

GUIDE TRANS DIY POUR SE FAIRE POUSSER UNE BARBE



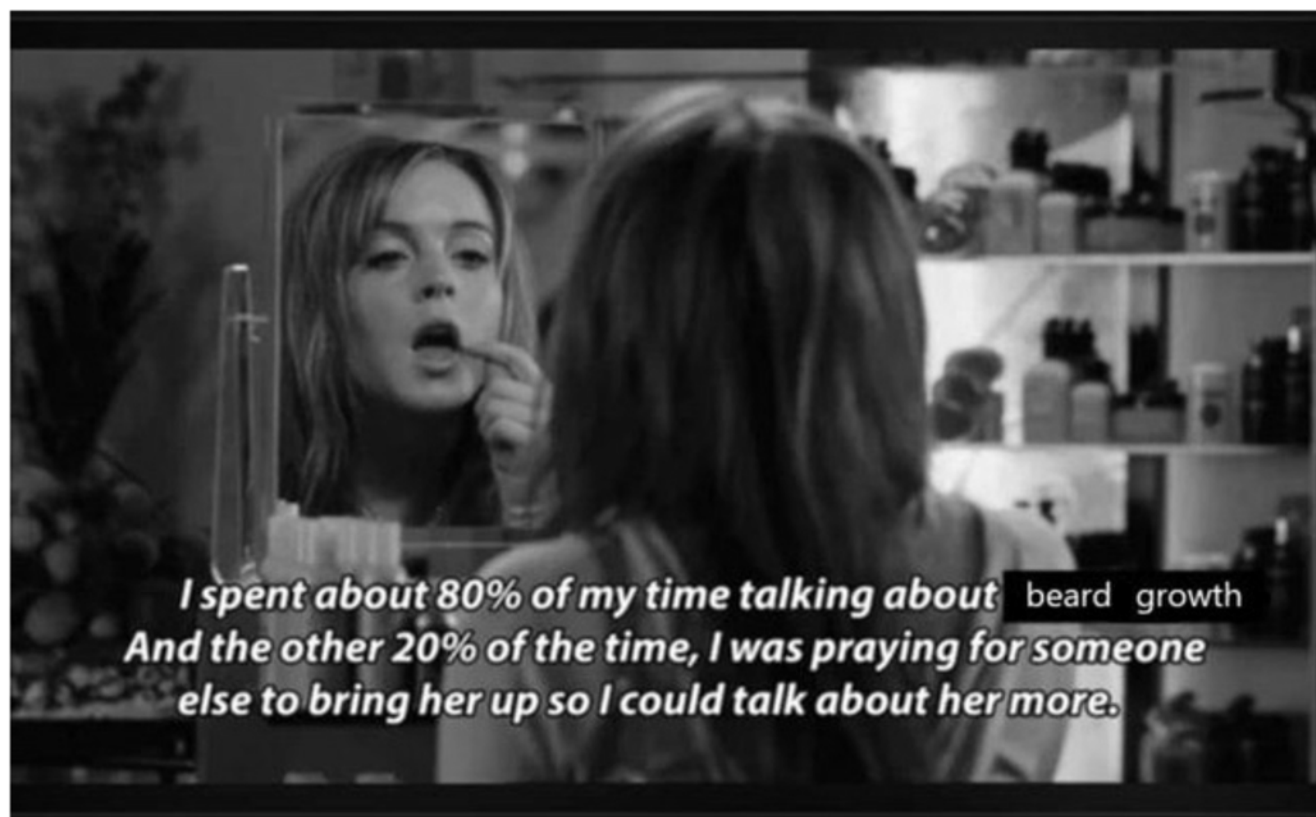
AVEC
OU SANS TESTO!
WOW!!

INCROYABLE!

MAGNIFIQUE!

FABULEUX!

Écriture et recherche : **Rafiki**
Illustration et mise en page : **Kitty Catcher**



*I spent about 80% of my time talking about beard growth
And the other 20% of the time, I was praying for someone
else to bring her up so I could talk about her more.*

TABLE DES MATIÈRES

- **FAQ & guide de démarrage rapide:**

2 minutes de lecture, suffit à connaître les bases du traitement et commencer si la longueur du guide vous intimide.

1. À qui s'adresse ce guide? Qu'offre-t-il?

2. Avertissement sur La santé et pour Les propriétaires de chats & chiens

- a. Avertissements sur la santé et conseils généraux
- b. Risques avec un chat ou un chien
- c. Reconnaître les signes d'intoxication / marche à suivre
- d. Alternatives

3. Le minoxidil: comment L'appliquer et questions fréquentes

- a. Comment ça fonctionne
- b. Comment l'appliquer
- c. Combien de temps faut-il attendre entre les deux doses?
- d. Que faire si je manque une dose?
- e. Remarques supplémentaires
- f. Solution en mousse vs solution liquide
- g. Où en acheter
- h. Conclusion

4. Le skin-care

5. Le Microneedling (derma-rolling et derma-stamping)

- a. Comment ça fonctionne
- b. Quel outil acheter pour faire du microneedling
- c. Où en acheter
- d. À quelle fréquence le changer
- e. Comment s'en servir
- f. À quelle fréquence l'utiliser + pauses de minoxidil

6. La testostérone

- a. Rôle de la testo dans la pousse de cheveux et de poils
- b. Solution mitigée contre la perte de cheveux:
la finastéride
- c. La prise de testo en gel pour un effet local: mythe?
- d. Prise alternative de testostérone #1: La prise temporaire
- e. Prise alternative de testostérone #2: Le micro-dosing

7. La trétinoïne

- a. Comment ça marche
- b. Comment s'en procurer
- c. Comment l'intégrer à sa routine
- d. Comment appliquer la version en gel
- e. Autres recommandations

8. Le minoxidil oral

- a. Particularités
- b. Où s'en procurer
- c. Quelle dose prendre?
- d. Quand prendre sa dose?

9. Les vitamines

- a. Crédibilité des recherches
- b. Les nutriments pertinents
- c. Les risques
- d. Deux scams à éviter: le collagène et les doses élevées de biotine

10. La teinture à barbe

11. Survol d'autres alternatives

- a. Huiles naturelles
- b. Thérapie par laser de faible énergie (low level light therapy)
- c. Copper peptide
- d. Greffe de barbe

FIN !!

RESSOURCES

RÉFÉRENCES

- FAQ -

guide de démarrage rapide



1. Est-ce que Le minoxidil va fonctionner pour moi ?

Il est impossible de prédire si le traitement fonctionnera ou non pour vous. Le seul moyen de le savoir, c'est de l'essayer. Il y a des gens de tous âges avec des pilosités de base diverses, avec un historique familial divers (certains avec plein de barbus dans leur famille, d'autres avec uniquement des imberbes) qui réussissent à se faire pousser du poil, et d'autres qui échouent.

Vous avez peut-être entendu parler de personnes pour qui ça ne fonctionnait pas, ou peut-être que vous-mêmes avez essayé le minoxidil dans le passé, sans succès. Souvent, les gens qui disent que

ça ne fonctionne pas pour eux ne sont pas assez patients et ne l'utilisent pas assez longtemps. Ne vous attendez pas à des résultats en deux semaines.

2. Est-ce que ça va fonctionner même si je ne prends pas de testostérone et que je suis assigné fille à la naissance?

Ça a fonctionné pour moi ! D'autres personnes sur le subreddit FTMminoxbeards (donc des hommes trans qui utilisent le minoxidil pour se faire pousser de la barbe) rapportent que ça a fonctionné pour eux aussi, sans prendre de testo. Certains disent que ça n'a fait que faire pousser davantage leur duvet sans que ça devienne des poils matures, tandis que d'autres ont pu avoir des barbes longues de plusieurs centimètres. Encore une fois, les expériences varient beaucoup.

3. Combien de temps dois-je l'utiliser pour voir des résultats?

Là encore, c'est difficile à prédire: pour certaines personnes, elles verront des résultats en aussi peu que 2 mois (comme c'était mon cas), mais pour beaucoup de gens, il faut attendre au moins 4 mois pour voir des résultats, parfois plus.

Si après 4 mois vous ne voyez aucun changement, il est recommandé d'arrêter. Par contre, plusieurs personnes essaient à ce moment-là d'autres interventions (trétinoïne, minoxidil oral et autre), et vont parfois avoir du succès.

4. Est-ce que je dois m'en servir pour La vie?

Non! C'est quelque chose que beaucoup de personnes présument, en partie parce que pour la calvitie, il faut effectivement utiliser le minoxidil pour la vie, sinon on recommence à perdre ses cheveux. Le processus de perte de cheveux est différent du processus de pousse de poils faciaux, alors heureusement pour nous, il n'est pas nécessaire de l'utiliser à vie. Par contre, il faut l'utiliser au moins un certain temps pour que les poils atteignent leur maturité et ne tombent pas dès qu'on arrête d'utiliser le produit.

Si le minoxidil fonctionne pour vous, il est recommandé de l'utiliser au moins 1 ou 2 ans pour avoir des résultats significatifs et permanents.

IMPORTANT: Vous aurez des périodes de plateau dans la pousse de votre barbe. Il se peut que parfois, pendant quelques mois, vous n'ayiez pas de nouveaux poils, puis que soudainement, ça se remette à croître à nouveau. Si vous n'avez pas encore tous les gains que vous souhaitez, surtout si cela fait moins de 2 ans que vous utilisez le minoxidil, je vous conseille fortement de persévérer.

5. Où puis-je en trouver? Faut-il une prescription?

- Pour le minoxidil **topique** (qui s'applique sur la peau), on peut en trouver à la pharmacie en vente libre. On peut même en trouver au Walmart à plus petit prix. On couvrira plus en détails dans le chapitre 3 quelles sont les différences (prix, efficacité, facilité d'utilisation, etc.) entre les marques disponibles et entre les deux formes topiques (mousse et liquide).

- Pour le minoxidil oral, il faut une prescription du médecin. En lisant plus en détails ce guide, en particulier les chapitres 2 et 3, vous pourrez voir si le minoxidil oral est la meilleure solution pour vous. Si c'est le cas, vous en apprendrez davantage sur ce traitement au chapitre 8.

6. À quelle fréquence dois-je l'appliquer?

Il faut en appliquer à tous les jours, idéalement deux fois par jour pour obtenir le maximum de résultat (mais juste une fois peut suffire). Il ne sert à rien d'en appliquer davantage, car il y a une limite à la quantité de minoxidil que votre corps peut process par jour.

7. Y a-t-il des contre-indications?

Oui! La réponse à cette question est trop détaillée pour être couverte rapidement dans cette FAQ, mais en gros, vous devriez faire particulièrement attention si vous avez un chat ou un chien (pour qui le minoxidil peut être mortel), ou si vous avez certaines conditions de santé. Si cela vous inquiète, je recommande vivement la lecture du chapitre 2 immédiatement après avoir lu cette FAQ.

8. Y a-t-il autre chose que je puisse faire pour stimuler la pousse de ma barbe?

Oui. La principale intervention qui a fait ses preuves est le microneedling. Beaucoup de personnes ont réussi à drastiquement améliorer leurs résultats en incorporant le microneedling à leur routine.

Vous pouvez également utiliser du minoxidil oral, ou de la trétinoïne.

Ils ont leurs chapitres respectifs.

Il existe également d'autres interventions qui peuvent supposément aider à la pousse de poils, comme la prise de vitamines. À part des preuves anecdotiques, il existe très peu de recherche sur le lien entre ces interventions et la pousse de poils autre que les cheveux, donc c'est vraiment à prendre avec un grain de sel.

9. Est-ce que si je me rase PLUS souvent, ma barbe poussera davantage / sera PLUS drue?

De ce que je comprends, c'est un mythe que de raser sa barbe souvent l'aide à atteindre sa maturité plus vite. Je ne suis pas sûr également du rôle du rasage à rendre le poil plus rugueux; comme beaucoup de personnes assignées fille à la naissance, je me suis rasé les jambes pendant plusieurs années. Malgré cela, mon poil de jambe reste doux, et non rugueux.

Par contre, se raser (ou au minimum, se trimmer) la barbe aide grandement à ce que le minoxidil puisse pénétrer la peau, plutôt que d'être absorbé par vos poils. Pour cette raison, oui, il peut être pertinent de vous raser souvent pour maximiser vos résultats.

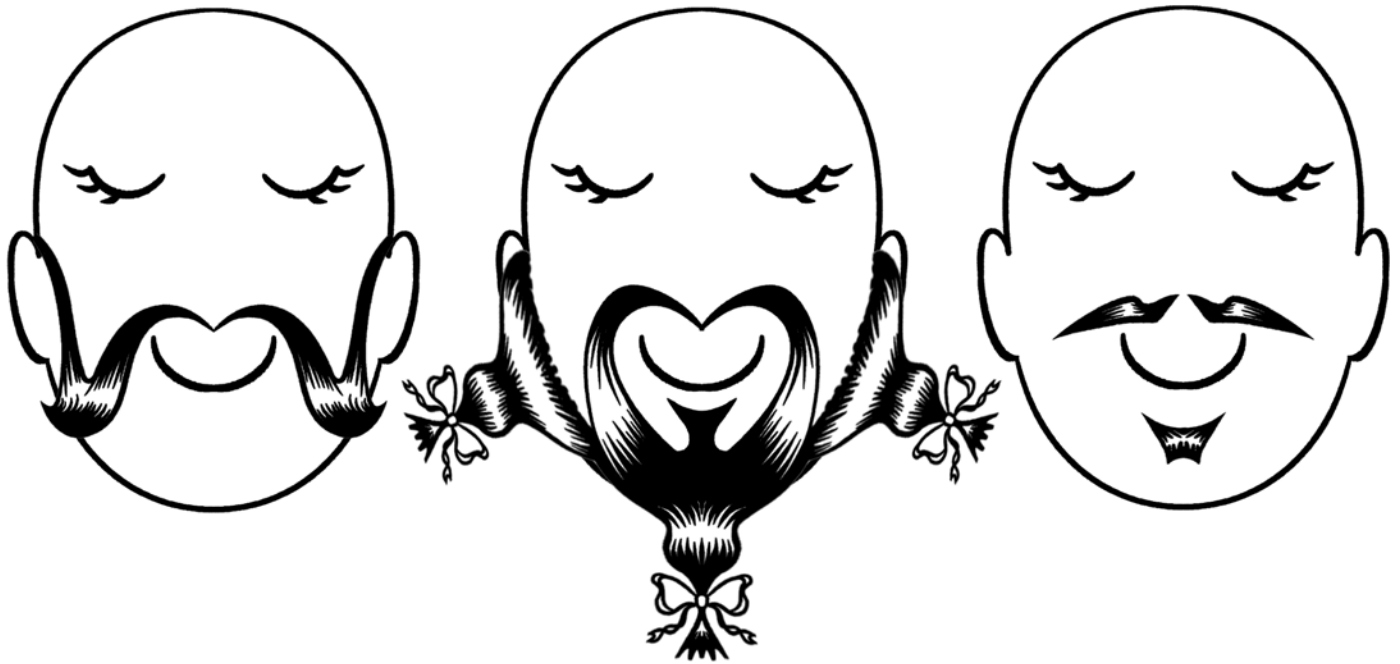
Recommandations pour La Lecture de ce guide

Je recommande dans un premier temps de lire les 3 premiers chapitres pour avoir une bonne idée de dans quoi vous vous embarquez. Après, si le traitement vous intéresse toujours, je vous recommande d'acheter du minoxidil et de l'utiliser jusqu'à ce que vous ayez des résultats, ou que ça fasse 4 mois que vous l'utilisiez sans résultat. Si au bout de 3 ou 4 mois vous n'avez toujours pas de

résultat, je vous conseille de lire les chapitre 5, 7 et 8. Si malgré ces interventions supplémentaires, et malgré une utilisation continue du produit, vous n'obtenez aucun résultat, malheureusement cela signifie que le minoxidil ne fonctionne pas pour vous, et vous devriez arrêter.

