





# Test de personnalité





## AVEC QUOI TE LAVES-TU LES CHEVEUX ?

### 1. C'est le matin. Tu essaies de reconstituer ton rêve...





-  Tout-e gluant-e... entre des clones d'Alain Chabat ???
-  Une pièce blanche.
-  Les cris de l'arène... La mer de cadavres... Ma hache écarlate.
-  De retour à l'école... et il y avait une interro surprise !!!







### 2. C'est le moment de partir. Tu prends toujours avec toi...

-  Rien. Mon corps n'a pas besoin d'accessoires.
-  « Broyeuse d'âme », ma dague préférée.
-  Mon portefeuille, et ma bouteille d'eau s'il fait chaud.
-  Un petit manga porno pour lire dans le métro (« Le bataillon des princes-kraken »)





### 3. Soirée « Antipatriarca-saoulée ». Taon crush est là !

-  Je dépose devant ellui une pièce de gibier fraîchement chassée. Et si on la vidait ensemble ?
-  Je lui propose à boire et essaie de mieux le/la connaître.
-  Je lui lance des regards vaguement intenses sans dire un mot. Je laisse la séduction s'autogérer.
-  Je déploie ma « Backroom 2'' » et charge un-e de mes relations de transmettre l'invitation.  
*secondes*

### 4. En ouvrant la porte, votre crush, qui s'appelle en fait « Lou » découvre que vous ne vivez pas seul-e, mais avec...

-  ...Minou-e, votre petit chat à fort caractère !
-  ...vos 2 exs de Valenciennes (en train d'échanger de la bave dans le canapé du salon)
-  ...Utena la mante religieuse, qui déguste le dernier moucheron du quartier
-  ... « Cet oiseau, sur le porte-manteau ? Il est là depuis la semaine dernière, j'ai dû laisser une fenêtre ouverte. »

### 5. Le lendemain matin, Lou vous annonce qu'iel aimerait se laver les cheveux ! Immédiatement, vous vous rendez...

-  ...à l'armurerie.
-  ...à la supérette la plus proche.
-  ... nulle part ?
-  ... disponible.

Une majorité de ... les fluides de tes amant-e-s.  
Une majorité de ... LE SANG DE TES ENNEMI-E-S.  
Une majorité de ... rien ! Tes cheveux se lavent très bien tout seul.  
Une majorité de ... du shampooing !

Réponses : Tu te laves les cheveux avec...

# Club Cheveux

*La zine trans contre la calvitie et son monde*



## attention, ça va décoiffer...

Vous êtes à un cheveu de lire une zine qui recueille des expériences diverses autour des... cheveux. Les nôtres, surtout !

Au début, c'était juste un compte-rendu baclé de mes tests avec les aiguilles. Puis s'y sont ajoutés d'autres témoignages touffus - plus riches en amour de soi - ainsi que des illustrations velues.

J'espère que partager ces textes - plus ou moins sourcés - filera des idées pour nous sentir mieux avec notre apparence / notre corps. Peut-être même que cela pourra aider à nous autonomiser vis-à-vis du système médical.

Il y aura peut-être un Club Cheveux #2, n'hésitez pas à réagir ou à proposer des contributions sur [club\\_cheveux@riseup.net](mailto:club_cheveux@riseup.net)

*Contenu* : Jujux, Terreur, Popy, Glam\_Haus, Framboise

*Mise en page & illustrations* : Faust (@faust.lust.smiatek)

*Merci aux contributeur.ices et aux relectrices !*

## somm'hair

- p 2* ♥ Une interview de Terreur  
*par Framboise*
- p 8* ♥ *Les tips de Glamhaus*
- p 9* ♥ "Micro-aiguiller ma vie"  
*par Framboise*
- p 22* ♥ "Pauvre mais chevelu"  
*par Popy*
- p 23* ♥ "Ma femme, ma perruque"  
*par Jujux (+ tips)*
- fin* ♥ *Quizz : Avec quoi vous lavez-vous les cheveux ?*



# Perruques & remboursement ALD

Infos à jour en septembre 2023

Tu peux te procurer une perruque (aussi appelée prothèse capillaire dans le milieu) dans n'importe quelle boutique ou site de vente en ligne. Il existe de nombreux modèles, coupes, nature de cheveux, couleurs...

Tu peux également te faire prescrire une perruque par un·e médecin ou un·e dermatologue et l'acheter chez un vendeur agréé spécialisé pour qu'elle soit remboursée par l'Assurance maladie. La prescription est renouvelable tous les 12 mois.

Il existe deux catégories de perruques remboursées avec une prescription :

- Les perruques dont le prix ne dépasse pas 350 €. Dans ce cas, la somme peut être intégralement prise en charge par l'Assurance Maladie. Il s'agit généralement de cheveux synthétiques.

- Les perruques dont le prix est compris entre 351 € et 700 €. Dans ce cas, l'Assurance maladie rembourse 250 € du montant total. Il s'agit généralement de cheveux semis-naturels ou de cheveux synthétiques. Un contrat de mutuelle peut ensuite intervenir pour limiter ton reste à charge. Les prothèses vendues au delà de 700 € ne peuvent être remboursées par l'Assurance Maladie.

Pour les perruques partielles, qui couvrent seulement une partie du crâne, le prix de vente doit être au maximum de 125 €, avec une prise en charge en totalité par l'Assurance Maladie.

Les accessoires type couronnes de cheveux, accessoires textiles, accessoires mixtes tissu et bande de cheveux sont également remboursés. L'Assurance Maladie prend en charge 3 accessoires jusqu'à 20 €, avec un prix de vente total qui ne peut dépasser 40 € pour chaque accessoire.

À Lille, la boutique Le Palais du Cheveu, dans le Vieux-Lille, à Paris les boutiques Bahan, par exemple...

Jujux

# Une interview de Terreur, *par Framboise*



**FRAMBOISE :** Coucou Terreur (voix intimidée) ! Il paraît que tu as fait une greffe de cheveux ?

**TERREUR :** Dans les transitions on parle surtout des trucs « flashy » médicaux, j'ai l'impression qu'on néglige le rapport à tout ça, alors que 90% du taf c'est le côté social, ce que tu ressens avant et après.

**F : Alors euh... comment tu te sens... euh... avec tes cheveux ?**

T : Les cheveux c'est hyper stigmatisant, j'ai une grosse dysphorie dessus qui continue même après la greffe. Pour te dire, j'avais du mal à sortir quand du vent pouvait toucher à ma coiffure.

