'est-ce qu'un Binder? À quoi sert-il?

Les binders sont des vêtements de compression pour le haut du corps. Ils sont souvent utilisés par les hommes trans, les personnes non-binaires et d'autres personnes pour obtenir une poitrine plus plate et plus 'masculine'. Cela permet par exemple de lutter contre la dysphorie, mais aussi de pouvoir mieux porter certains vêtements, de se sentir plus à l'aise dans son propre corps et d'être plus sûr de soi en public.

Les attaches peuvent permettre un meilleur 'passing'. ('Passing' signifie d'être perçu dans l'identité de genre à laquelle la personne s'identifie, et ce, sans que la transidentité soit visible).

Cette brochure a pour but de t'aider à trouver la bonne attache et à l'utiliser de manière sûre et saine.

Comme l'attachement peut exercer une forte pression sur ton dos, tes épaules et tes côtes, tu dois faire attention à ta santé. C'est particulièrement important si tu prévois de subir une mastectomie (c'est-à-dire une opération pour enlever les seins).

Un mauvais bandage peut en effet entraîner des complications lors d'une telle opération.

**Mais ne t'inquiète pas:  
nous t'expliquons ici ce  
à quoi tu dois faire attention.**



### Acheter un binder

**Il est important que tu trouves une bonne attache avec laquelle tu te sens à l'aise. Voici ce que tu dois prendre en compte lors de l'achat:**

#### Santé

Un bon binder est malheureusement souvent cher. Mais: les fixations bon marché ne tiennent souvent pas compte de la santé et peuvent donc être dangereuses pour toi. Les bonnes entreprises de fixations travaillent soit avec l'expertise de personnes trans bien informées, soit avec des médecins. Il est préférable de consulter les rapports d'expérience.

#### Mesures

Au moment de l'achat, fais attention à ne pas acheter un binder trop petit - non seulement c'est dangereux, mais en plus cela n'améliore pas la fixation. De nombreuses entreprises de binder ont des instructions sur leur site web pour te permettre de trouver la bonne taille. En outre, tu peux généralement renvoyer les binders qui ne conviennent pas.

#### Achat

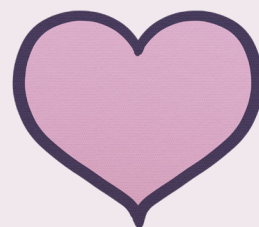
Nous pouvons recommander les entreprises suivantes : gc2b, Shapeshifters et transtoy. Les attaches d'occasion sont disponibles à bas prix ou gratuitement auprès du Trans Health Kit ou de Binder Giveaways. Si tu ne peux pas te faire envoyer le binder chez toi en toute sécurité (par exemple parce que tu n'es pas out), demande à des ami(e)s ou à d'autres personnes de confiance si tu peux te faire envoyer le binder chez eux/elles.

## Do

- Retire immédiatement le bandage si tu as des vertiges, si tu as l'impression que tes bras sont engourdis, si tu as des douleurs dans la poitrine, dans les côtes ou si tu respirez mal.
- D'autres signes d'alarme sont: des rougeurs étendues, des gonflements, un échauffement local, une diminution de la capacité de mouvement ou de performance.
- Si des douleurs, une sensation d'essoufflement, une inflammation de la peau persistent même plusieurs heures après avoir retiré le binder, un/une médecin devrait exclure des dommages et/ou des blessures.
- Si tu fais confiance à ton/ta médecin, dis-lui/dis-la que tu portes maintenant un binder - afin qu'il/elle puisse surveiller si tout va bien. C'est particulièrement important si tu as des problèmes de dos, des douleurs chroniques, de l'asthme, des crises de panique, une scoliose ou d'autres problèmes de santé.
- Noue exclusivement avec un binder.
- Accorde-toi des pauses (p. ex. 5-10 min aux toilettes) et étire-toi de temps en temps. L'application „Binder Reminder“ peut t'y aider.
- Veille à boire suffisamment d'eau et à ne pas avoir trop chaud.
- Emporte un soutien-gorge/des vêtements de rechange si tu es en déplacement pendant une longue période.

## Don't

- Ne porte pas le binder s'il est douloureux.
- Ne porte pas le binder trop longtemps (6 à 8 heures est une bonne directive, au début il vaut mieux le porter moins longtemps).
- Ne porte pas le binder si tu as un gros rhume ou une grippe.
- Ne mets jamais deux binders l'un sur l'autre.
- Ne porte pas de binder en dormant.
- Ne porte pas de binder lorsque tu fais du sport, mets plutôt un soutien-gorge de sport ou de compression.
- Ne mets pas de binder mouillé.
- N'enfiles pas le binder par-dessus les hanches



**La dysphorie est grave, mais ta santé passe avant tout! Même sans binder, tu mérites du respect, les pronoms corrects et la formule d'appel appropriée. Prends bien soin de toi et, par sécurité, demande toujours des précisions (aux médecins, aux centres de consultation, à nous ou à d'autres personnes trans en qui tu as confiance).**

## Any Questions?

If you have more questions about gender, being trans, transition, binder, or similar topics, please feel free to send us an email or anonymously to our question box.

**Mail: [hallo@queer-lexikon.net](mailto:hallo@queer-lexikon.net)**

**To the question box: [qlx.li/kummer](mailto:qlx.li/kummer)**



## This is a booklet of the Queer Lexikon

We are a non-profit organization, we organize our work on a voluntary basis and our expenses are financed by donations. If you can, we appreciate your support by sharing our content, telling others about us, or supporting us on Patreon. You can find information about sexual and gender diversity, coming out, safer sex, and much more.

**You have further questions, wishes and suggestions for improvement? Contact us.**



[@queerlexikon](https://www.instagram.com/queerlexikon) | [qlx.li/social](https://qlx.li/social) | [queer-lexikon.net](https://queer-lexikon.net)



[queer-lexikon.net/impressum](https://queer-lexikon.net/impressum)

1. Edition – 2024

The brochure was translated by the project „trans\* - Participation, Resilience & Education Sustainably Ensured“. The project is supported by the Turkish Community in Baden-Württemberg e.V. (TGBW). The TGBW is a non-partisan, independent, and secular association that supports the peaceful and solidary coexistence of people living in Baden-Württemberg by consistently standing up for equal rights of all segments of the population. More info at: [www.tgbw.de](http://www.tgbw.de)