Si vous avez la chance d'obtenir des résultats, je vous conseillerais dès que vous sentez le besoin d'accélérer vos gains de poursuivre la lecture du guide et de voir s'il y a d'autres interventions qui vous intéressent à incorporer à votre routine pour maximiser vos résultats. Je conseille de procéder ainsi entre autres pour éviter de dépenser beaucoup d'argent dans des produits (comme un dermaroller) que vous n'allez peut-être même pas utiliser au final.

De plus, si vous êtes ambivalent quant à la prise de testostérone, ou si vous en prenez déjà, je vous conseille le chapitre 6 dès que bon vous semble.



1. À qui s'adresse ce guide? Qu'offre-t-il?

Ce guide peut convenir à toutes sortes de personnes (incluant les hommes cis! Eh oui!), mais il a d'abord et avant tout été pensé pour:

- Des personnes trans qui désirent de la pilosité faciale *sans* l'aide de la testostérone (parce qu'elles ne veulent pas de testo, qu'elles n'y ont pas accès ou qu'elles sont en attente de se faire prescrire l'hormonothérapie).
- Des personnes trans qui utilisent de la testo, mais n'arrivent pas à atteindre la pilosité faciale qu'elles désirent, ou qui aimeraient accélérer leurs résultats.
- De plus, étant canadien, plusieurs conseils sont adaptés spécifiquement au contexte canadien.

La très forte majorité des conseils ici présents s'appliquent à tout le monde, peu importe leur genre assigné à la naissance ou leur profil

hormonal. Donc si vous connaissez des hommes cis qui désirent une plus forte pilosité, vous pouvez leur référer ce guide aussi.

Le minoxidil topique (qui s'applique directement sur la peau) est offert en vente libre. Il n'y a pas besoin d'avoir de prescription d'un médecin, ce qui en fait un soin d'affirmation de genre très accessible. La très forte majorité des gens qui utilisent le minoxidil sont des personnes cis, hommes ou femmes, qui l'utilisent pour traiter la perte de cheveux. Étant donné sa clientèle principale, ce sera probablement un traitement qui restera relativement facile d'accès dans les années à venir. Dans le climat politique actuel, où les droits des personnes trans sont en danger, il est d'autant plus intéressant d'avoir accès à des traitements comme celui-ci, et de partager nos connaissances à leur sujet.

Il est à noter que, comme pour tout traitement, le minoxidil ne fonctionnera pas aussi bien sur tout le monde. Certaines personnes ont vu des résultats époustouflants en à peine quelques semaines,



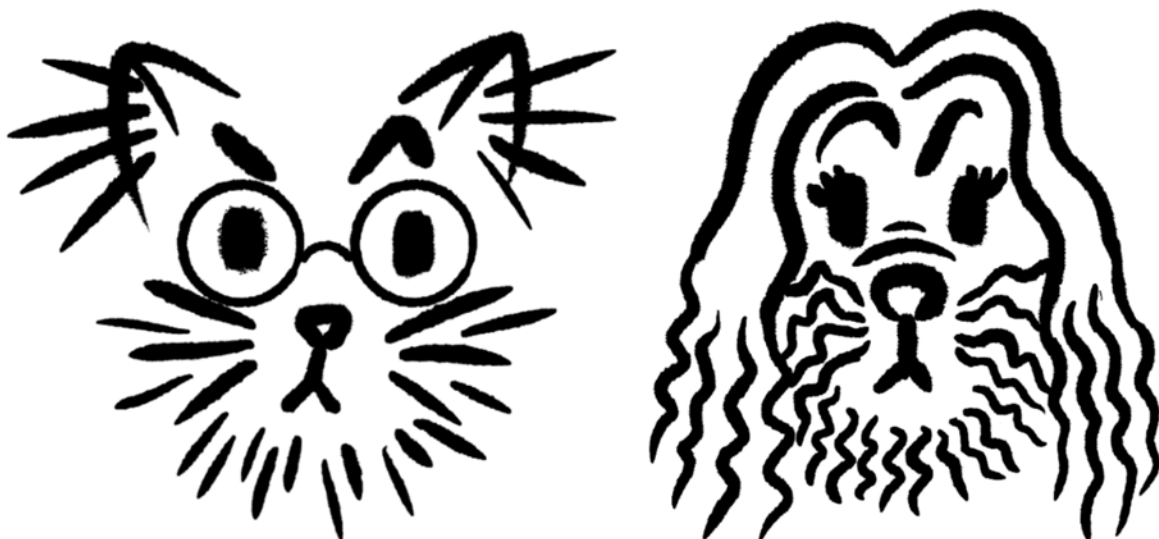
tandis que d'autres l'ont utilisé pendant des années sans changements notables. Comme avec la testo, je ne peux en aucun cas promettre que le minoxidil vous donnera les résultats souhaités; cela dépend de biens des facteurs, dont le principal semble être sa génétique. Le seul moyen de savoir si ça fonctionnera est d'essayer.

Je ne suis pas un professionnel de la santé; ce guide a été conçu basé sur mon expérience personnelle, le manuel d'instruction du minoxidil, mes nombreuses lectures d'articles, et les témoignages d'autres personnes en ligne. Je fais de mon mieux dans chaque section pour donner les explications scientifiques, et pour donner mon niveau de certitude par rapport à ce que j'avance.

Cependant, ces mêmes professionnels de la santé ne sont en général pas très informés sur le sujet de la pousse de barbe. Le minoxidil est vendu pour la pousse de cheveux; il n'y a eu aucune étude clinique sur la croissance de pilosité faciale avec ce produit*; de même qu'il y a eu de la recherche sur le lien entre le dermarolling et la pousse de cheveux, mais pas entre le dermarolling et la pousse de barbe, ainsi que l'utilisation de certaines vitamines et la pousse de cheveux, mais pas l'utilisation de ces mêmes vitamines et l'impact sur la pousse de barbe.

Tout ce que nous avons est :

1. La déduction que ce qui fonctionne pour les cheveux doit probablement s'appliquer dans une certaine mesure à la pousse de poils en général
2. De nombreuses preuves anecdotiques
3. La possibilité d'essayer ces techniques et voir si elles fonctionnent pour nous.



2. Avertissement sur La santé et pour Les propriétaires de chats & chiens

a. Avertissements sur La santé et conseils généraux

Le minoxidil, comme n'importe quelle médication, vient avec des risques et de possibles effets secondaires. Nous les couvrirons dans cette section. (Ils sont tous mentionnés dans la notice qui vient avec le produit).

De plus, sachez que si vous vivez avec un chat, il est possible que le minoxidil topique ne puisse pas vous convenir. C'est un produit toxique pour cet animal, qui peut lui être mortel. Je vous conseille dans un premier temps de lire cette section pour voir si ce traitement serait effectivement incompatible avec votre mode de vie; si c'est le cas, vous pourrez quand même:

- Explorer l'option du minoxidil en comprimé (voir le chapitre 8)
- Bénéficier de bien d'autres conseils de ce guide, surtout si vous prenez la testo ou considérez en prendre (tous les chapitres sauf celui sur le skin-care peuvent vous être pertinents).

Nous reviendrons sur les risques d'utiliser le minoxidil quand on vit avec un chat après avoir d'abord discuté des risques sur la personne qui l'utilise: **VOUS**.

Dans le manuel d'instruction qui vient avec le Rogaine (un minoxidil populaire), il est mentionné qu'il ne faut pas utiliser ce produit si:

- Vous avez moins de 18 ans ou plus de 65 ans
- Vous êtes allergique au minoxidil ou à tout autre ingrédient dans la solution
- Vous avez de la haute pression (qu'elle soit traitée ou pas)
- Vous êtes atteint de syphilis secondaire
- Vous êtes enceint.e ou allaitez

On y indique aussi de ne pas en utiliser si on est une femme; c'est simplement parce que les femmes qui s'en servent pour faire pousser leurs cheveux peuvent avoir comme effet secondaire d'avoir de la pilosité faciale, ce qui est généralement quelque chose qu'elles ne désirent pas. Au-delà de ça, il n'y a pas de danger à en utiliser, même si vous êtes assigné.e fille à la naissance.

Le manuel inclut également la liste d'effets secondaires suivants:

- Étourdissements ou tendance à l'évanouissement (en présence de ces symptômes, éviter de conduire et de prendre les commandes de machines)
- Prise de poids soudaine et inexplicquée
- Enflure des mains ou des pieds
- Mal de tête
- Douleur musculaire
- Douleur à la poitrine
- Rythme cardiaque rapide

- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Humeur dépressive
- Poils superflus sur d'autres parties du corps
- Rougeur, démangeaison, sécheresse, desquamation sur les zones traitées
- Perte de cheveux temporaires (si la perte de cheveux dure plus de 2 semaines, cesser l'utilisation du produit et consulter un médecin)
- Cheveux qui changent de couleur ou de texture

Mon guideline personnel (qui est ouvert à débat) est qu'utiliser une nouvelle médication vient avec une période d'adaptation. Peu importe le traitement que vous commencez, il y a de bonnes chances pour que vous ayez des effets secondaires au début et qu'ils finissent par s'estomper. J'ai par exemple pris de la médication pour traiter mon TDA, et il était attendu que les effets secondaires comme la diminution d'appétit ou la difficulté à s'endormir soient plus forts au début. Il ne faut pas s'inquiéter si c'est le cas; ce qui est inquiétant est si le problème persiste.

Dans le cas du minoxidil, j'ai ressenti des serremments à la poitrine ainsi que des maux de tête dans la première semaine que je l'utilisais. J'ai tout de même persévéré, et dès la deuxième semaine, je ne ressentais plus aucun effet secondaire. Je dirais que si à la troisième semaine, vous ressentez toujours des effets secondaires, ou si les effets secondaires sont graves (par exemple, si votre risque d'évanouissements est accru), il serait bon d'arrêter immédiatement le produit, et potentiellement de consulter un médecin pour voir ce que vous pouvez faire.

De plus, il faut savoir que l'application du minoxidil ailleurs que sur le

cuir chevelu est un usage hors indication. Le risque d'effets secondaires peut augmenter si on l'utilise ailleurs, comme c'est notre cas ici. Il faut donc être d'autant plus prudent et attentif aux changements qu'on perçoit dans notre corps et notre humeur.

Au-delà d'être attentif aux différents effets secondaires listés, une autre façon que j'ai trouvée de mitiger les risques est de prendre sa pression régulièrement (idéalement une fois par mois, mais vous pouvez être plus lousse dans votre fréquence). Au Québec, il est possible de prendre sa pression gratuitement dans des pharmacies, avec des machines qu'on peut opérer nous-mêmes. J'ignore quelle est la situation ailleurs, donc à vous de voir quelles sont vos options où vous vivez. Ensuite, il y a moyen de facilement trouver en ligne quelle est la tension artérielle normale selon votre âge et de les comparer avec vos résultats.

L'effet secondaire qui semble être le plus fréquent est la sécheresse de la zone traitée. C'est heureusement un effet secondaire qui est non seulement assez anodin, mais en plus plutôt facile à traiter. Le chapitre 5 sur les soins de la peau couvre notamment comment hydrater convenablement sa peau (et par le fait même potentiellement optimiser ses résultats! Wow!). J'en recommande la lecture même si vous avez déjà une bonne connaissance des soins de la peau, car beaucoup d'informations sont spécifiques à l'emploi du minoxidil.

Pour conclure cette partie, je recommande vivement la lecture du mode d'emploi quand vous débuterez l'utilisation du minoxidil. J'ai mentionné ici les détails les plus importants pour votre santé, et surtout les détails qui pourraient influencer votre décision d'essayer

ou non ce produit, plutôt que vous appreniez tous ces détails après avoir acheté le minoxidil ou après en avoir commencé l'utilisation. Vous pouvez trouver le mode d'emploi gratuitement en ligne. Il est également inclus avec le produit quand vous l'achetez. Il contient des détails importants (par exemple sur l'entreposage) qui dépassent la portée de ce guide.

b. Risques avec un chat ou un chien

Tel que mentionné au début de cette section, le minoxidil représente malheureusement un risque élevé pour les chats (et pour les chiens dans une moindre mesure). Bizarrement, ce n'est pas quelque chose qui est inscrit où que ce soit dans la notice accompagnant le produit. Ça me sidère qu'on vende un produit qui pourrait tuer votre chat sans vous prévenir, mais bon.

J'ai vu des gens alarmistes en ligne affirmer sans aucun doute que des personnes avec des animaux de compagnie ne devraient pas utiliser le minoxidil. Bien que je comprenne l'inquiétude et que je respecte que quelqu'un veuille à tout prix éviter un risque quelconque à la santé de son animal, je pense qu'il est bon de garder en tête que d'autres produits sont toxiques pour les animaux, tel que le chocolat. Personne ne recommanderait de ne pas consommer de chocolat chez soi si on a un animal, bien que ça puisse être mortel pour un chien; on sait très bien que c'est drastique comme mesure, et qu'il suffit de faire preuve de prudence!

Avec le minoxidil, il faut faire preuve d'encore davantage de prudence qu'avec du chocolat, mais il est tout à fait possible d'utiliser le produit si on connaît les risques et qu'on prend les mesures en conséquence.

J'explique donc ici ces risques et les mesures pour les éviter.

Votre chat serait en grave danger si:

- Il a un contact direct avec le minoxidil (en vous léchant le visage, en léchant du minoxidil échappé dans votre salle de bain, etc.)
- Il a un contact indirect (si vous vous couchez sur un oreiller juste après avoir appliqué du minoxidil, qu'il se couche dessus plus tard et qu'il se lave, il lèchera le minoxidil qui se trouve sur lui et risquera de mourir).