C'est comme une espèce de gendarme intérieur, mais la dysphorie sera moins forte si on est moins transmis avec soi même. C'est pour ça que c'est important de trainer avec des meufs trans. Et c'est pareil pour toutes les chirs. Il y a déjà des standards esthétiques aberrants pour les meufs cis, c'est encore pire pour les meufs trans.

Ma greffe a eu lieu il y a 8 mois, ça n'a pas encore poussé tant que ça. Tous les greffons ne prennent pas, on peut voir des trous quand on regarde de près !

**F : Je suis à côté de toi et pourtant je les vois pas trop... [insérer compliment random qu'une personne cis ferait]**

T : Je le remarque surtout quand je me maquille, devant le miroir. La densité moindre peut aussi se voir sous certains angles... Ça se verra moins au fil de la pousse ! Certaines meufs y vont deux fois, c'est super pénible.

**F : Qu'est-ce qui t'a décidé à faire cette opération ?**

T : J'y pensais depuis un moment, mais le sujet me cringeait tellement que j'ai eu besoin qu'une personne proche fasse les démarches pour moi ! On a demandé un devis pour le faire à Lille (France): 6000€, pour 3500 greffons. J'ai dit «nique ça». A Istanbul (Turquie), la clinique MCAN Health m'a proposé la même chose pour 2000€ - ça devenait faisable.

Je conseille d'aller dans une clinique déjà testée par d'autres meufs trans. Mon ex est allée trouver les infos sur des serveurs Discord consacrées aux chirurgies trans. Et heureusement qu'elle m'a accompagné sur place ! Surtout que j'ai dissocié sur le retour car j'avais littéralement un hérisson écrasé sur la tête, impossible à cacher. D'ailleurs pourquoi pas prévoir d'y aller groupées ??

**F : Tu as d'autres conseils à donner sur le choix de la clinique ?**

T : Il peut y avoir une mauvaise information sur les techniques utilisées, et apparemment toutes ne se valent pas. Par exemple, il y a la méthode FUE / Sapphire qui consiste à déplacer les cheveux avec une aiguille en saphir. Car plus l'aiguille sera fine, plus l'implantation sera précise, et meilleur le rendu. Les cheveux sont déplacés de l'arrière du crâne, un à un, vers l'avant. Je crois qu'entre 50 et 90% des greffons prennent, à une vitesse différente; la repousse est d'environ 1 cm par mois sur les zones rasées. Au début ça peut être perturbant : le cheveu déplacé va tomber, pour être remplacé par un neuf (car le bulbe est toujours là). Il y a d'autres techniques, comme la FUT où une bande de peau entière est prélevée.

Ma chérie, enfin,

Je te mets quand j'ai envie de disparaître  
Il y a des maris et femmes des femmes et des femmes des créatures et des huma-  
noïdes et des vamps qui fusionnent depuis leurs premiers regards

Je fusionne avec toi ma femme, et à ce jour, tu es mon plus bel attachement.





# juillet de 2023

L'été, ma chérie, tu me fais suer

Tu es mon bout de pétrole humanoïde et je vois ton armature de plastique blanc  
ocre nue collée sur mon crâne avec tes poils

Tu m'irrites ——— alalah, ma chérie, crises de colères

puis je t'aime

à nouveau

[...]

Avec le printemps dans la rue je te regarde, maniaco-obsessionnelle,  
belle, GRAVE belle, t'es bien positionnée, v'laaaa que je t'aime, je te chante  
un pas de moi devant l'autre

épouse toxique je t'épie pour voir si tu caches suffisamment bien les restes de  
mon corps d'homme qui un jour sur deux me donne envie de vomir dans le lavabo

Je regarde surtout comment notre couple me rend instantanément plus moi et  
comment je suis heureuse

Tu es ma femme et je ne suis mariée à personne

[...]

L'été, on va aussi se baigner à la rivière

Kali me dit bras qui lui tombent air dépité d'yeux grands bruns ouverts complè-  
tement dans son visage

Moi je croyais que c'étaientt tes vrais cheveux !

Je lui dis oui, j'ai deux cheveux ielles peuvent même m'attendre si ielles veulent,  
alanguis, appuyé sur l'appuie-tête de la voiture

Il fait chaud,

je t'implore juste une fois mon amour, s'il-te-plaît, ne fonds dans l'air brûlant de  
l'habitable,

attend mes doigts de te démêler de t'aimer de nourrir ton corps de mes huiles  
de te faire un bisou juste là, à la racine de nous, de toi, de tes perles de mon vi-  
sage, je t'en supplie je t'aime mes nouveaux cheveux

[...]

À la fin de l'été je me rends compte,

Je n'ai qu'une paire de chaussure, mais une deuxième paire de cheveux.

[...]

**F : Tu as demandé une greffe sur quelle zone d'ailleurs ?**

T : J'ai fait la zone des golfes et un peu la ligne de front. La limite maximale à laquelle on peut greffer, c'est la zone de contraction des muscles du visage. Mes implants commencent un demi centimètre derrière la ligne de cheveux actuelle - pour une transition plus esthétique. Je n'ai eu à me raser les cheveux que devant.

**F : Le voyage, l'opération, ça s'est passé comment ?**

T : Quand tu passes par ce genre de clinique, ils arrangent tout sauf le vol. J'avais trouvé un vol pour 60 balles, mais avec le recul j'aurais pu faire attention aux horaires et privilégier peut être des options les moins stressantes - ou m'arranger pour payer moins d'hôtel. Mais il faut compter environ 3 jours sur place. Ah oui faut faire attention aux traitements genre Ritaline, ou antidouleurs forts, à l'aéroport - il y a des limitations sur certains médicaments en Turquie. En arrivant, j'ai eu un premier rdv avec le médecin...

**F : Il était BG le médecin ?**

T : C'était une meuf, elle était cute. On m'a amené ensuite à l'hôtel... 5 étoiles ??? Dans un taxi pris en charge. Le truc génial c'est que je n'ai même pas payé l'hôtel, c'est un mec cis avec mon deadname a qui a été chargé ! On est parti vite en apprenant ça. Merci deadname. Je n'ai par contre pas beaucoup profité de la piscine. Il n'y avait pas de règles particulière à respecter avant l'opération, à part éviter l'alcool ou la cigarette.

**F : Excuse-moi. Et donc, le jour de l'opération ?**

T : Le lendemain matin on est venu me chercher, pour me raser un carré à l'arrière de ta tête - qui peut être caché en s'attachant les cheveux. On m'a mise sur le ventre avant de m'anesthésier - l'injection du produit fait mal sur le coup. On m'a ensuite « piqué » -prélevé- les cheveux arrières pendant genre 2H - on ne sent rien mais on entend des petits bruits de raclement - c'est chouette si on a prévu des écouteurs. Après m'avoir nourri, on m'a remise sur la table, cette fois sur le dos, pour me transplanter les cheveux en question au dessus du visage, avec un tas de médecins qui s'occupaient de mon crâne.

