



Les règles de sécurité du binder

Un binder est une sorte de brassière qui permet de comprimer la poitrine pour donner obtenir visuellement un torse plat. Les personnes non-binaires et les hommes trans utilisent souvent un binder pour soulager leur dysphorie au quotidien. Compresser le torse n'est pas anodin et il convient de respecter quelques règles de sécurité pour ne pas mettre sa santé en danger (problèmes respiratoires, douleurs dorsales, irritation de la peau, côte cassée, etc.)

Comment bien utiliser un binder ?¹

- **N'utilise pas de bandages ou de scotch**, ce n'est pas fait pour et c'est dangereux. Utilise un vrai binder de bonne qualité (exemple : gc2b, underworks).
- **N'utilise jamais deux binders** l'un par dessus l'autre.
- **Utilise un binder à ta taille** en suivant le guide des tailles au moment de l'achat. Un binder trop petit serait dangereux car comprimerait trop le torse. Si tu es entre deux tailles, prend la plus grande.
- **Ne porte pas ton binder plus de 8 heures par jour**. Ne porte pas ton binder 8 heures d'un coup alors qu'il est tout neuf.
- **Ne fais pas de sport avec ton binder**. Tu peux utiliser une brassière de sport.
- **Ne dors pas avec ton binder**.
- **Pense à faire des pauses dès que possible**. Un jour dans la semaine sans binder est recommandé.
- **Ne porte pas ton binder si tu es malade**, surtout si tu tousses.
- **Fais attention à la chaleur**. Evite de porter ton binder durant la canicule par exemple.

Quand retirer son binder immédiatement et voir un médecin si les symptômes persistent ?²

- Nausées.
- Contusions.
- Difficultés respiratoires.
- Eruption cutanée.
- Douleur vive dans les côtes.
- Ne pas pouvoir tousser ou éternuer.
- Engourdissements dans les bras.
- Fatigue/douleurs anormales dans les activités quotidiennes.

Quand retirer son binder immédiatement et voir un médecin dès que possible (signes de blessure) ?²

- Crise d'angoisse, panique, claustrophobie, etc.
- Douleur vive qui lance dans le torse, le cœur qui bat très vite ou de façon irrégulière.
- Ne plus pouvoir respirer.
- Etourdissements.
- Les lèvres ou les doigts bleus.
- Changements dans la forme de la cage thoracique.
- Évanouissements, vertiges.

Quelles sont les alternatives au binder ?

- Une brassière de sport.
- Un tee-shirt large, sombre et éventuellement avec des motifs au niveau du torse.
- Une chemise, éventuellement à carreaux.
- Un gilet ouvert.
- Un pull ou plusieurs couches de vêtements quand il fait froid.

Sources :

- (1) <http://point5cc.com/binding-101-tips-to-bind-your-chest-safely/> ; <https://transgenderteensurvivalguide.tumblr.com/bindinginfo>
(2) Traduit de <https://transgenderteensurvivalguide.tumblr.com/post/148999751550/is-it-normal-the-binding-edition>