Cela peut faire peur et laisser l'impression qu'il est impossible d'avoir un chat tout en employant du minoxidil topique. Il y a cependant plusieurs mesures que vous pouvez prendre pour minimiser les risques que votre animal entre en contact avec le minoxidil:

- Lavez-vous soigneusement les mains après avoir utilisé le minoxidil.
- Ne laissez pas votre animal entrer dans la pièce où vous appliquez le minoxidil pendant son application, et nettoyez tout minoxidil qui aurait été échappé.
- Ne laissez pas votre animal s'approcher de votre visage.
- Nettoyez vos taies d'oreiller régulièrement et empêchez votre animal d'aller sur vos oreillers autant que possible. Considérez laisser la porte de votre chambre fermée en tout temps.
- Gardez le minoxidil en sécurité dans un lieu auquel votre animal n'a pas accès (idéalement un placard ou une boîte, quelque chose de fermé).
- Quand vous jetez l'emballage du minoxidil, jetez-le dans une poubelle à laquelle votre animal n'a pas accès / qu'il n'est pas capable d'ouvrir.

Une façon que j'ai trouvée de mitiger le risque de toucher mon chat

par inattention ou de le laisser s'approcher de mon visage est de porter un bracelet rouge bien visible sur ma main dominante immédiatement après avoir appliqué le minoxidil, et de me mettre une alarme pour 90 minutes (c'est plus que le temps nécessaire pour que le minoxidil sèche). Au bout de ces 90 minutes, je retire mon bracelet. Ainsi, j'ai un rappel constant près de ma main que je ne devrais pas:

- Me toucher le visage
- Toucher mon chat
- M'étendre quelque part / poser ma tête sur un oreiller, un bras de divan, etc.
- Embrasser des personnes cute (pas pour la sécurité de mon chat, mais parce que je ne veux pas donner des poils à quelqu'un qui n'en veut pas + je ne veux pas perdre le minoxidil que je viens d'appliquer).

c. Reconnaître Les signes d'intoxication / marche à suivre

Si jamais votre animal ingère du minoxidil par erreur et que vous vous en apercevez, prenez note de la quantité approximative qu'il a mangé, et de l'heure à laquelle c'est arrivé. Contactez immédiatement un vétérinaire, et donnez-lui ces informations, ainsi que le nom du médicament (du minoxidil 5%).

NE TENTEZ PAS DE FAIRE VOMIR VOTRE CHAT, ou de le traiter par vous-mêmes de quelque façon que ce soit. Vous pourriez empirer son état. Faîtes appel à un professionnel.

Il se peut que votre animal ingère le minoxidil sans que vous vous en rendiez compte (par exemple, s'il y en a qui est tombé dans la salle de bain, ou s'il s'est frotté sur un oreiller qui en contenait des traces). Vous pouvez quand même le réaliser en sachant reconnaître les différents symptômes qu'il pourrait avoir, qui apparaissent généralement de 45 minutes à quelques heures après l'ingestion.

Chez Les chats:

- Perte d'appétit, vomissement
- Léthargie (sommeil profond et prolongé)
- Difficulté à respirer
- Hypothermie (température corporelle basse)
- Décoloration bleuâtre des gencives
- (Pour le vet): fluide dans les poumons et la poitrine

Chez Les chiens:

- Léthargie (sommeil profond et prolongé)
- Vomissements
- Pouls bondissant, accélération du rythme cardiaque
- (Pour le vet): Hypotension

d. Alternative

Si malgré tous ces conseils, vous vous sentez insécure et ne souhaitez pas prendre de risque en employant du minoxidil topique, n'oubliez pas qu'il vous reste l'option d'utiliser le minoxidil oral. Les risques sont moindres; à moins de laisser traîner votre boîte de comprimés et que votre chat la trouve et les mange, il n'y a pas de risque qu'il rentre en contact avec. C'est donc une avenue qui peut être intéressante, et qui est couverte dans le chapitre 8. Je vous conseillerais de sauter directement à cette section si c'est l'option qui vous intéresse, puis éventuellement de lire le reste, qui vous sera également utile (sauf les chapitres 3 et 4).



3. Le minoxidil: comment l'appliquer et questions fréquentes

a. Comment ça fonctionne

Selon la notice même du minoxidil, on ne sait toujours pas avec certitude pourquoi il permet de faire pousser les poils. En effet, en médecine, il y a beaucoup de médicaments qui fonctionnent sans qu'on soit trop sûrs pourquoi, et qu'on prescrit quand même (vraiment rassurant haha).

Ce qu'on suppose, c'est qu'il augmente la circulation sanguine, et permet donc d'apporter beaucoup de nutriments aux follicules pileux.

b. COMMENT L'APPLIQUER :

Laver
ses mains



①

②



Laver son visage (sinon les saletés font une barrière qui empêche que le produit pénètre bien la peau) - je saute cette étape parfois quand je suis trop pressé.

Refroidir son visage à l'eau froide (nécessaire seulement si on utilise la version en mousse, qui, elle, s'évapore trop vite quand notre visage est trop chaud).



③

④



Sécher
son visage.

Appliquer le produit

- en liquide: 1ml
- en mousse:
1 demi-bouchon, quoique c'est dur à mesurer donc j'en mets autant que nécessaire pour couvrir la zone)



⑤

⑥



Bien frotter le minoxidil en faisant des cercles avec ses doigts, pour qu'il entre dans la peau.

Laver
ses mains
à nouveau



⑦

⑧



Si on a un chat ou qu'on veut faire attention: se mettre une alarme d'1h et mettre un accessoire de rappel sur soi

Important à faire dans Les heures qui suivent L'application:

- Environ 30 minutes après: appliquer de la crème hydratante - occasionnellement je saute cette étape si je n'ai pas le temps (mais vraiment rarement), et souvent j'attends bien moins longtemps (10 à 15 minutes).
- Éviter de toucher son visage pendant au moins 1h, et n'embrasser personne. Avec la solution liquide, l'idéal serait même 2h étant donné le temps de séchage plus long (mais je trouve mon visage assez sec après 1h même avec la solution liquide, et donc je ne suis pas cette directive à la lettre).
- Ne pas prendre sa douche pendant les 4h qui suivent l'application du produit. Pendant les 4 premières heures, même une fois le produit sèche, le produit est toujours sur votre visage et votre corps continue à l'absorber. Laver votre visage réduit donc l'efficacité du produit.
- Ne pas aller se coucher pendant les 4h qui suivent l'application du produit. Vous risquez d'étaler le minoxidil sur votre oreille, et d'en réduire l'efficacité (ou potentiellement d'en étaler sur le reste de votre visage, ce que généralement on ne désire pas).

Comme vous pouvez remarquer, même si ce n'est pas optimal, il y a quelques étapes de skincare que je saute des fois. Ma philosophie personnelle est que je priorise de garder l'habitude d'appliquer du minoxidil et le faire tous les jours plutôt que d'avoir une routine parfaite.

Comme vous pouvez remarquer, même si ce n'est pas optimal, il y a quelques étapes de skincare que je saute des fois. Ma philosophie personnelle est que je priorise de garder l'habitude d'appliquer du minoxidil et le faire tous les jours plutôt que d'avoir une routine parfaite.

Au début, j'appliquais le minoxidil sans nettoyant ou lotion hydratante; ça m'a pris quelques semaines avant de commencer à les intégrer à ma routine. Je me contentais de simplement laver mes mains (avant et après) et appliquer le minoxidil. Je trouvais ça beaucoup moins intimidant d'intégrer un seul nouveau produit dans ma routine que plusieurs; ça m'a probablement aidé à adopter cette habitude et m'y tenir. À vous de voir ce dont vous êtes capables.

c. Combien de temps faut-il attendre entre Les deux doses?

La notice dit d'attendre 12 heures entre les deux doses. Or, sachant qu'il faut attendre idéalement au moins 4 heures avant d'aller se coucher après la deuxième dose, il peut être vraiment inconfortable d'espacer autant l'application de ses deux doses. Par exemple, si vous vous levez le matin à 8h et que la première chose que vous faites est d'appliquer votre minoxidil, vous devriez appliquer la deuxième dose à 20h, et attendre à minuit avant d'aller vous coucher.

J'ai lu à quelques endroits que le temps minimum qu'il faudrait attendre entre les deux doses est de 8 heures (et le plus longtemps on attend, le mieux c'est). Ainsi, on s'assure d'avoir toujours une dose assez élevée de minoxidil dans notre système, y compris quand

on dort.

Quand j'appliquais deux doses par jour, il m'arrivait d'attendre moins de 8 heures avant d'appliquer ma deuxième dose. Je me disais qu'il vaut mieux appliquer la deuxième dose un peu trop tôt que de ne pas l'appliquer du tout.

d. Que faire si je manque une dose?

Ne rattrapez pas la dose manquée le lendemain. Selon la notice, cela ne servirait à rien étant donné que votre corps ne peut pas traiter plus de 2ml de minoxidil par jour, en plus d'augmenter vos risques d'effets secondaires (en particulier les rougeurs et démangeaisons).

Ce n'est pas la fin du monde si vous ratez une dose à l'occasion. En fait, comme je l'expliquerai dans les remarques suivantes, c'est peut-être correct si vous vous limitez tout le temps à une dose par jour.

e. Remarques supplémentaires:

- Si appliquer le produit 2 fois par jour ne vous semble pas réaliste pour une raison ou une autre, sachez que des études ont démontré qu'une seule application par jour a aussi des résultats assez satisfaisants. Vous devriez obtenir les mêmes résultats finaux, mais en plus de temps. Une application par jour serait en effet à 70% de l'efficacité de deux fois par jour, donc pas une différence monstrueuse. J'ai même vu des vidéos de dermatologues dire qu'ils ne voient pas l'utilité d'appliquer le minoxidil 2 fois par jour: vous utiliserez vos réserves 2 fois plus vite, et risquez d'irriter davantage votre visage.

- J'ai personnellement décidé au début de viser le plus possible 2 doses par jour quand même, car n'utilisant pas de testostérone, tout petit gain d'efficacité que je peux gagner pour faire pousser ma barbe est le bienvenu. J'ai changé ça quand j'ai commencé à appliquer de la trétinoïne.

- Il est normal de perdre un peu de poils dans la région où vous appliquez le minoxidil au début. En effet, le minoxidil accélère la pousse de nouveaux poils, et pour ce faire, doit faire tomber le duvet (le peach fuzz).

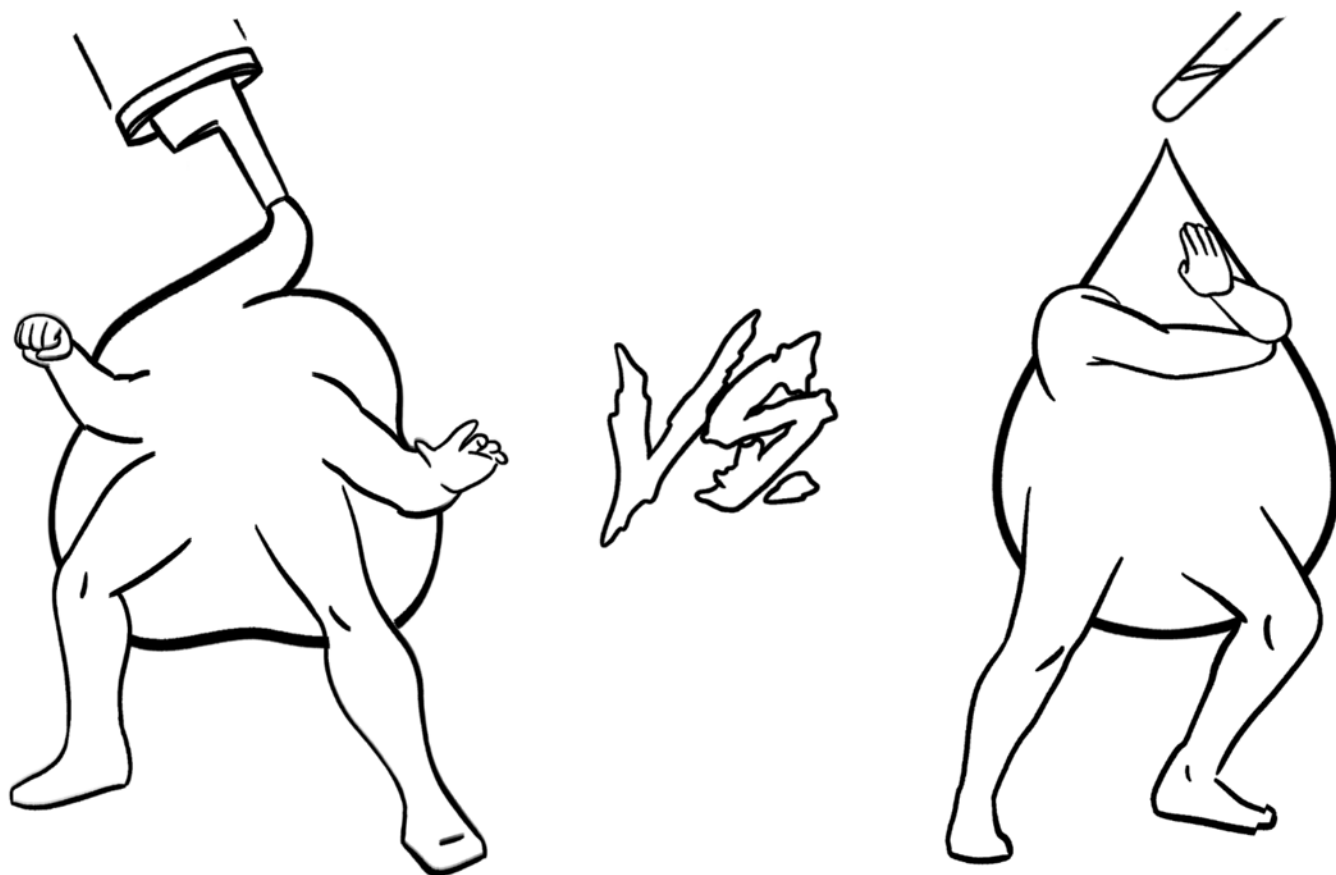
- Il est déconseillé d'utiliser le minoxidil sur une zone de la peau irritée, ou sur laquelle il y a une coupure ou un coup de soleil. Ça fait très mal, et ça augmente les risques d'effets secondaires. La première fois que j'ai eu un rhume en utilisant le minoxidil, j'ai complètement évité d'appliquer du minoxidil sur la zone irritée sous mon nez. D'autres fois, je l'appliquais quand même pour ne pas ralentir mes gains. Ça ne fait pas toujours mal quand la peau est irritée; et même si ça fait mal, je décide d'endurer la douleur et d'accepter les risques. À vous d'évaluer votre tolérance à la douleur et aux risques.