**F : Comment tu t'es sentie après ?**

T : On se sent «full shame» en sortant. Déjà j'ai revu la médecin cute en n'étant pas dans les meilleurs dispositions. Elle m'a filé des conseils pour acheter des produits post-op - attention à ne pas prendre de contenants de plus de 100ml ! J'ai passé une dernière nuit sur place « challenge ne rien toucher avec les DEUX zones à vif » - faut surtout faire attention à la zone transplantée. On a mis du sang PARTOUT. Puis le meilleur moment : on m'a amené à l'aéroport avec ma choucroute sanguinolente sur la tête. En terme de douleur ÇA VA, mais c'est dur psychologiquement... J'ai tenu la main de ma compagne qui m'a guidée tout le trajet. Si on en a les moyens, on peut aussi rester





## Ma femme III

Je te parle au je  
Tu as beau être faite d'une armature de tissu fort que j'espère puissant  
Je te parle au je parce que tu es ma femme

Tu es ma perruque  
Je te refuse ————— "wig"  
Tu as trop de force comme moi pour que je file de mes responsabilités d'épouse et  
ne te parle pas dans ta langue, le français

Quand je dis wig c'est pas comme quand je te parle à toi, en français, pour te parler de la réalité que tu recouvres

Mon crâne, qui,  
se décharne

Qui me fout en dépression.

[...]

Avant d'aller te chercher à Paris en Flixbus je pleurais régulièrement sous ma douche de voir tes ancêtres mes cheveux de naissance partir avec l'eau du bain

Une fois, une copine trans m'a dit, on oublie que les femmes cis aussi sont calvitieuses

Depuis que je t'ai épousée,  
je découvre dans le bus des femmes qui perdent leurs cheveux  
je ne les avais jamais vues avant.

Elles me rappellent que rien ne tient quand on commence à ausculter l'infinité des corps comme certains le font quand je passe dans la rue ;

Quand vos yeux se demandent

C'est une fille  
ou c'est  
un garçon

[...]

cicatriser sur place pour limiter les risques - j'ai d'ailleurs croisé dans les files d'attentes des mecs qui avaient fait ça.

**F : Et au retour ? La cicatrisation justement ?**

T : Au début, on doit les laver chaque jour - je crois que le sang rendait mes cheveux plus beaux ! J'avais une mousse hydratante à poser au niveau de la transplantation et du shampoing pour bébé. J'ai eu de la chance de pas avoir à sortir en tant que poulet déplumé - du tout - pendant ces 2 semaines, car quelqu'un me faisait mes courses... Fuir le soleil, confier son animal de compagnie, éviter les particules, ne pas se prendre des coups pendant la cica... La zone est très fragile, ça risquerait d'abîmer l'implantation. Je dormais avec ma copine ET mon oreiller en forme de U. La cicatrisation est plus rapide, derrière : en attachant mes cheveux longs, je pouvais dissimuler bien la zone. Après j'ai du retourner au travail... et reprendre ma vie quotidienne en évitant toujours de mettre des casquettes ou des bonnets ou de rester en extérieur.

**F : Et euh... ça devait être compliqué pour le sexe non ?**

T : Oui c'était pas possible les 2 premières semaines ! Mais de manière générale, il ne fallait pas faire de sport pour éviter la sueur sur le cuir chevelu. J'ai repris ensuite le Minoxidil, que j'avais commencé environ un mois avant la greffe pour donner un petit boost. Je vais en mettre jusqu'à finir ma bouteille je pense.

**F : Ben tiens justement, comment vont tes cheveux ?**

T : Depuis que je prends des oestros, j'ai beaucoup moins de pertes de cheveux qu'avant. Ce sont des chutes très conditionnées par l'environnement, il y en a plus en octobre par exemple. On est beaucoup de meufs trans à apprendre trop tard comment se peigner les cheveux (en partant du bas !!!). Et aussi à savoir qu'il faut éviter les chignons, la queue de cheval tous les jours, comme les chapeaux serrés.

**F : Et comment tu te sens maintenant avec tes cheveux ? Vous êtes genre... réconciliés ?**

T : J'ai toujours eu un truc avec les cheveux dans le visage, je faisais des queues de cheval pour éviter ça. Maintenant je suis beaucoup plus à l'aise pour les détacher, puis la plupart des gens ne remarquent pas qu'on a une greffe (NOUS OUI). J'hésite à en refaire une.

**F : Donc aucun regret ? Combien ça t'a coûté au total ?**

T : Aucun regret. Je faisais un seul type de coiffure. J'étais tellement excitée de le faire que ça a compensé la pénibilité ! C'était surtout le fait d'avoir du mal à faire des recherches qui m'a fait galérer. Vraiment faites-vous accompagner <3 et arrangez-vous pour que des gens vous accueillent au retour ! Sur place aussi, ça m'a permis d'être vraiment plus sereine. Ce n'était pas mon cas, mais je me dis que voyager avec une personne cis peut parfois protéger ?

Au total j'en ai eu pour 1800€ + 240€ d'avion. Grâce aux sous économisés grâce à Deadname, je me suis achetée pleins de bonbons en arrivant !

**F : Et tu en penses quoi politiquement, éthiquement ?**

T : Politiquement, j'y ai pas réfléchi plus que ça. On peut pas en vouloir à une meuf qui veut faire une chir. La greffe n'est pas la plus compliquée au final. Écologiquement c'est désastreux - mais pas pire que du tourisme. On est soi-même précaire, le passing peut être un outil de survie (genre pour ne pas se faire casser la gueule). Par contre la transmisogynie intériorisée et la recherche de sécurité sont deux choses différentes. Si tu vois les corps trans comme moches, tu continueras à te sentir moche peu importe les chirurgies. Pour se trouver belle, il faut accepter les corps, la beauté des corps trans.

**F : Un dernier mot ?**

T : Si cette interview a changé ta vie, n'hésite pas à faire un don pour ma seconde opération ! ;)

## Ma femme I

Maman dans la salle de bain de la maison de Gréasque nous a toujours dit à ma sœur et moi de ne pas toucher à ses cheveux parce qu'ils sont fins et plats. Elle fait la grimace en le disant, sa tête fait beurk. Elle nous dit "je-les-DÉ-teste"

alors quand elle tourne le dos ensuite je plonge ma main dans sa touffe plate en y mettant toute la colère et la haine que j'ai pour moi, pour mes cheveux parce qu'ils sont tout pareil.