- Si après 4 mois, vous ne voyez toujours aucun résultat, la notice conseille d'arrêter l'utilisation du produit. Vous avez tout de même d'autres avenues à explorer: combiner le minoxidil avec la trétinoïne (voir chapitre 7), ou utiliser le minoxidil oral (voir chapitre 8).

f. Solution en mousse vs solution Liquide

Attention! Au Canada (et dans certains autres pays), il n'y a pas de distributeur officiel de minoxidil liquide. Le plus simple est donc d'acheter la version en mousse de Rogaine.

La marque la plus connue de minoxidil liquide, Kirkland, a des revendeurs au Canada. Certains "revendeurs" vendent en fait du faux minoxidil (qu'il soit dilué, ou tout simplement un autre produit qui leur coûte moins cher à produire). J'ai pendant un certain temps utilisé du minoxidil liquide sans savoir cela; quand je l'ai appris, j'ai essayé pendant longtemps de faire des recherches pour voir quels revendeurs sont fiables, et comment repérer si du minoxidil est faux ou pas (on dit qu'on peut faire des tests chimiques en ajoutant de l'eau de Javel, par exemple). Rien n'était concluant, ça m'a overwhelm, et je ne peux donc pas en toute bonne conscience recommander un revendeur au Canada. Libre à vous de faire vos recherches si vous tenez à avoir du minoxidil liquide, ou à en prendre des États-Unis si vous y allez / avez des ami-es de là-bas qui viennent vous visiter.



- Avantages du minoxidil en mousse:

- Sèche très rapidement (environ 5 minutes plutôt que 60 minutes pour la version liquide)
- Assèche moins la peau (on conseille souvent de passer à la version en mousse si la version liquide cause trop de problèmes)

- Avantages du minoxidil Liquide:

- Vraiment moins cher
- Un peu plus facile à appliquer sur des barbes longues et/ou denses (le compte-gouttes permet facilement d'aller l'appliquer sur la peau plutôt que sur les poils)
- Plus facile à calculer la quantité (ça vient avec un compte-gouttes avec une barre à 1ml, alors que la version en mousse recommande de mettre un demi-bouchon, ce qui est dur à calculer vu que la mousse s'étale un peu n'importe comment dans le bouchon).

Il est à noter qu'il n'y a pas un des deux qui semble vraiment plus efficace que l'autre.

La différence de prix est probablement le plus gros dealbreaker pour beaucoup de gens. Pour ça, je pense que la version liquide est préférable dans beaucoup de cas. Cependant, si le prix n'est pas un enjeu pour vous, j'ai personnellement largement préféré mon expérience avec la version en mousse: l'assèchement moindre de la peau et surtout le séchage rapide du produit sont de gros avantages. Je me sentais huileux pendant au moins 30 minutes après l'application de la version liquide, et je me tenais à l'écart de mon chat et de mon amoureuse pendant plus longtemps par peur de les contaminer.

g. Où en acheter ?

Pour la version en mousse, on en trouve facilement chez Walmart, ou dans la plupart des pharmacies. Au Canada, l'option la moins chère est Walmart (113\$ pour 3 mois, vs 170\$ en pharmacie).

Pour la version liquide, tel qu'indiqué dans la section précédente, c'est malheureusement compliqué d'en trouver de façon fiable au Canada. Aux États-Unis, Costco en vend à faible prix. Ailleurs dans le monde, vous devrez vous informer (vous pouvez regarder sur r/MinoxBeards quelles sont les marques que les gens recommandent).

h. Conclusion

Si vous suivez les indications des chapitres 2 et 3, ça va être un très bon départ pour votre quête de poils. Le reste du guide peut être utile si vous souhaitez améliorer vos résultats, que ce soit parce que vous en avez très peu / pas du tout et que vous voulez en voir, ou que vous en avez de bons mais souhaitez tout de même optimiser le tout (comme ça a été mon cas).

Pas besoin de vous surcharger avec davantage d'information pour l'instant. Je vous invite à lire le prochain chapitre si, comme moi à mes débuts, vous en savez très peu sur les soins de la peau et ne savez pas trop quoi acheter pour nettoyer et hydrater votre visage (des étapes importantes dans l'utilisation du minoxidil).

Vous pouvez également consulter le reste même si vous ne pensez pas vous en servir bientôt, pour assouvir votre curiosité ou pour vous donner une idée de ce qui peut être fait et vous préparer mentalement à éventuellement suivre ces autres étapes.

Finalement, si vous avez beaucoup de duvet / poils blonds qui poussent et que vous voulez qu'ils soient plus apparents en attendant qu'ils deviennent matures, vous pouvez les teindre avec de la teinture à barbe (voir chapitre 10).



4. Le skin care

Tel que mentionné dans les chapitres précédents, il est important d'avoir une bonne routine de soins de la peau. Si vous avez déjà un nettoyant et une lotion hydratante, vous pouvez simplement les intégrer dans votre routine d'application de minoxidil, tel qu'expliqué dans le chapitre 3. Je recommande tout de même de lire les remarques à la fin de ce chapitre; elles pourraient potentiellement vous faire reconsidérer vos choix de produits.

ATTENTION: Les exfoliants physiques (ceux qui ont des espèces de billes) ne sont pas recommandés. Ils peuvent vous irriter, ce qui risque

d'aggraver les effets négatifs du minoxidil sur votre peau. Les exfoliants chimiques (donc ceux qui ont un effet exfoliant sans gratter des billes contre votre peau) sont corrects. Un des nettoyants que j'utilise et que je recommande dans ce chapitre est aussi un exfoliant chimique.

Je ne connaissais rien aux soins de la peau avant de commencer cette aventure. J'ai simplement copié la routine de quelqu'un sur reddit (que je ne suis pas en mesure de retrouver), puis j'ai apporté des ajustements basés sur les conseils de monoureuse, qui s'y connaît beaucoup en soins de la peau. Je ne sais pas si c'est la meilleure routine possible, mais c'est au moins adéquat, et ça répond aux besoins de se nettoyer le visage et de s'hydrater la peau.

Matin

Nettoyant: CeraVe Hydrating Cleanser

Lotion hydratante: CeraVe AM Facial Moisturizing Lotion SPF 30

Soir

Nettoyant: CeraVe SALICYLIC ACID Cleanser

Lotion hydratante: CeraVe PM Facial Moisturizing Lotion

Remarques

- Si vous débutez le minoxidil et que vous voulez limiter vos dépenses en soin de la peau avant de savoir si le minoxidil fonctionne bien pour vous, vous pouvez utiliser le même nettoyant et la même lotion matin et soir. Ainsi, au lieu d'acheter 4 produits d'un coup, vous n'en achetez que 2.
- J'utilise les produits de CeraVe puisqu'ils sont assez abordables et réputés.

- Ce que j'aime de la lotion hydratante de matin de CeraVe, c'est qu'elle incorpore du SPF 30 (donc de la crème solaire). C'est très bon pour les soins de la peau en général (le soleil est pas mal la source principale du vieillissement de la peau), et c'est particulièrement pertinent si on fait du microneedling ou qu'on utilise de la trétinoïne, puisque la peau devient plus sensible au soleil après le traitement. Vous pouvez mettre de la crème solaire à part, mais ce n'est pas clair pour moi comment il faut espacer l'application de sa lotion hydratante et celle de sa crème solaire.

- Je mets le nettoyant CeraVe SA le soir plutôt que le matin (contrairement à ce que faisait la personne de qui j'ai pris inspiration sur reddit), parce que je me suis fait dire que c'est un nettoyant un peu plus puissant, et que ça a plus de sens de le mettre en fin de journée, après avoir transpiré / s'être sali, qu'en début de journée quand on est encore assez propre. J'aime également qu'il combat l'acné, un effet secondaire que j'ai eu du minoxidil.

- Depuis que j'ai commencé à utiliser de la trétinoïne, je remplace progressivement le nettoyant de soir de CeraVe par Vanicream. C'est une crème plus puissante, qui m'est nécessaire pour combattre l'assèchement intense que me donne la combinaison du minoxidil et de la tret.

- En guise de nettoyant, vous pouvez aussi simplement utiliser un savon doux sans parfum. J'aime bien le savon de Dove pour peau sensible (c'est ce que j'utilise pour mes tattoos).



5. Le microneedling derma-rolling et derma-stamping

Le microneedling est assez efficace pour la pousse de poils. Des études ont démontré que l'utilisation du microneedling en combinaison avec le minoxidil est plus efficace que l'utilisation d'une seule de ces méthodes.

Je serais surpris que le microneedling fonctionne pour quelqu'un pour qui le minoxidil ne fonctionne pas du tout, surtout sans testostérone (je conseillerais plutôt les chapitres sur la trétinoïne ou sur le minoxidil oral si c'est votre cas). Par contre, pour quelqu'un pour qui le minoxidil fonctionne déjà, c'est une bonne pratique à adopter pour amplifier ses résultats.

a. Comment ça fonctionne

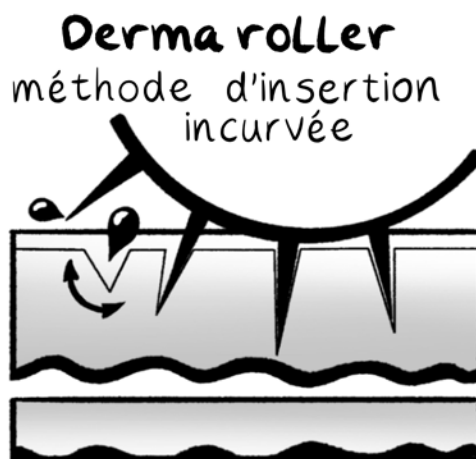
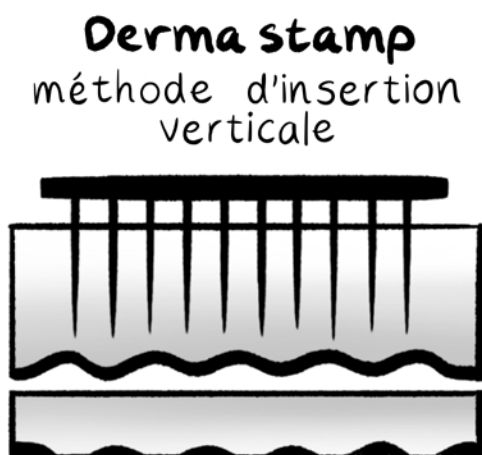
Le microneedling consiste à ponctuer la peau pour faire des microblessures. Cela enclenche les mécanismes de guérison du corps, ce qui fait deux choses qui nous intéressent: ça augmente la circulation sanguine dans la zone traitée, et ça augmente également la production de collagène, qui joue un rôle important dans la pousse de poils.

b. Quel outil acheter pour Le microneedling ?

Sur r/Minoxbeards, ainsi que sur plein de sites qui s'intéressent à la pousse de poils, on recommandera souvent d'utiliser des dermarollers. Or, en creusant un peu plus sur le sujet, j'ai fini par constater que les dermstamps semblent être un meilleur outil.

Les avantages du dermastamp incluent:

- Possibilité d'ajuster la longueur des aiguilles (de 0 à 3mm), grâce à un mécanisme rétractable.
- Insertion verticale plutôt qu'inclinée, causant moins de dégâts à la peau.
- Meilleure maniabilité pour les zones plus petites ou délicates (comme la lèvre supérieure).



L'ajustement de la longueur est très intéressant, car on voudra souvent commencer à une longueur plus courte les premières fois, pour s'habituer. Ensuite, on augmentera graduellement la longueur jusqu'à atteindre la taille désirée. On peut également raccourcir sans problème la longueur des aiguilles si on réalise qu'une taille trop longue endommage trop notre peau ou est trop douloureuse. J'ai personnellement fait beaucoup de back-and-forth sur la longueur de mes aiguilles. Un dermaroller vient avec des aiguilles fixes; si on veut changer de longueur, on est donc obligé d'acheter un nouveau dermaroller.

Le seul avantage que j'ai vu à utiliser un dermaroller, autant dans mon expérience personnelle que dans celles des autres, est que l'utilisation est plus rapide.

ATTENTION! Que vous utilisiez un dermaroller ou un dermastamp, assurez-vous que vous utilisez des aiguilles en titane. C'est le métal utilisé dans les bijoux de perçage. Il est plus biocompatible et a moins de chances de provoquer des réactions allergiques que d'autres métaux.

Si, pour une raison ou une autre, vous préférez utiliser un dermaroller plutôt qu'un dermastamp, assurez vous que votre dermaroller respecte les caractéristiques suivantes:

- Aiguilles d'une longueur de 0.5mm à 1mm (le range de longueur qui stimule la production de collagène; plus long que ça vous inflige de la douleur additionnelle sans gain de production)
- 192 aiguilles. On pourrait penser que plus d'aiguilles voudrait dire plus d'efficacité, mais c'est faux: en effet, avec plus d'aiguilles, les aiguilles pénètrent moins profondément la peau (si elles la pénètrent tout court), car la pression du derma roller est plus répartie.

c. Où en acheter

Je n'ai malheureusement pas trouvé de boutique physique qui vende des dermastamps ou des dermarollers. J'ai cherché dans plusieurs pharmacies et salons d'esthétique, sans succès. Bien que le microneedling soit offert comme service dans plusieurs salons, on n'y vend pas d'appareil pour l'usage personnel.

En ligne, les boutiques que j'ai trouvées qui en vendaient étaient amazon et walmart. J'aimerais trouver un distributeur plus éthique; si vous en trouvez un, merci de me contacter, j'aurais une reconnaissance infinie.

d. À quelle fréquence Le changer

Les lames s'émoussent avec le temps et cessent d'être efficaces; il vous faudra donc plus ou moins régulièrement changer votre outil. J'ai lu qu'il faudrait idéalement le changer après 8 à 10 utilisations. Évidemment, comme avec beaucoup de choses dans la vie, vous pouvez être plus ou moins strict là- dessus. Par exemple, il faudrait idéalement changer sa brosse à dents à tous les 3 mois, mais ce n'est évidemment pas tout le monde qui le fait, et ce n'est pas la fin du monde si vous ne le faites pas.

Personnellement, j'essaie de changer mon dermastamp tous les 4 mois; je l'utilise une fois par semaine, ce qui voudrait dire que je le change après environ 16 utilisations. Je prends aussi parfois des pauses de microneedling, que ce soit pour intégrer la trétinoïne à ma routine, ou simplement par manque de motivation. Cela diminue évidemment la régularité à laquelle je dois acheter de nouveaux dermastamps.

Truc: Vous pouvez faire un check-up une fois par mois (ou même à chaque utilisation?) pour regarder si les lames semblent pliées ou rouillées. Si oui, c'est que c'est effectivement l'heure de le changer. Ainsi, vous changez votre outil quand c'est nécessaire, plutôt qu'après un nombre arbitraire d'utilisations.

e. Comment s'en servir

J'ai trouvé différentes routines pour désinfecter son outil et se préparer au micro-needling. J'en ai compilé deux ici: choisissez celle qui vous convient le mieux. Il est important que sa peau et son outil soient propres, car en perçant des trous dans sa peau, on s'expose à de grands risques d'infection.

La première routine me semble plus simple, et c'est d'habitude celle que je suis. La deuxième est un peu plus stricte et probablement plus sécuritaire.

PREMIÈRE ROUTINE:

Avant:

- Vaporiser votre outil avec une solution d'alcool (la moins chère est l'alcool isopropylique.)
- Le rincer à l'eau tiède.
- Nettoyer sa peau avec un antiseptique ou un lavage salin.

Après:

- Baigner la peau dans une solution saline, ou nettoyer sa peau avec un savon doux.
- Vaporiser votre outil avec une solution d'alcool.
- Le rincer à l'eau tiède.
- Laisser son outil sécher à l'air libre avant de le ranger dans son contenant.

DEUXIÈME ROUTINE:

Avant :

- Rincer son outil à l'eau chaude. S'il y a du sang ou de la peau dessus, rincer jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus.
- Désinfecter son outil en le laissant tremper dans de l'alcool à friction à concentration de 60% à 90%, ou dans du peroxyde d'hydrogène. Le laisser là de 10 à 15 minutes. Attendre qu'il soit sec avant de l'utiliser.
- Nettoyer son visage avec de l'eau et du savon (préférentiellement du savon antibactérien).

Après:

- Nettoyer son visage, idéalement avec un produit antibactérien.
- Rincer son outil à l'eau chaude. Rincer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sang ou de peau.
- Optionnellement: nettoyer son outil en suivant les mêmes étapes que celles avant le microneedling. (Vu qu'on va le désinfecter à la prochaine utilisation, ce n'est pas 100% nécessaire).
- Garder son visage aussi propre que possible dans les prochaines heures!

Pour utiliser le **dermaroller**:

- Maintenir la peau tendue et rouler sur chaque section, une fois de haut en bas, une fois d'un côté à l'autre et une fois en diagonale.

Pour utiliser le **dermastamp**:

- Étamper 3 à 4 fois chaque zone.

NOTE: Peu importe votre outil, vous devriez appuyer gentiment sur votre peau. C'est normal d'avoir de la rougeur après le traitement ou

de saigner un tout petit peu, mais vous ne devriez pas saigner abondamment.

f. À quelle fréquence l'utiliser + pauses de minoxidil

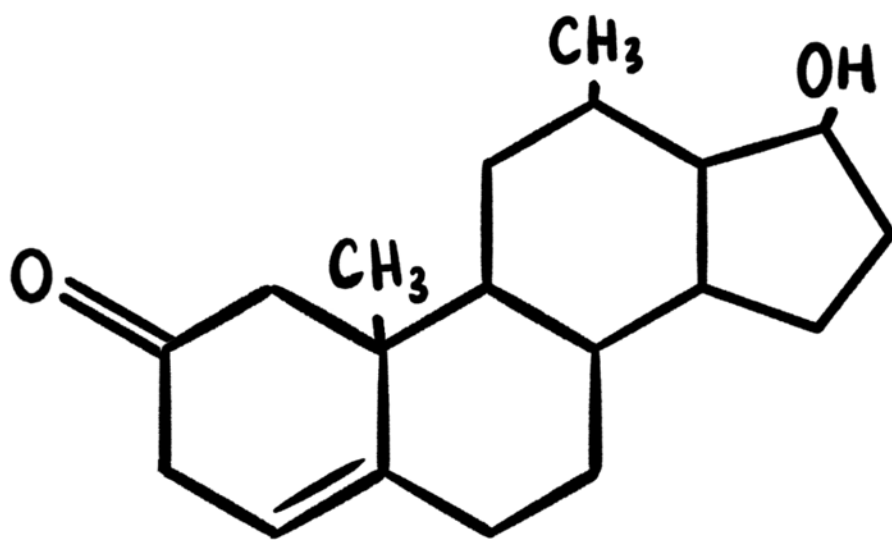
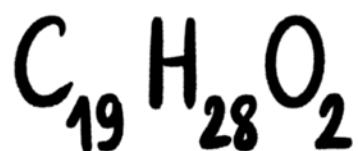
Cela dépend de la longueur que vous choisissez d'utiliser.

- 0.5 mm: 1-2 fois par semaine (la longueur la plus courte pour créer du collagène)
- 0.75 mm: chaque semaine ou une fois aux deux semaines
- 1 mm - une fois par 2 à 4 semaines (maximise la création de collagène)

IMPORTANT: Vous devez prendre une pause de minoxidil (ou tout autre traitement comme la trétinoïne) pour une certaine période après avoir fait du micro-needling.

- Pour 0.5mm, il est recommandé d'attendre au moins 24 heures.
- Pour 1mm, il est recommandé d'attendre au moins 48h.

TELLEMENT



6. La testostérone

Dans ce chapitre, je veux discuter de la testostérone sous deux angles: premièrement, son rôle dans la pousse de poil et la perte de cheveux (et les implications qui viennent avec; comment maximiser l'un en minimisant l'autre), et deuxièmement, la prise de testostérone pour les personnes trans de manière "non-conventionnelle" (donc sans en prendre toute sa vie, ou sans prendre la dose maximale).

Parler de tous les effets de la testostérone va bien au-delà de la portée de ce livre, mais je tenais à couvrir ce qui est pertinent pour le poil et ce qui est plus difficile à trouver comme information.

a. Rôle de La testo dans La pousse de cheveux et de poils

Une des questions qu'on me pose le plus souvent quand je parle de minoxidil, c'est s'il est nécessaire d'en prendre pour la vie pour conserver ses poils (j'en parle d'ailleurs dans la FAQ, à la question 4).

Il faut savoir qu'une partie de la testostérone dans notre corps (que ce soit celle qu'on produit naturellement ou celle qu'on prend) est convertie en une autre hormone: la dihydrotestostérone (DHT). Elle est responsable de plusieurs changements biologiques, dont la production de poils faciaux et corporels.

Par contre, au grand malheur de plusieurs, c'est également cette hormone qui est responsable de la perte de cheveux. C'est ce qui fait qu'en prenant de la testostérone, il est possible que vous ayez plus de poils qui poussent, mais aussi que vous ayez de la calvitie.

Fonctions biologiques sélectives de La testostérone VS La dihydrotestostérone (DHT)

TESTOSTÉRONE	DHT
spermatogénèse et fertilité	élargissement de la prostate et agrandissement du risque de cancer de la prostate
augmentation de la production de sébum et acné	augmentation de la pilosité, surtout : visage, aisselles, pubis
développement squelettique et musculaire	perte de cheveux, golfes sur les tempes
mue vocale	
augmentation de la libido	

Si vous êtes un homme cis ou que vous prenez de la testostérone, et que vous perdez vos cheveux, vous pouvez les faire repousser avec du minoxidil, mais vous les perdrez à nouveau peu de temps après avoir arrêté l'utilisation de ce produit, puisque le DHT que votre corps produit recommencera à faire effet et à s'attaquer à votre chevelure. En revanche, une personne qui prend des bloqueurs de testostérone ou de DHT peut faire repousser ses cheveux et ne devrait pas les perdre à nouveau (ce qui est une bonne nouvelle pour les personnes transféminines!).

Pour n'importe quel autre poil sur votre corps, étant donné que le DHT ne bloque pas (et même au contraire, encourage) la pousse de poil, vous pouvez arrêter le minoxidil une fois que vos poils sont arrivés à maturité, et les conserver. Vous n'êtes pas un homme cis et vous ne prenez pas de testo? Vous conserverez quand même vos poils après l'arrêt du minoxidil; vous aurez juste des gains peut-être plus lents (c'est mon cas et le cas d'autres personnes, qui ont tout de même réussi à avoir une pilosité faciale satisfaisante).

C'est pour ça que les femmes trans ne perdent pas leur pilosité faciale ou corporelle après avoir commencé l'hormonothérapie. Même si elles prennent de l'oestrogène, de la progestérone et bloquent leur production de testo, rien de cela ne leur fera perdre leurs poils. La seule façon de le faire est de passer par des traitements comme l'épilation au laser ou l'électrolyse.

Note: Tout le monde produit une certaine quantité de testostérone, et donc de DHT, peu importe son genre assigné à la naissance. (De même, tout le monde produit une certaine quantité d'oestrogène et de progestérone). Sans hormonothérapie, la testo

est en moyenne beaucoup plus présente chez les individus assignés garçons à la naissance, mais on en retrouve dans tous les corps.

b. Solution mitigée contre La perte de cheveux: La finastéride

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la finastéride, ce traitement qui aide à contrer la perte de cheveux. Avec le minoxidil, c'est probablement un des traitements les plus populaires à cet effet. Elle est plus facile d'utilisation: au lieu de se mettre de la mousse sur le visage 2 fois par jour (avec tous les soins de la peau et les précautions que ça comprend), on n'a qu'à prendre un comprimé par jour.

La finastéride a un fonctionnement très différent du minoxidil. Alors que ce dernier est efficace probablement grâce à l'augmentation de la circulation sanguine dans les follicules pileux, la finastéride traite la calvitie en bloquant la production de DHT.

Or, on se rappelle:

- DHT = mauvais pour les cheveux
- DHT = bon pour les poils

Si vous avez donc comme objectif d'avoir plus de pilosité faciale, la finastéride vous nuira.

Vous désirez vraiment fortement avoir de la pilosité faciale et éviter de perdre vos cheveux? Plusieurs solutions s'offrent à vous:

- Utiliser du minoxidil topique à la fois sur votre visage et le dessus de votre tête (cesser de s'en appliquer sur le visage une fois satisfait de sa pilosité faciale).

- Utiliser du minoxidil oral (voir le chapitre à ce sujet).
- Utiliser de la finastéride et du minoxidil topique, en acceptant que vos gains seront probablement plus lents.

Dans tous les cas, une fois que vous avez atteint les gains désirés, vous pouvez changer de traitement pour ce qui vous convient le mieux. Par exemple, vous pourriez vous appliquer du minoxidil topique sur votre visage et le dessus de votre tête le temps que vous faites pousser votre barbe, puis passer au finastéride vu sa plus grande facilité d'utilisation.

ATTENTION: Plusieurs hommes rapportent des effets secondaires assez graves avec la finastéride (dysfonction sexuelle, réduction de la taille des organes génitaux, douleurs physiques, troubles de mémoire, brouillard mental, dépression et pensées suicidaires). D'un côté, le pourcentage de personnes ayant ces effets secondaires semble faible (moins de 1%), mais d'un autre côté, chose très inquiétante, les symptômes ne disparaissent pas même une fois que le médicament cesse d'être pris. C'est donc un pensez-y-bien.

c. La prise de testo en gel pour un effet Local: mythe?

À plusieurs reprises, j'ai vu des gens essayer d'appliquer de la testo en gel pour concentrer les effets sur une partie de leur corps. Certains me l'ont proposé comme option quand j'ai dit que je désire uniquement plus de pilosité faciale.

Cependant, pour autant que je sache, il n'est pas vraiment possible

d'avoir des effets localisés de la testo. En effet, peu importe où vous l'appliquez sur votre corps, le gel sera absorbé par votre système sanguin, sera traité par votre foie et sera ensuite répandu dans votre système.

Il y aurait même plusieurs inconvénients à appliquer le gel sur son visage. Notre peau n'est pas aussi perméable partout sur le corps, donc appliquer le gel ailleurs que sur un des endroits normalement recommandés peut en diminuer l'absorption et l'efficacité. De plus, cela peut irriter la peau.

Il y a tout de même des preuves anecdotiques que ça fonctionne (par exemple, avec des gens qui changent le site d'application du gel, et qui voient alors beaucoup de poils apparaître sur le nouveau site), ainsi qu'une étude qui a été faite avec un gel de testostérone à 2.5% qui montre le succès de cette formule pour faire pousser de la barbe. À noter que les participants de cette étude souffraient d'une condition spécifique (bêta-thalassémie majeure).

Bref, je ne suis pas sûre à 100% que la testo en gel soit une façon efficace de se faire pousser du poil de manière localisée, mais je ne peux pas dire non plus avec certitude que c'est un mythe. J'ai vu beaucoup d'arguments convaincants des deux côtés, donc à vous de faire plus de recherche et/ou de l'essayer de vous faire votre propre idée.

d. Prise alternative de testostérone #1: La prise temporaire

Quand on pense à l'hormonothérapie, on s'imagine souvent une personne trans binaire (homme ou femme) avec une transition

typique qui utilise soit la testo, soit l'oestrogène (et parfois la progestérone) toute sa vie.