ça fait :

frrrRRRrrrrRRRRR

[...]

## Ma femme II

Tu domines les situations

Tu caches mon crâne

Tu caches mes golfes, c'est comme ça que lea coiffeuse parle de mon implantation capillaire quand je vais au salon alors que je suis encore une bébé trans, et que je ne porte pas de cheveux de plastique

Ielle me dit c'est bien dégarni en effet

et signe l'avis de décès que je dresse de mon stock de kératine; de ma féminité; de mes points de vie de femme de créature des prés, qui

pousse

pousse

pousse

comme au printemps les herbes

envole mes rêves de féminité.

lea coiffeuse sonne le glas, tape le tambour, sur la chaise du salon de coiffure où je vois du coin de l'œil des peignes en forme de bite accrochés au mur

[...]



# Ma femme, ma perruque

Par Jujux



# les tips de Glam-Haus

Choisir sa coupe de cheveux ! Quand on fait une raie au milieu, les golfes dégarnis se voient moins.

S'il y a des « trous » certaines marques de spray peuvent cacher ou remplir les petits vides, du fard à paupière peut aussi créer de l'ombre.

Faire une petite mèche, une frange ça peut être vraiment pratique !

Des perruques de bonnes qualité\*, si vous voulez encourager les créateurs de perruques queer.

Mais je veux dire aussi que les cheveux fins c'est beau, les cheveux dégarnis c'est beau !  
Les dégradés c'est beau !  
J'espère que ça pourra être accepté.

\*voir page 29

# Micro-aiguiller ma vie

par Framboise

## Chapitre Introduc'tif

Coucou ! Je me suis forcée ici à faire un petit point théorique avant de partir pour 10 pages d'infos très pratiques (et de photos de mon front...). J'avoue ne pas avoir fait de recherches ni de lectures très poussées, n'hésitez pas à réagir si c'est faux, si je manque de précision (smiley bisous).



# Pauvre mais chevelu

Par Popy

Bonjour à toustes,

J'ai commencé ma transition hormonale en 2019 avec comme prescription, une demie ampoule toutes les 3 semaines.

J'ai les cheveux plutôt fins et peu abondants. Mon importance pour garder ma chevelure était essentielle. Je ne me voyais pas sans crinière sur le crâne, d'autant plus que dans ma famille, les hommes cis perdent d'un coup, leur cheveux vers 30 ans.

Je n'avais en fait, jamais pris soin de mes cheveux puis j'ai réalisé que je pouvais les perdre du jour au lendemain

Lorsque les lères chutes ont commencé à devenir importante, je suis passé.e en micro dosage. Pour récapituler, j'étais à +8 mois lorsque je suis passé.e en micro dosage. Ce micro dosage a duré 1 an et demie, à raison de 0.3ml toutes les 6 semaines.

Je voulais garder une certaine constante et équilibre en termes de contrôle de testo dans mon organisme et aussi pour le fait de continuer à rester dans un passing androgyne.

Durant ce temps, j'ai pris des compléments alimentaires que j'ai trouvés en parapharmacie contre la chute des cheveux de la marque Granion. Puis également du collagène marin pour la peau et cheveux de la même marque.

Concernant l'entretien de mes cheveux, je les lave une fois tous les 10 jours avec un shampoing et après shampoing El-seve plutôt quelconque.

Autrement, j'utilise un spray pour shampoing sec. C'est très pratique et cela n'abîme pas le cuir chevelu contrairement au lavage fréquent.

La perte a fini par se désintensifier au bout du 3ème mois de ce micro dosage pour finalement s'arrêter quelques semaines plus tard.

Par la suite, j'ai utilisé le produit Pousse, de la marque Luxeol, acheté en parapharmacie, c'est 40% moins cher que sur leur site. Au bout du 2ème mois, là où les cheveux avaient désertés sur mes golfes et dessus le crâne, repoussaient des mini cheveux. (J'avais des bulbes qui sont sortis grâce au produit. Si tu n'en as pas, ça veut dire que ça ne sortira pas, désolé :/ )

À l'heure actuelle, je ne peux plus trop revenir à mon dosage initial malheureusement, sinon je perds tout mes cheveux.

J'ai tenté de revenir doucement et je me suis trouvé un parfait dosage pour moi qui est de 0.2 tout les mois.

Je suis maintenant à 3 ans sous testo et tout va bien.



# Les cheveux

## L'alopécie

On parle souvent d'"alopécie androgénétique", c'est la perte de cheveux que connaissent en vieillissant une grande partie des personnes avec un profil hormonal masculin (c'est à dire avec peu d'oestrogènes). L'alopécie est caractérisée par la perte de plus de 100 cheveux par jour, à différencier de la calvitie, qui est d'ordre esthétique : on voit le cuir chevelu de la personne. À noter, et c'est important pour la suite : ces cheveux ne "disparaissent pas"; ce sont les follicules qui se retrouveraient atrophiés et ne donneraient naissance qu'à des bébé-cheveux microscopiques. Les techniques présentées dans cette partie visent à contrer cette asphyxie des follicules, et donc la chute des cheveux, en ré-oxygénant la zone. Dans tout les cas, c'est souvent une source de mal-être pour des soeurs trans ou des personnes non-binaires, ces caractéristiques physiques étant fortement associées à la masculinité. Et une épée de damoclès qui nous rend encore plus dépendantes des traitements hormonaux. *Je suis pas la seule à vouloir me faire tirer les cheveux sans craindre pour mon futur passing ???* Les meufs cis peuvent aussi être concernées, et ça doit pas être chouette non plus socialement.

## La DHT

La dihydrotestostérone – ou andronastolone - est une hormone androgène, dérivée de la testostérone. Elle joue un rôle important dans les différents processus de masculinisation, les érections, la fertilité... Mais elle est surtout connue comme "responsable" de l'alopécie androgénétique, avec parfois d'autres complices. Heureusement, la plupart des traitement hormonaux féminisants sont efficaces pour l'empêcher d'exister ou d'agir. Une théorie sur son mode d'action serait qu'elle agirait "positivement" sur les récepteurs pileux du visage (barbe/moustache) et du reste du corps, à l'exception des récepteurs du cuir chevelu où elle agirait "négativement". Une autre théorie impliquerait l'existence de "coussins" protégeant les follicules du poids exercé par la peau et le corps sur les zones de tension – les golfes, le sommet du crâne, le haut du front. Ces coussins seraient renforcés par les oestrogènes, mais par contre affaiblis par la testostérone et ses dérivés. Vous pouvez demander à un médecin de vous prescrire la DHT dans vos analyses de routine, c'est remboursé !