Les effets qui sont non-réversibles sont:

- La mue de la voix
- La pilosité faciale et corporelle (si les poils ont atteint leur maturité)
- La calvitie (à moins de prendre du minoxidil et de ne plus retourner sur la testo)
- L'agrandissement du clitoris

Les effets qui sont réversibles sont:

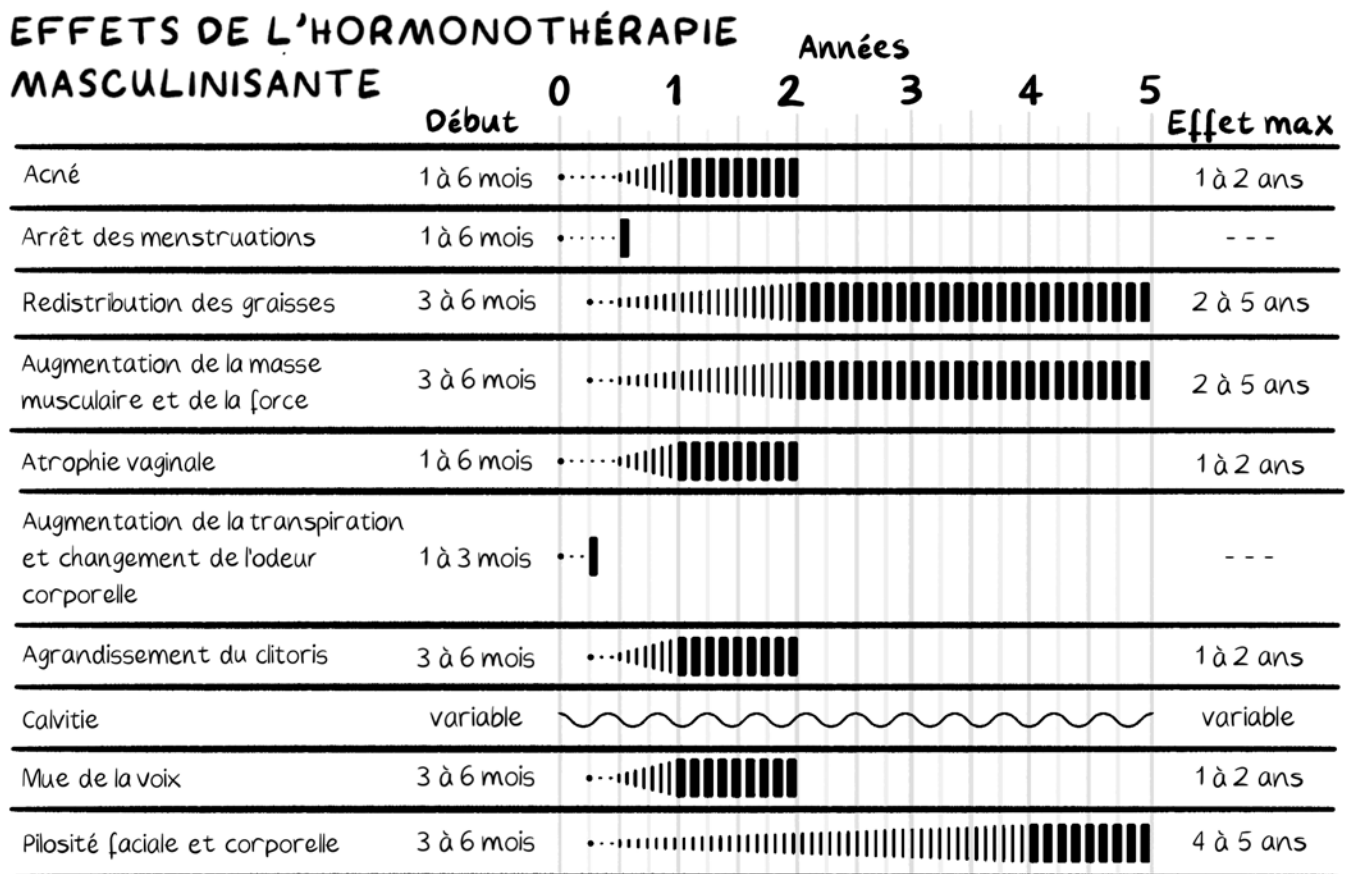
- L'acné / le changement de texture de peau (les gens sur la testo ont tendance à avoir une peau moins douce)
- L'arrêt des menstruations
- La redistribution des graisses
- La masse musculaire
- L'atrophie vaginale
- Le changement d'odeur corporelle
- La difficulté à pleurer

Quelqu'un pourrait donc décider de prendre de la testo pendant un certain temps, avoir sa voix qui change, et arrêter avant que la calvitie commence. Je connais plusieurs personnes, autant des personnes non-binaires que des hommes trans, qui ont approché leur transition hormonale ainsi.

On peut également essayer un certain temps, trouver qu'un ensemble de changement réversibles sont intéressants, mais que d'autres le sont moins, et évaluer si les effets positifs supplantent les

effets négatifs et choisir de continuer ou d'arrêter.

Un autre facteur intéressant à considérer est qu'en moyenne, certains effets arrivent plus rapidement que d'autres, et certains atteignent leur plein potentiel plus rapidement que d'autres. Voici un tableau monté par l'organisme Trans Estrie qui montre bien comment ces changements se déroulent d'habitude.



Malheureusement pour quelqu'un qui voudrait surtout davantage de pilosité et pas les autres effets permanents, comme c'est mon cas, on constate que c'est un des effets qui a le développement le plus lent. Bien sûr, tout cela change beaucoup d'un individu à un autre, mais ça reste une tendance.

De plus, contrairement au minoxidil topique, l'effet n'est pas localisé, donc on pourrait très bien avoir beaucoup de poils sur les bras et très peu sur le visage, par exemple.

De mon côté, j'ai décidé de ne pas utiliser la testostérone pour l'instant, et de m'en tenir surtout au minoxidil topique avec quelques autres interventions (le micro-needling, la trétinoïne, et le minoxidil oral). Je ne prendrai peut-être jamais de testo, et si j'en prends un jour, mon espoir est que le fait d'avoir une bonne longueur d'avance sur ma pousse de pilosité faciale fait que la testo lui ferait atteindre un stade satisfaisant avant que les autres effets permanents aient pu trop se développer.

e. Prise alternative de testostérone #2: Le micro-dosing

Normalement, une personne trans qui s'injecte de la testo utilisera une dose hebdomadaire de 0.5ml à 0.7ml. On peut décider de s'injecter des doses beaucoup plus petites (autour de 0.1ml), pour avoir des changements graduels.

Contrairement au micro-dosing des drogues récréatives, faire du micro-dosing avec la testo ne va pas faire qu'on aura moins d'effets ou des effets différents que si on prenait une dose considérée normale. On aura les mêmes effets, ils vont simplement prendre beaucoup plus de temps à s'appliquer. Essayer d'avoir une apparence androgyne en pariant sur le micro-dosing est tricky: on ne va pas avoir une apparence moins "masculine" qu'une personne qui prend une dose complète; on va simplement se rendre à cette apparence "masculine" en plus de temps.

Par contre, ça offre l'avantage que pour une personne indécise, ou une personne qui veut certains effets de la testo mais pas d'autres, elle peut voir plus graduellement les effets que cela a sur son corps, et arrêté en tout temps si cela ne lui plaît pas, avec moins de différences sur son corps que si les changements avaient été effectués plus rapidement. Bien entendu, il reste toujours l'option de continuer sur la faible dose si on aime les effets, ou même d'augmenter sa dose si on adore les effets et qu'on en veut davantage.

Un effet qui est très différent avec le micro-dosing est qu'à trop faible dose, les menstruations ne cessent pas. C'est le seul effet qui semble radicalement différent entre le micro-dosing et les doses normales.



7. La trétinoïne

a. Comment ça marche

La trétinoïne sert à la base à traiter l'acné ainsi que les signes du vieillissement. Il y a également eu des études qui montrent son efficacité dans la pousse du poil lorsque combinée avec le minoxidil.

La trétinoïne accélère le cycle de renouvellement de la peau (ce qui aide avec l'acné), augmente la production de collagène (ce qui aide avec l'apparence de la peau et la pousse de poils), et augmente la quantité d'enzymes sulfotransférases dans les follicules pileux. Ce sont ces enzymes qui permettent de transformer le minoxidil en

minoxidil sulfate (le métabolite responsable de la pousse de poils).

C'est correct si ces explications vous échappent; moi-même, je ne les comprends qu'en surface. Ce qu'il faut retenir, c'est que si le minoxidil n'a pas d'effet sur vous, même après des mois à l'appliquer, c'est peut-être simplement parce que vous n'avez pas l'enzyme nécessaire à la pousse de poils en quantité suffisante dans votre peau. Avec la trétinoïne, vous pouvez remédier à cette situation.

Une étude de 2019 montre en effet que la trétinoïne a permis à 40% des gens qui n'avaient aucun résultat avec le minoxidil d'enfin voir une pousse de poils.

b. Comment s'en procurer?

Dans certains pays, on peut se procurer de la trétinoïne en vente libre dans les pharmacies. Au Canada et aux États-Unis, il faut une prescription, que ce soit d'un docteur ou d'un dermatologue.

Évidemment, peu de professionnels de la santé sont informés sur les détails de la pousse de poils faciaux, et probablement que très peu seraient partants à vous prescrire de la trétinoïne sous ce seul prétexte. De plus, si vous êtes trans, cela peut causer un obstacle supplémentaire si le professionnel auquel vous faites face n'est pas trans-friendly, ou si vous vivez dans un endroit hostile aux soins d'affirmation de genre.

On peut utiliser le fait que la trétinoïne est normalement prescrite pour d'autres usages à notre avantage. Si vous faites de l'acné, vous avez une raison valable aux yeux des spécialistes de la santé de

réclamer de la trétinoïne, et vous devriez vous en faire prescrire sans problème. Si on vous demande si vous avez essayé autre chose, vous pouvez dire que vous avez essayé le nettoyant SA de CeraVe pour combattre l'acné, et que cela n'a pas été assez efficace.

(Je cautionne à 100% de mentir à des professionnels de la santé, surtout pour obtenir des soins d'affirmations de genre; il y a trop de gatekeeping, et on doit faire ce qu'il faut pour outrepasser les obstacles du système).

Si vous n'avez pas d'acné, vous pouvez simplement dire que c'est pour prévenir les signes de vieillissement. Je m'y connais moins avec cette approche, mais de ce que j'ai compris, ça devrait être normalement suffisant pour vous faire prescrire la trétinoïne. Ce n'est pas un produit dangereux, donc les médecins et dermatologues ont normalement peu de réticence à le prescrire.

À ce propos, j'ai lu dans un mega post sur reddit qu'une raison facile à donner est que vous voulez l'utiliser pour combattre la kératose actinique. J'en sais très peu là-dessus, mais ça pourrait valoir la peine d'investiguer ça. La personne qui a écrit le post dit:

"La kératose actinique est la troisième affection cutanée la plus fréquemment traitée par les dermatologues aux États-Unis. Selon l'Académie américaine de dermatologie, 60 % des personnes prédisposées de plus de 40 ans présentent au moins une lésion. Elles apparaissent le plus souvent sur la peau exposée au soleil, notamment sur le visage, le cuir chevelu, les bras et les mains. Les facteurs de risque importants incluent une peau claire, une exposition solaire prolongée et une immunosuppression, notamment une exposition prolongée aux rayons ultraviolets. La kératose actinique est

désormais considérée comme le début d'un continuum biologique conduisant au carcinome épidermoïde invasif ; un traitement est donc médicalement nécessaire."

c. Comment L'intégrer à sa routine

Vous devriez commencer à une concentration plus faible, comme 0.025%. Éventuellement, quand votre peau sera habituée à cette concentration, vous pourrez monter à 0.05%.

Vous devez appliquer seulement la quantité d'un pois sur l'entièreté de votre visage.

On recommande d'intégrer la trétinoïne graduellement à sa routine. Sur reddit, j'avais lu d'y aller selon un principe graduel simple: pendant une semaine, en mettre une fois par semaine, puis pendant 2 semaines, en mettre 2 fois par semaine, puis pendant 3 semaines, en mettre 3 fois par semaine, etc.

Voici à quoi ressemblerait vos premières semaines:

- Semaine 1: Une application seulement.
- Semaines 2 et 3: Deux jours où on l'applique.
- Semaines 4, 5 et 6: Trois jours où on l'applique
- Semaines 7, 8 , 9, 10: Quatre jours où on l'applique
- Semaines 11, 12, 13, 14, 15: Cinq jours où on l'applique
- Semaines 16, 17, 18, 19, 20, 21: Six jours où on l'applique
- Semaines 21+: On l'applique à tous les jours!

Attention! La trétinoïne rendra votre peau plus sensible au soleil. Pour éviter de l'endommager:

- Appliquez la trétinoïne le soir. Ainsi, la période où vous êtes le plus

sensible au soleil sera pendant qu'il est couché.

- Le jour suivant l'application de la trétinoïne, mettez de la crème solaire. Mettez-en en vous levant, et ré-appliquez-en toutes les 4 heures idéalement.

- Si vous utilisez une crème hydratante le matin sans FPS, je conseille de la changer pour une qui combine les deux. C'est très commode d'avoir votre crème hydratante et votre crème solaire ensemble, ça vous fait des étapes de moins dans vos soins de la peau.

On conseille de sauter l'application de minoxidil du soir et la remplacer par la trétinoïne. Cette application devrait être compensée par les gains supplémentaires que la trétinoïne vous permettra de faire, allégera votre routine, et évitera également d'endommager davantage votre peau. Si vous tenez à continuer l'application du minoxidil deux fois par jour, attendez au moins 30 minutes après l'application de la trétinoïne pour mettre le minoxidil.

Il faut se nettoyer le visage avant d'appliquer la trétinoïne. Il faut bien sécher la peau après l'avoir nettoyée, et attendre 20 minutes avant d'appliquer la trétinoïne, sinon vous risquez d'endommager votre peau.

Un dernier conseil: si vous avez le choix entre utiliser une crème ou un gel, utilisez la crème. Le gel contient de l'alcool, ce qui assèchera davantage votre peau. Le minoxidil étant déjà un produit qui assèche votre peau, vous devez éviter le plus possible d'empirer la situation. De plus, la version en crème est bien plus facile à appliquer.

Dans certains pays, comme le Canada, il n'y a plus de trétinoïne à

concentration de 0.025% en crème. Dans ce cas, vous devrez faire avec. Je vous invite alors à lire la section suivante, qui vous explique comment appliquer efficacement le gel, car il s'étale assez mal.

d. Comment appliquer La version en gel

Pour rendre l'application de la trétinoïne en gel plus simple, vous pouvez faire deux choses:

- Mettre de la crème hydratante tout de suite après vous être lavé le visage. Ça fera un "buffer" qui rendra l'application plus facile.
- Appliquer le gel en "dotting". C'est une technique courante en soin de la peau pour appliquer plus également une crème ou un gel sur le visage. Mettez de la trétinoïne sur le bout d'un de vos doigts, et tamponnez doucement votre visage. Essayez de mettre quelque point sur vos joues, sur votre moustache, sur votre menton, et partout ailleurs sur votre visage si vous voulez (j'en mets personnellement presque uniquement sur les zones où je veux faire pousser du poil). Puis, étalez avec deux doigts par main le gel sur l'ensemble de votre visage / de la zone à couvrir. Vous pouvez regarder la vidéo "How To Use Retinoids Demonstration" de Dr Sam Bunting. À 7:36, elle montre cette technique. (Si la vidéo n'est plus disponible, cherchez simplement "dotting skin care"; vous trouverez d'autres vidéos pertinentes).

e. Autres recommandations

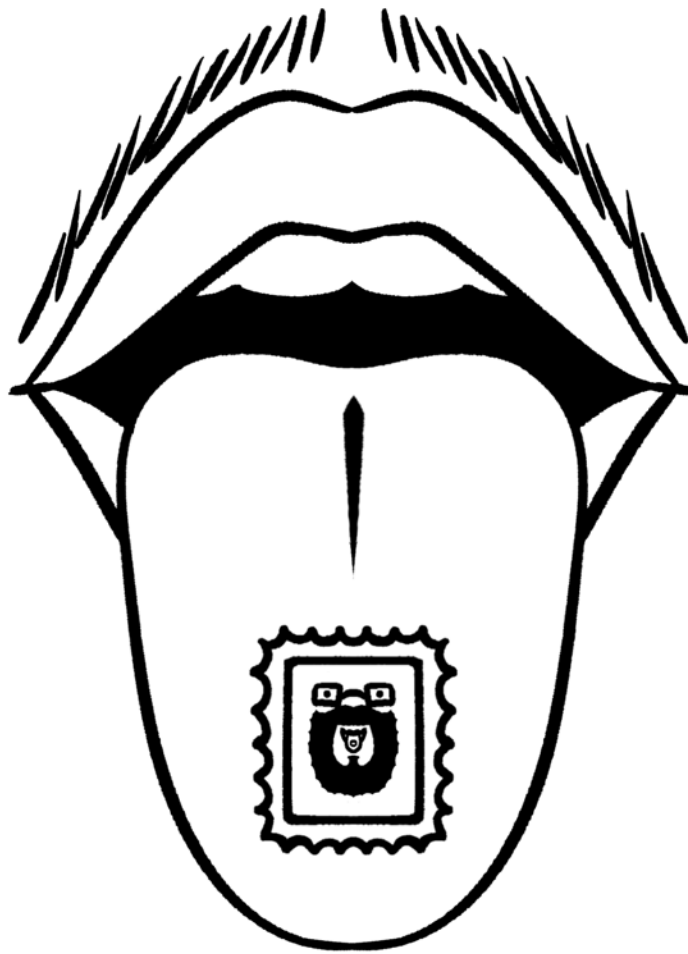
La trétinoïne est vraiment un produit très agressif sur la peau, même si à long terme il l'aide à avoir une meilleure apparence. Votre peau va facilement s'assécher.

Pour vos soins de la peau, je recommande:

- D'utiliser une crème plus puissante que celles de CeraVe, que je

suggèrais dans le chapitre sur les soins de la peau (VaniCream est souvent recommandé, ou celle-ci)

- Ne plus utiliser d'exfoliant si vous en utilisiez (ça va vous arracher la peau)
- Utiliser la méthode sandwich: appliquer une lotion hydratante avant et après l'application de la trétinoïne.



8. Le minoxidil oral

a. Particularités

Le minoxidil oral est à la base une médication qui sert à diminuer la tension artérielle. Ayant comme effet secondaire de faire pousser des poils, il peut donc s'avérer intéressant pour nous. Il est à noter qu'il est beaucoup plus potent que la version topique. Cela comporte des avantages et des désavantages: il a le potentiel de faire pousser beaucoup plus de poils que le minoxidil topique, mais ses effets secondaires sont également plus élevés (hormis l'assèchement de la peau).

Il peut avoir des effets secondaires très inquiétants, comme l'hypotension et la tachycardie (un rythme cardiaque plus élevé que la normale).

De plus, étant donné que l'effet n'est pas localisé, il agit sur tout le système. Vous pouvez donc avoir des poils qui vous poussent partout sur le corps, y compris à des endroits non désirés, ou atypiques (comme sur le front).

Il peut être intéressant dans les cas suivants:

- On a un chat à la maison et on veut absolument éviter les risques d'intoxication.
- Le minoxidil topique n'a pas ou peu d'effet sur nous.
- On désire des poils sur tout le corps.
- On a de la difficulté à intégrer le minoxidil topique dans sa routine.
- La version topique fonctionne déjà pour nous, mais on souhaite maximiser nos gains en termes de poils faciaux (c'est mon cas!)

b. Où s'en procurer

Malheureusement, le traitement est beaucoup moins facilement accessible que la version topique. En effet, il faut une prescription d'un médecin ou d'un dermatologue.

Au Canada, il existe un service en ligne pour avoir accès à une prescription de minoxidil oral. C'est Essential Clinic. Étant donné que mon médecin a approuvé mon usage du minoxidil oral pour la pousse de poils, je n'ai pas eu à m'en servir et je ne peux donc pas certifier personnellement que ça fonctionne bien, ou que le personnel est

trans-friendly. Je sais que beaucoup de canadiens sur le thread reddit MinoxBeards ont eu du succès avec. (L'option pour le minoxidil oral n'est pas affichée d'emblée, et il faut la demander après avoir rempli le formulaire initial).

Cependant, l'interface (ainsi que celle des versions américaines que j'ai pu trouver, comme Happy Head) n'est pas trans-friendly. On vous demandera votre genre assigné à la naissance, et si c'est fille, on vous montrera un message comme quoi ce traitement n'est peut-être pas safe pour vous. On ne vous permettra pas de remplir le reste du formulaire. Il y a peut-être moyen de mentir dans le formulaire et d'ensuite discuter des détails avec le professionnel, mais ça ne me semble pas être un bon présage.

Have you ever taken sex transitioning hormones or undergone sex reassignment surgery?

Yes

No

Unfortunately, there are no studies to support the safety profile for treating transgender patients. It is recommended that you discuss this with your physician to assess the safety & appropriateness of treatment.

c. Quelle dose prendre?

Il est recommandé d'utiliser une dose entre 0.5mg et 1 mg pour commencer. La dose médiane serait de 1.5mg, et certaines personnes se rendent jusqu'à 2.5mg. Il est déconseillé de prendre plus de 4 mg par jour.

Pendant mon sixième mois sur le minoxidil topique, j'ai décidé de le combiner avec le minoxidil oral. Ça a été mon mois avec le plus de

gains, et de loin! Tous mes amis remarquaient la différence et m'en parlaient spontanément. Cependant, j'ai eu des effets secondaires assez graves, et j'ai dû arrêter. Je m'étais fait prescrire une dose de 1.25mg pour commencer; en lisant davantage sur le sujet, j'ai réalisé que c'était plus élevé que ce que les gens sont normalement prescrire pour commencer, ce qui était peut-être la raison pour laquelle mon corps s'y habitait mal. Je compte reprendre éventuellement la prise du minox oral, en commençant cette fois-ci avec une dose de 0.6mg environ.

d. Quand prendre sa dose?

J'ai très peu de certitude là-dessus. Les pharmaciens disent qu'on peut prendre son minoxidil n'importe quand, avec ou sans repas.

Beaucoup de gens préfèrent prendre leur dose le soir, car si effets secondaires il y a, cela aura lieu pendant leur sommeil, et donc ne perturbera pas leur journée. Dans mon cas, j'ai trouvé que cela faisait au contraire que certains effets secondaires, comme les palpitations cardiaques, m'empêchaient de dormir, alors je ne trouvais pas ça très gagnant.

Pour ceux qui prennent 2.5mg ou plus, ils prennent souvent la moitié de leur dose le matin, et l'autre moitié le soir. C'est pour que le médicament reste dans leur système sanguin et agisse plus longtemps. Le minoxidil oral a une période biologique d'environ 4 heures (vs le minoxidil topique qui a une période biologique d'environ 22 heures), donc ça semble avoir du sens de le faire durer plus longtemps à travers la journée.

Je recommande vraiment la lecture du post « Addressing the pros and cons of oral minoxidil » sur Reddit, pour ceux qui comprennent l'anglais. Il explique bien pourquoi le minoxidil oral est plus puissant que le minoxidil topique, et quels sont ses avantages et ses inconvénients par rapport au minoxidil topique.



9. Les vitamines

a. Crédibilité des recherches

Je me suis intéressé au rôle des vitamines dans la pousse de la barbe pour deux raisons:

- Beaucoup de "kits de croissance de barbe" incluent des vitamines.
- Si le minoxidil (et d'autres interventions) fonctionnent sur le principe d'augmenter la circulation sanguine pour acheminer plus de nutriments vers les follicules pileux, il me semblait bon de s'intéresser à quels sont les nutriments qui aident.

Je vais commencer par un reality check, pour modérer vos attentes:

- Les recherches sur le sujet sont très peu concluantes. Les recherches qui existent se limitent aux cheveux et non aux poils faciaux, et ont souvent été réalisées dans une population avec des conditions spécifiques, comme l'alopécie. De plus, beaucoup des recherches ont été conduites sur des femmes cis.

- Si vous souffrez d'une carence d'un certain nutriment, il pourrait être bénéfique d'utiliser des suppléments, et ça pourrait avoir un certain impact sur la pousse de poil. Cependant, si vous retrouvez déjà tous les nutriments qu'il vous faut dans votre alimentation, vous n'avez pas d'avantage à consommer des suppléments.

- Beaucoup des articles qui traitent des nutriments qui aident avec la pousse de poils proviennent de sites qui vendent également des multivitamines; donc ils sont évidemment biaisés et ont intérêt à vous faire croire aux bénéfices de ces nutriments.

- Les multivitamines "conçus spécialement" pour la pousse de barbe sont un scam. Elles contiennent les mêmes vitamines qu'on retrouve dans n'importe quelle multivitamine générique, mais elles sont vendues beaucoup plus chères à cause de leur branding. Ne tombez pas dans ce piège: achetez une multivitamine ordinaire en pharmacie.

Bref, d'un côté, je ne pense pas que ce soit l'intervention la plus efficace pour aider à atteindre vos rêves de barbe; d'un autre côté, ça ne nuit pas non plus. Si vous avez un budget restreint pour la pousse de votre barbe, les vitamines est sans aucun doute l'endroit où couper. Il n'y pas personne d'imberbe qui a réussi à se faire pousser une barbe simplement en prenant plus de vitamines.

Si vous êtes végétarien ou végane, certains nutriments sont particulièrement difficiles à trouver dans votre alimentation. La biotine, qui est le nutriment pour lequel on a le plus de certitude qu'il joue un rôle dans la pousse de poils, se retrouve dans la viande et les oeufs. Un adulte a besoin de 30 mcg de biotine par jour. Dans un oeuf, on retrouve 10mcg de biotine. En comparaison, les sources végétales de biotine en contiennent vraiment moins: par exemple, une banane en contient 0.2mcg, et une demie-tasse (45g) de brocoli en contient 0.4g. Ça vous prendrait donc 150 bananes pour atteindre votre dose quotidienne de biotine!!

J'ai personnellement opté pour prendre des suppléments, car:

- Je suis végane, certains nutriments sont difficiles à obtenir pour moi (comme la vitamine B12, la biotine, etc.)
- Je prenais déjà des suppléments de vitamines B12 et D de toute façon.
- Même si je ne pense pas que ça fasse une différence monstre, ne prenant pas de testo, je tenais à mettre toutes les chances de mon côté pour avoir le plus de gain possible. Si ça m'a fait pousser 10 poils de plus, c'est toujours 10 poils de gagné.

J'ai observé que mes ongles poussent beaucoup plus rapidement depuis que je prends des suppléments de vitamines, et que je dois les couper plus souvent. J'en déduis que cela fait donc probablement une différence chez moi, et que j'avais peut-être une carence quelconque.

b. Les nutriments pertinents

Les nutriments qui semblent aider avec la pousse de poils sont:

- Biotine
- Vitamines D, A, C, B3 (niacine), B6, B12

- Zinc (c'est un minéral et non pas une vitamine, mais on le retrouve quand même dans la plupart des multivitamines)
- Protéines (qui ne sont évidemment pas incluses dans les multivitamines, mais c'est bon à garder en tête pour son alimentation)

c. Les risques

Les risques avec la prise de multivitamines sont minimes, mais ils existent.

Un premier risque indirect est qu'elles peuvent falsifier le résultat de certains tests de laboratoire. Avec quelques précautions, vous pouvez diminuer ce risque:

- Ne pas prendre de doses super élevées de vitamines (une multivitamine régulière par jour est suffisante. À moins que ce ne soit recommandé par un médecin, prendre davantage de suppléments ne sera pas bénéfique, voire nocif).
- Partager avec votre médecin ou avec le/la professionnel-le de la santé qui passe vos tests tous les suppléments que vous prenez. Iel sera en mesure de déterminer si oui ou non ça peut falsifier vos résultats.
- Cesser la prise de multivitamines quelques jours avant le test. Parfois une journée suffit, mais parfois il faut plutôt arrêter une semaine. Encore une fois, discutez-en à l'avance avec votre professionnel-le de la santé pour savoir ce qui est préférable.

Un deuxième risque est que parfois, les multivitamines ont des interférences avec certains médicaments. Au risque de me répéter, encore une fois parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien pour savoir s'il y a des interactions nocives avec votre médication.

Le dernier risque possible est un excès de vitamines, qu'on appelle une hypervitaminose. Beaucoup de vitamines sont hydrosolubles; donc si vous en consommez trop, vous allez simplement uriner l'excédent. Certaines vitamines sont liposolubles; vous allez donc stocker l'excédent dans vos graisses, et éventuellement, cela peut mener à une intoxication.

Il faut faire attention aux vitamines suivantes: A, D, E et K.

Les symptômes possibles incluent:

- Urination fréquente ou urines troubles
- Augmentation du volume d'urine
- Irritation oculaire et/ou sensibilité accrue à la lumière
- Rythme cardiaque irrégulier et/ou rapide
- Douleurs osseuses et articulaires (associées à une avitaminose)
- Douleurs musculaires
- Confusion et sautes d'humeur (par exemple, irritabilité, difficulté à se concentrer)
- Convulsions
- Fatigue
- Maux de tête
- Rougeurs cutanées (associées à un surdosage en niacine (vitamine B3))
- Affections cutanées (par exemple, sécheresse, démangeaisons, gerçures, éruptions cutanées, sensibilité accrue au soleil)
- Modifications de la texture des cheveux (par exemple, épaissement et/ou amas de cheveux)
- Perte d'appétit
- Constipation (associée à un surdosage en fer ou en calcium)
- Nausées et vomissements

- Diarrhée
- Perte de poids modérée (plus fréquente en cas de surdosage prolongé)

Une autre vitamine à surveiller est la vitamine B6, dont l'excès peut faire des lésions nerveuses.

d. Deux scams à éviter: Le collagène et Les doses élevées de biotine

Étant donné que le collagène et la biotine jouent un rôle important dans la croissance du poil, on essaie souvent de nous vendre des suppléments de ces deux nutriments en nous promettant que cela aidera avec la pousse de nos cheveux (et donc, on pourrait assumer, nos poils). Cependant, cela ne tient pas compte de certains facteurs.

Le collagène est au final simplement une protéine. Quand on en consomme, notre corps fait avec la même chose qu'avec n'importe quelle protéine: il la décompose en acides aminés, et va l'utiliser là où il en a le plus besoin. Peut-être qu'il va effectivement en faire du collagène, mais peut-être qu'il va en faire autre chose aussi. On n'a pas de contrôle sur ce que notre corps décidera d'en faire.

Pour les doses élevées de biotine, là non plus il n'y a pas de raison valide de croire que ça fonctionne. Aucune étude n'a démontré que des doses élevées de biotine aident avec la pousse de poils; votre corps n'a besoin que de 30 mcg de biotine par jour (ce que vous pouvez trouver facilement dans votre alimentation, ou dans une multivitamines ordinaire). Les capsules de 10,000 mcg que l'on peut trouver en magasin ne vous feront que pisser tout cet excédent de biotine.