## Le rouleau à micro-aiguilles

Ou rouleau dermique ; le micro-aiguillage (« microneedling ») consiste à "stimuler" la peau avec un rouleau d'environ 500 aiguilles dont la taille varie entre 0,25 à 1,5mm. Ce traitement aurait des tas de vertus selon les sites commerciaux : rajeunir la peau, la rendre plus ferme, améliorer le teint... Mais cet instrument peut aussi être utilisé sur le cuir chevelu pour limiter la perte de cheveux.

*Madame Le Figaro* nous explique que c'est grâce à l'irritation, puis la cicatrisation du cuir chevelu qui oxygénerait les follicules. Mais le micro-aiguillage capillaire utilise les aiguilles les plus longues et se fait en cabinet esthétique, par un médecin, entre 150 et 300€ la séance. À moins que... ???

# L'histoire de mes ex(-périmentations capillaires)

En 2021 j'étais tombée sur ce document où une meuf trans racontait ses expériences de diminutions des douleurs génitales via la testostérone en gel, et de repousse capillaire via les micro-aiguilles. Vous verrez qu'il est mention du minoxidil, produit sans ordonnance, qui complète l'effet du micro-aiguillage en fluidifiant le sang (et donc oxygène les follicules?). J'utilise du minoxidil 5% comme elle.

Voici les extraits en question:

## Hairline biohacking

Basically this is just a few protocols i found online that I put together.

Photos shown are a few months on HRT compared to almost 2 years HRT, after 3 months of microneedling, getting my DHT down, and starting minoxidil all at the same time.

Protocol in next slide



## Other things important to hairline

**Monitor your DHT, keep it suppressed**, arguably most important thing

**Use minoxidil 5% and apply it twice daily** as directed. Hypothetically you will be able to quit Minoxidil eventually when the hairs are terminal and grown in well (IF you are someone who nukes their DHT)

It will only grow back to where it was before, IF that far. My hairline actually has come down ~1 cm from starting and my temples are pretty much completely filled in, but I am not yet at the point of complete regression

Microneedle once every 3-4 weeks. You could MAYBE do every 1-2, but I do 3, since I microneedle harder than recommended, and a layer of skin peels off after about a week of healing, so I don't push it.

# Les questions sans raie'ponses

Malgré tout, j'ai des incertitudes sur plusieurs points :

- *Quelle intensité et quelle durée pour les séances de micro-aiguilles ?*

Le powerpoint dit « *roll the shit out* », et les articles de recherches parlent de le faire « *until mild erythema was noted* » (« jusqu'à ce que des rougeurs légères apparaissent »)

- *Quel produit utiliser en renfort ?*

Le document originel et les articles parlent du minoxidil, facile à trouver (environ 20€/3 mois), mais à utiliser chaque jour (et jusqu'à la fin de sa vie?) sous peine de chutes des cheveux repoussés.

Les expériences communautaires évoquent l'aspect bénéfique d'appliquer localement, de la même manière, de l'œstrogel, pour le coup généralement remboursé. Mais il existe un flou sur la manière dont cela fonctionne. J'ai dans mon cas fait environ 3-4 mois de minoxidil avant de passer à l'œstrogel. Je n'ai pas observé de pertes particulières de cheveux. Seraient-elles liées au profil hormonal de l'utilisatrice ? Par contre, la repousse m'a peut-être semblé moins spectaculaire ensuite, avec uniquement l'œstrogel – seulement de petits cheveux blonds.

- *Quel référentiel pour la DHT ?*

Le document originel parle de garder les taux de DHT les plus bas possibles. Quand je mesure en laboratoire les taux en question, j'obtiens souvent des résultats proches ou inférieurs au seuil de détection. Mais je n'ai pas trouvé de « taux de référence » sur lequel je pourrais me baser pour savoir si ce taux minimal mesurable suffit à empêcher l'alopecie ???

- *Quelle fréquence pour le micro-aiguillage en général ?*

Et combien de temps dans sa vie ? La présentation des cliniques évoquent un traitement « intensif » de 3 mois, à raison de 2 à 4 séances par mois, suivies de quelques séances étalées dans l'année ; tandis que certaines meufs en auto-micro-aiguillage (terme totalement inventé) témoignent d'une pratique plus régulière. Quelles sont vos expériences, celles de vos camarades (du club cheveux) ?

Bon courage !!!

peigne**FIN**  
(de ma partie)



D

*contrôle 1 (un mois après la dernière séance)*



G



*contrôle 2 (5 mois après la dernière séance)*

D



G



*(donc sur 8 mois au total! )*

# Dermarolling Protocol

Always wash dermaroller before and after use.

- > set dermaroller in isopropyl alcohol for ~5 minutes, allow to dry
- > in meantime apply isopropyl alcohol to hairline using fresh towel, dabbing to get on scalp, let dry
- > derma roll the shit out of your hairline, a couple cm above and below your hairline, and completely filling your temples. I typically do it in 3 sections, one temple, the middle hairline, and the other temple
- > use hydrogen peroxide on a new towel to clean bloody parts, allow dermaroller to sit in hydrogen peroxide in the meantime
- > use isopropyl alcohol again to clean hairline
- > wash dermaroller with water and toothbrush
- > set dermaroller in isopropyl alcohol for ~5 minutes
- > put dermaroller back in case to dry, store it in a place without dust
- > apply antibiotic ointment to hairline for 3-5 days

THIS WILL HURT! I use ketamine beforehand but it gets hard when you're too spacey and you def wanna practice a few times first if you go this route because you wanna know what you're doing. Idk i wouldn't formally recommend this to anyone but it works for me

## Supplies

- Dermaroller 1.5 mm (tbh I get them on Amazon)
- Isopropyl alcohol
- Hydrogen peroxide
- 2 freshly washed towels or paper towels
- Antibiotic ointment (i had prescription stuff from an infection a long time ago)
- Dedicated NEW toothbrush for cleaning dermaroller

## *Other notes:*

- **Risk of infection**
- Replace dermaroller if any needles get bent.
- Do in clean, low air movement space to avoid dust particles/microbes floating around
- WASH HANDS IF YOU TOUCH STUFF

I am familiar with sterile technique from my job. Look up what this is if you want a thorough background of principles of keeping your microneedled area from getting infected. Basically this means, keeping things stored in cool, dry, clean spaces, being thorough with cleaning tools, washing hands when you touch anything even a little questionable

I recommend:

- avoiding exercise (and think of all the bacteria on exercise equipment)
- touching your hairline for the first 48 hours except to apply antibiotic ointment
- avoid touching the area if you wash your hair except to rinse with water and a gentle face cleanser

En première lecture je n'étais pas très tentée, entre l'investissement laborieux et les niveaux de douleurs évoqués... Mais fin 2022 je me fais recruter dans un collectif transfem qui me motive à faire des expérimentations hormonales et esthétiques.

Je relis attentivement le powerpoint, j'essaye de trouver quelques sources scientifiques (par exemple : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746236/>), et je discute de l'alopécie sur des serveurs d'automédication hormonale. Les micro-aiguilles semblent... efficaces ?

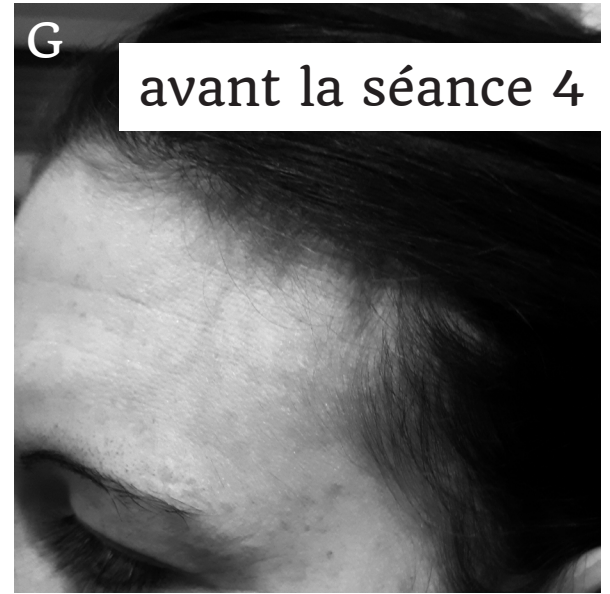
Concernant le matériel, je commande en « gros » des rouleaux micro-aiguille pas chers, pour rentabiliser le voyage depuis la Chine, et quitte à les remplacer si elles se tordent ou se salissent. En avoir plusieurs d'avance permet aussi d'en donner à des sœurs intéressées. Attention à vérifier que les aiguilles sont de la bonne longueur (1,5 mm). Ça me revient à 5-6€ pièce.

Pour le reste, et notamment le protocole de désinfection, je demande à mon pharmacien (un chouette camarade) qui va faire quelques recherches et m'expliquer que plusieurs produits sont effectivement utilisés pour combiner une action bactéricide/fongicide/viricide... et protéger un cuir chevelu à vif, très vulnérable. Je me retrouve avec une grosse bouteille d'alcool isopropyle (18€, pour 10+ séances), des petites bouteilles d'eau hydrogénée (3,50€ pièce, environ 3 séances), et de la crème de bétadine (10€ le tube, environ 3 séances). Il s'inquiète pour moi et me demande de venir le lendemain de mon premier micro-aiguillage.

La photo suivante montrent à quoi pouvait ressembler mon plan de travail.



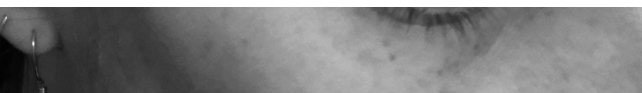
avant la séance 3



avant la séance 4



avant la séance 5 (la dernière!)

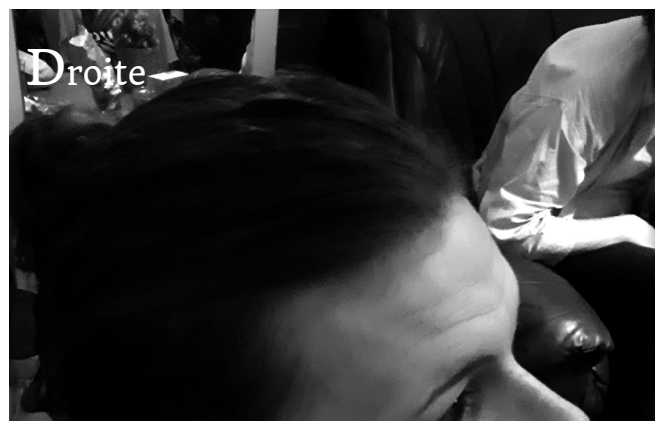
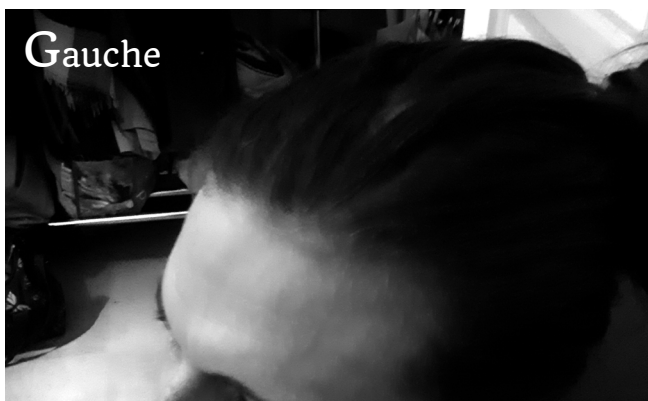


Vous pourrez ci dessous voir les photos prises avant chaque séance de micro-aiguilles. C'est dur de commenter ses propres photos, surtout quand elles ne sont pas prises de manière très scientifiques... Je regrette de ne pas avoir pris de plus belles photos pour pouvoir évaluer précisément la repousse !

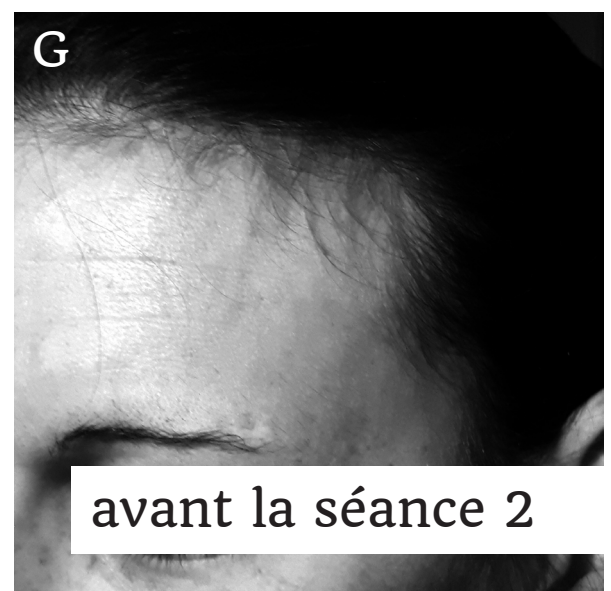
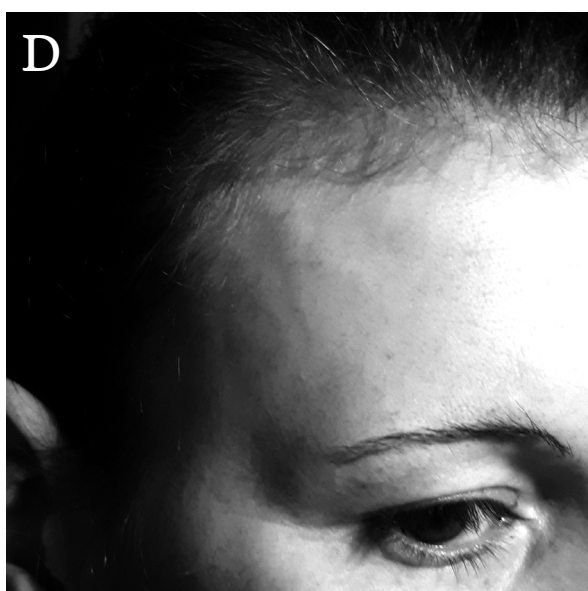
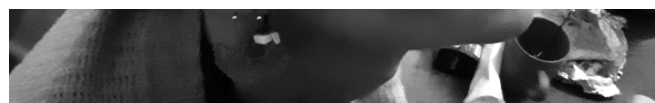
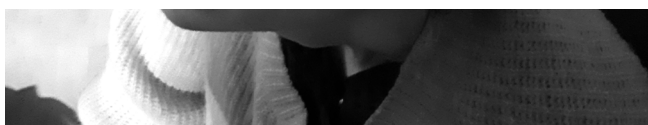
J'ai l'impression d'avoir peut être avancé ma ligne d'un cheveux d'un centimètre sur les golfes, c'est plus dur à évaluer ailleurs. Ce n'est pas foudroyant mais cela m'aide à me sentir bien et à avoir plus de liberté dans le choix des coiffures.

Malgré tout je continue à me demander à quel point le micro-aiguillage a été réellement efficace ? Est-ce possible que la légère repousse puisse être seulement liée à l'utilisation du minoxidil / de l'œstrogel ? C'est ce qui me fait encore hésiter à recommander franchement cette méthode, au vu des contraintes et des risques d'infection.

<<- Cheveux des photos !  
- Oui, les voilà>>



avant la première séance



J'ai appliqué le protocole tel quel, dont voici une traduction :

**! Nettoyez toujours le rouleau micro-aiguilles avant et après usage !**

> trempez le rouleau dans l'alcool isopropyle pendant ~5 minutes, laissez sécher

> dans l'intervalle, appliquez de l'alcool isopropyle sur la ligne des cheveux à l'aide d'une serviette propre, tapotez pour faire pénétrer dans le cuir chevelu, laissez sécher

> roulez à fond sur la ligne des cheveux, une paire de centimètres au dessus et en dessous de la ligne, en passant sur l'entièreté des golfes. Je le fais généralement en 3 sections; un premier golfe, le milieu du front, et l'autre golfe

> utilisez de l'eau oxygénée sur une nouvelle serviette pour nettoyer les zones sanguinolentes, en laissant le rouleau reposer dans l'eau oxygénée

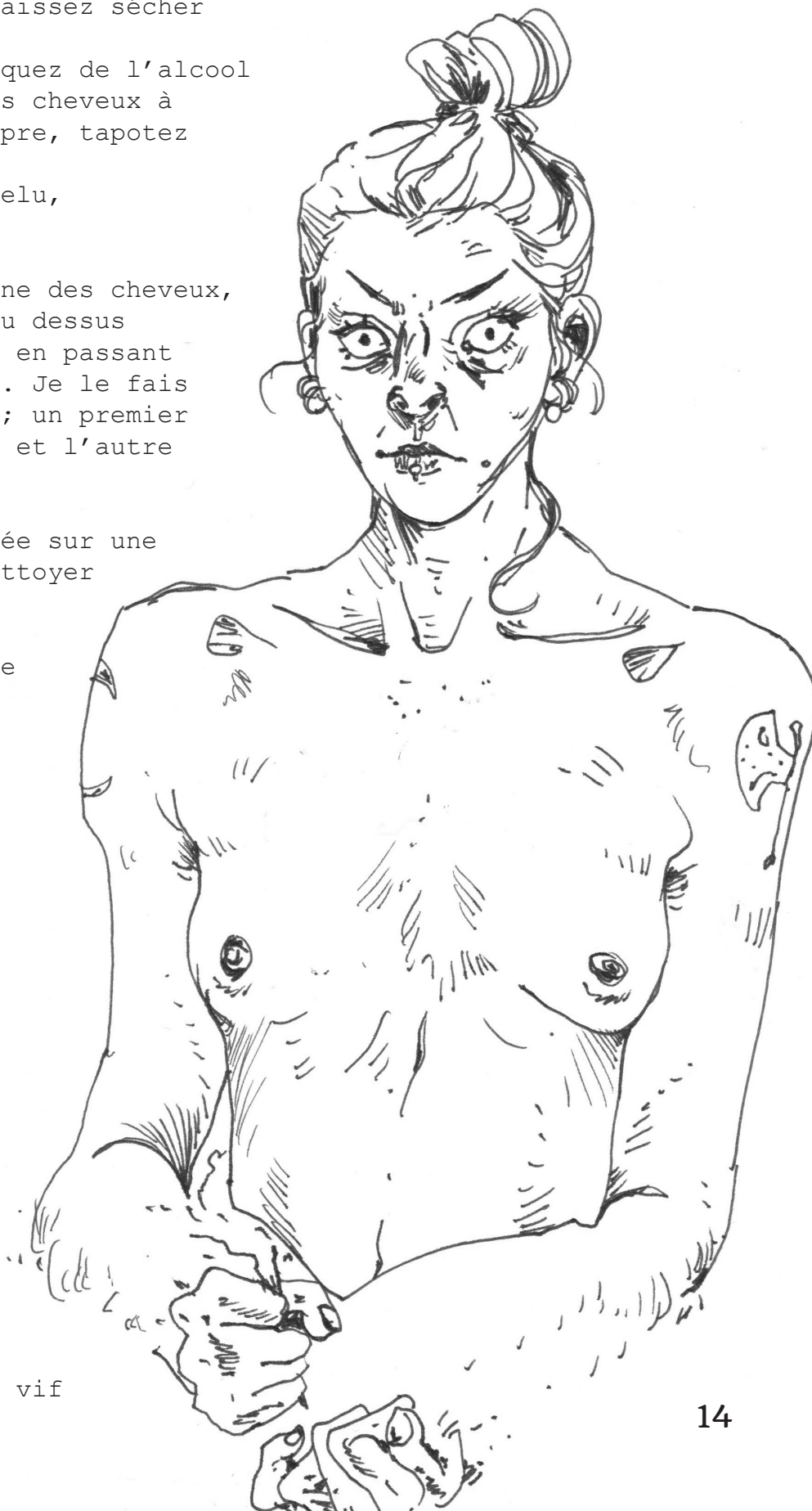
> ressortez l'alcool isopropyle pour nettoyer la ligne des cheveux

> nettoyez le rouleau avec de l'eau et une brosse à dents

> trempez le rouleau dans l'alcool isopropyle pendant ~5 minutes

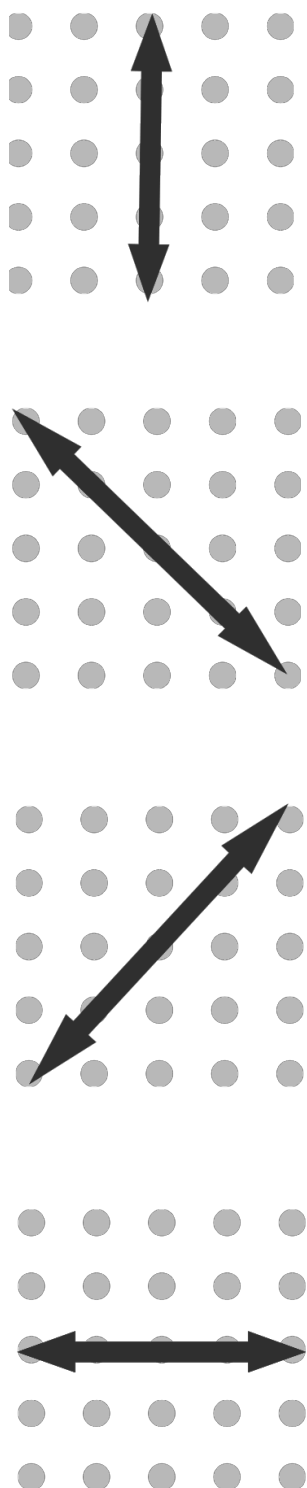
> rangez le rouleau dans sa petite boîte pour qu'il sèche, stockez ça dans un endroit sans poussière

> appliquez de la crème antibiotique sur la zone à vif pendant 3 à 5 jours



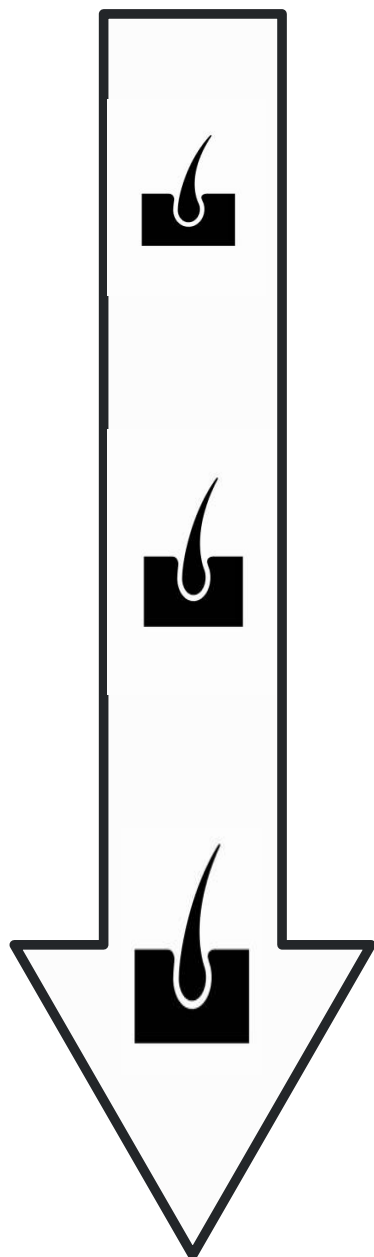
Au lieu d'avoir un stock de serviettes propres, j'utilisais plutôt des compresses stériles (mon coloc en avait eu des cartons suite à son opération).

Je passais le rouleau de micro-aiguilles en découpant également ma ligne de cheveux en 2 ou 3 zones et en faisant bien attention à faire à chaque 4 axes d'application : horizontal, vertical, diagonal gauche, diagonal droit. Je faisais peut être 20 minutes d'application en appuyant un peu (j'ai du mal à trouver des indications précises à ce niveau), la zone finissait bien rouge et pleine de petites lignes ou points ensanglantés (je ne sais pas si c'est un « critère de réussite »). Je n'avais cependant pas de lésions partout, en continu. Ah oui - si vous avez une technique pour micro-aiguiller les zones chevelues sans coincer le rouleau (à part faire de tout petits mouvements), dites-le moi !



# Frise tempe'orelle

Schéma pour mieux comprendre la chronologie de mes séances :



- 2 semaines : **Début du Minoxidil**

+ 0 semaines : **Séance 1**

+ 2 semaines : **Séance 2**

+ 4 semaines : **Séance 3**

+ 2 mois : **Séance 4**

+ 3 mois : **Séance 5**

+ 4 mois : **Contrôle 1**

+ 4 mois 1/2 : **Arrêt du Minoxidil**

+ 8 mois : **Contrôle 2**

En terme de douleurs, j'en étais clairement pas au stade kétamine. Repasser sur une zone déjà irritée faisait douiller, et la désinfection à l'alcool piquait pas mal, mais ça ne m'a jamais découragé au cours d'une séance. Après je prends des traitements anti-nevralgiques et des anti-douleurs codéinés au quotidien donc je ne suis pas une bonne référence.

Le plus pénible, c'était les journées suivant la séance. Les deux premiers jours, ça pouvait être légèrement douloureux et inconfortable sur la zone « travaillée », un peu comme un coup de soleil ; puis les 2-3 jours suivants ça évoluait plutôt en démangeaisons. Avec l'enjeu de ne pas mettre le derme vulnérable au contact de quoi que ce soit pouvant colporter des infections, champignons, etc... et surtout de ne pas gratter ! Je laissais souvent plusieurs heures la crème désinfectante sur la zone, mais elle colorait tout ce qu'elle touchait (tissus...) en rouge.