La raison pour laquelle les gens pensent que la biotine peut aider est qu'il a été démontré que chez les personnes souffrant d'une carence en biotine, il pouvait y avoir une perte de cheveux. Si les personnes prenaient des suppléments de biotine, elles pouvaient retrouver une chevelure normale. Elles n'ont cependant pas besoin d'une quantité astronomique de biotine pour atteindre cela; juste la dose quotidienne recommandée était suffisante.

Dans les deux cas, ce n'est pas dangereux d'en consommer; donc si vous êtes convaincus pour une raison ou une autre que cela fonctionne, allez-y!



10. La teinture à barbe

Si vous avez déjà beaucoup de duvet ou de poils blonds, vous pouvez y ajouter de la teinture à barbe. C'est une solution simple et peu coûteuse pour avoir une barbe plus visible et célébrer vos résultats de pousse de poils. Je le fais à l'occasion, et ça m'apporte beaucoup d'euphorie de genre!

Si vous avez déjà du mascara chez vous (que ce soit parce que vous-mêmes vous en portez, ou parce que quelqu'un d'autre chez vous en porte), vous pouvez l'appliquer sur votre barbe, de la même manière que vous appliqueriez du mascara sur vos cils. Je conseille d'utiliser une brosse à sourcils par après pour enlever l'excédent et donner un look plus naturel. Comme pour du mascara, cette solution ne durera

qu'une journée (vous pouvez en remettre à tous les jours, ou juste aux occasions spéciales).

Sinon, la compagnie Just For Men a créé des produits spécialement pour les poils faciaux. Ils ont un produit similaire à du mascara, avec différentes teintes de couleur pour s'adapter à la couleur naturelle de vos cheveux. C'est pensé surtout pour les hommes qui commencent à avoir des poils blancs, mais rien ne vous empêche d'en utiliser à d'autres fins! (Malheureusement, ils n'en ont pas pour les poils roux).

Pour un effet plus durable, vous pouvez utiliser la teinture de Just For Men. Attention: comme de la teinture à cheveux, elle a tendance à également changer la couleur de votre peau pour les 2-3 premiers jours. Prenez ça en compte dans vos plans (par exemple, je l'appliquerais quelques jours avant un événement spécial, ou avant une séance photos).

Finalement, ils ont un nettoyant à barbe qui teint graduellement votre barbe à chaque lavage. C'est le seul de leurs produits que je n'ai pas encore utilisé, mais ça semble être la solution la plus facile à intégrer à sa routine.



11. Survol d'autres alternatives

J'ai regroupé dans ce chapitre plusieurs alternatives que je n'ai pas personnellement essayées, soit parce qu'elles ne me semblent pas très efficaces, ou dans la majorité des cas, parce qu'elles sont très coûteuses. Je voulais quand même les mentionner ici par souci de complétude, par passion des poils et parce qu'elles pourraient vous intéresser si vous avez des critères différents des miens.

a. Huiles naturelles

Dans un premier temps, je veux déconstruire un peu l'association que plusieurs gens ont comme quoi naturelle = santé et chimique = pas santé. Quelque chose peut certainement être naturel sans être bon

pour la santé: pour prendre un exemple extrême, un champignon vénéneux est 100% naturel, et 100% mortel. Le mercure et l'arsenic sont aussi naturels, et sont évidemment très dangereux pour nous.

Même des produits moins évidemment dangereux que ceux donnés en exemple ci-haut peuvent avoir des effets secondaires indésirables.

Pour citer le Pharmacien: "Séparer les molécules en tant que chimiques ou naturelles n'a aucun sens scientifiquement. Dans la nature, tout est chimique.

D'ailleurs, les substances naturelles ne sont pas meilleures ou moins bonnes pour la santé que les substances artificielles. La grosse différence c'est qu'un médicament "chimique" a été étudié pendant 10 à 15 ans, sur des milliers de personnes, avant d'être commercialisé."

Tout cela étant dit, je me suis tout de même intéressé à ce qui se faisait en termes d'huiles naturelles, puisque plusieurs sites et threads sur reddit mentionnaient que pour maximiser ses gains, il fallait utiliser de l'huile à barbe. Ceux qui en vendaient en vantaient les mérites.

J'ai regardé l'huile Growth Oil - Beard (Hair) Oil - Energizing and Earthy) que la compagnie 8-bit Beard Co. vend. C'est sûr qu'une huile qui promet d'aider la pousse de ma barbe, ça me parle! Cette compagnie cite même plusieurs études pour prouver le sérieux et l'efficacité de leur produit.

Cependant, si on lit les dites études, on remarque assez vite qu'il n'y

a pas grand-chose de concluant:

- Les études sur l'huile de graines de citrouille ont été faites sur les cheveux, et montre qu'elle combat les effets de la testostérone. Or, comme je l'ai expliqué dans le chapitre sur la testostérone, la testo (à travers le DHT) cause la calvitie, mais promeut le reste de la pousse de poil. Donc cette huile est peut-être bonne pour les cheveux, mais serait mauvaise pour les autres poils.

- Les études sur le romarin semblent assez mixtes sur s'il fonctionne à faire pousser les cheveux en bloquant le DHT ou pas, donc son efficacité pour la pousse de barbe est incertaine. De plus, il a été comparé à du minoxidil 2%, alors que ce qu'on utilise normalement, c'est du minoxidil 5%.

- Les études sur l'huile de cèdre ont été faites sur un mix qui incluait aussi des huiles de thym, de romarin et de lavande. Il est donc difficile de savoir à laquelle / auxquelles des 4 huiles utilisées attribuer la pousse de poils; choisir de retenir l'huile de cèdre me semble arbitraire.

- Pour l'huile de menthe poivrée (qui semble être la plus acclamée), non seulement les recherches ont été faites sur des souris, mais en plus, on étudiait le taux de croissance sur des souris rasées. Il était donc prouvé que leurs poils poussaient plus vite, mais pas nécessairement que ça stimulait la pousse de nouveaux poils.

J'ai trouvé très peu de témoignages de gens qui utilisaient ces huiles dans mes recherches. La majorité utilisait également du minoxidil, donc il est difficile de savoir si les huiles ont joué un rôle dans leurs

gains. De temps en temps, quelqu'un annonce qu'il va essayer de se faire pousser des poils avec de l'huile de menthe poivrée, puis ne donne plus de nouvelles. (En même temps, peut-être qu'il y a un cercle vicieux: vu que peu de personnes l'utilisent, il y a peu de témoignages fructueux, et vu qu'il y a peu de témoignages fructueux, peu de personnes sont tentées de l'utiliser).

Si vous avez quand même envie d'essayer cette méthode, vous pouvez essayer le guide « Best DIY Beard Oil Recipes To Make At Home » de Eric Melillo qui explique en détail comment faire sa propre huile. Il est important de diluer l'huile / les huiles essentielles que vous allez choisir dans une huile de support. Je l'ai fait, j'ai trouvé ça très amusant, et j'utilise mon huile de temps en temps quand je veux me sentir masculin et confiant. J'ai utilisé un mélange d'huile de jojoba (comme huile de support, car elle a la plus grande durée de conservation), d'huile de menthe poivrée, et d'huile de cèdre pour l'odeur.

b. Thérapie par Laser de faible énergie (Low Level Light therapy)

La thérapie par laser consiste à exposer sa peau à des longueurs d'ondes de basse énergie. Supposément que ça augmenterait la production de collagène. C'est utilisé normalement pour donner une apparence plus jeune à la peau.

On peut suivre le traitement en salon d'esthétique, ou on peut s'acheter un masque pour faire le traitement à la maison. Dans un cas comme dans l'autre, c'est assez dispendieux (généralement entre 400 et 600 CAD pour un masque).

J'ignore complètement pourquoi ça marche, et j'ignore également la procédure à suivre, par manque d'intérêt. Je pense qu'il faut faire environ 3 séances par semaine de 10 minutes pour que ce soit efficace. Ce n'est pas aussi chronophage que l'on pourrait penser, et on peut normalement faire autre chose en même temps.

Si vous souhaitez explorer cette avenue, je vous conseille de vraiment bien faire vos recherches pour le masque. Il existe plusieurs faux modèles, qui ont une lumière rouge générique (non-thérapeutique), et qui ne fonctionneront donc pas. Personnellement, j'aime lire des avis sur reddit quand j'achète ce genre de produit (ici, le subreddit Redlighttherapy, car les avis sur les magasins en ligne peuvent malheureusement être remplis de fausses reviews.

c. Thérapie par Laser de faible énergie (Low Level Light therapy)

La thérapie par laser consiste à exposer sa peau à des longueurs d'ondes de basse énergie. Supposément que ça augmenterait la production de collagène. C'est utilisé normalement pour donner une apparence plus jeune à la peau.

d. Peptide à cuivre (GHK-Cu)

De tous les traitements alternatifs, c'est celui qui semble à la fois le plus prometteur et le plus accessible en termes de prix.

Personnellement, je ne suis pas tenté de l'utiliser à court terme, mais l'utiliserai peut-être vers la fin de mon parcours de pousse de poils, pour les raisons suivantes:

- Le peptide à cuivre est bon pour augmenter la taille (autant la longueur que le diamètre) des poils déjà existants. Il peut donc aider à avoir des poils plus forts et plus épais. Cependant, il n'est pas très efficace pour stimuler la pousse de nouveaux poils, ce qui est ce m'intéresse le plus. Ça ne me sert pas à grand-chose d'augmenter la taille de mes poils si j'en ai peu!

- La trétinoïne (et autres rétinoïls) diminue probablement l'effet du peptide à cuivre. Ainsi, il n'est pas recommandé d'utiliser les deux en même temps. Pour l'instant, je préfère utiliser la trétinoïne, qui combiné avec le minoxidil, aide à ce que j'ai plus de poils.

e. Greffe de barbe

La greffe de barbe est de loin l'option la plus coûteuse, et celle sur laquelle j'ai le moins d'informations. Du peu que j'en sais, ce n'est pas très utile pour quelqu'un qui part de zéro, donc je pense que c'est à considérer seulement une fois qu'on a une bonne base. De plus, il faut vraiment prendre le temps de bien magasiner sa clinique. Faites donc vos recherches si cette avenue vous intéresse, en faisant bien attention de trouver une clinique qui:

- Est trans-friendly
- A plusieurs résultats publiés des mois après les greffes (car les poils tendent à partir après un certain temps, donc il faut regarder lesquelles ont des effets durables).

Minoxideal with it



Voilà!

C'était tout pour ce guide!

Bonne pousse de poils!!

RESSOURCES

- https://Linktr.ee/rafiki_beard

Un lien facile pour avoir accès à toutes ces sources ET pour pouvoir me contacter!

SUR REDDIT:

- **Minoxbeards**

Un bon subreddit pour s'informer sur le minoxidil pour se faire pousser une barbe, et tout ce qui s'y rattache. C'est là que j'ai également entendu parler de trétinoïne, de micro-needling, et bien d'autres choses. Plusieurs personnes publient des photos de leur progression, et c'est également un bon endroit pour poser des questions. Attention, ce n'est pas la communauté la plus trans-friendly.

- **FTMminoxbeards**

Un subreddit spécifiquement pour les personnes transmasc qui utilisent du minoxidil pour se faire pousser une barbe. Très ciblé pour nos besoins. Beaucoup moins actif que Minoxbeards, mais évidemment beaucoup plus accueillant.

- **MinoxBeardAlternative**

Un subreddit pour investiguer d'autres méthodes que le minoxidil pour faire pousser du poil. Intéressant, mais ne semble pas avoir énormément d'alternatives prometteuses.

- **Minoxidilbodyhair**

Une communauté qui s'intéresse à l'utilisation du minoxidil pour la pilosité corporelle. À part des photos de progression, il ne semble pas

y avoir beaucoup de contenu; tout ce que vous avez appris sur le minoxidil dans ce livre et sur la communauté r/Minoxbeards peut être appliqué sur la pilosité corporelle aussi.

- **un subreddit au titre particulièrement exhaustif:**
MEGA Post- I use Minox, Dermalroll, Low-Level Laser Therapy (LLLT), Tretinoin (Vitamin A), Vitamin C, Hyaluronic Acid, Peppermint, L-carnitine L-tartrate (LCLT), and Creatine ----- ALSO Discuss Keratin, Collagen, DHT Blockers (Rosemary, Tea Tree, Lavender), Vitamins (Biotin), Dermis/Epidermis Depth.

Ce post particulièrement bon traite de plusieurs interventions pour se faire pousser une barbe (cité dans le chapitre sur la trétinoïne)

HORS REDDIT

- **beardgain.com/pages/wiki**

FAQ qui traite de l'utilisation du minoxidil pour la pousse de la barbe, des risques associés, et qui touche brièvement d'autres interventions.

- **Le site web TransEstrie**

RÉFÉRENCES

FAQ:

- Efficiency and safety of minoxidil 3% lotion for beard enhancement: <https://limmerhtc.com/wp-content/uploads/2020/09/jde13312.pdf>

CHAPITRES 2 & 3: Avertissements pour Les propriétaires d'animaux, & Comment appliquer Le minoxidil

- Monographie du produit Rogaine
- https://pdf.hres.ca/dpd_pm/00064750.PDF
- Is Minoxidil Toxic to Cats and Dogs?
<https://www.hims.com/blog/minoxidil-and-cats>
- Conseils de Rogaine sur la toxicité chez les animaux de compagnie:
<https://www.rogaine.com/blogs/blog/is-minoxidil-safe-for-pets>

CHAPITRE 4: Le minoxidil

- Un thread reddit que je ne retrouve plus (sorry)
- ma blonde

CHAPITRE 5: Le micro-needling

- Infos générales sur le microneedling
<https://beardgaine.com/pages/wiki#dermarolling-6740>
- Tutoriel vidéo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=HeynQUHUcec>
- Tutoriel vidéo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=CQ77UIjGMYG>
- Préparation pour le microneedling
<https://beardgaine.com/pages/wiki?page=what-to-do-before-dermarolling-rwpnc3htnx>

CHAPITRE 6: La testostérone

- Risques avec la finastéride

<https://ici.radio-canada.ca/recit-numerique/12223/finasteride-chevelure-pharmaceutique-calvitie-sexualite>

- Étude sur l'efficacité de la testostérone en gel pour un effet local: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17852629/>

- Effets de l'hormonothérapie masculinisante

https://drive.google.com/file/d/11B5G0fFbVlVR4_tj4ykuAdGJT6YN87hp/view

- Microdosing de testostérone

<https://getplume.co/blog/microdosing-hormones-understanding-the-benefits-and-drawbacks/>

<https://www.folxhealth.com/library/microdosing-testosterone>

<https://www.them.us/story/nonbinary-medical-transition>

CHAPITRE 7: La trétinoïne

- Comment incorporer la trétinoïne dans sa routine

https://www.reddit.com/r/Minoxbeards/comments/pumnn3/how_to_incorporate_tretinoin_into_your_routine/

- Vidéo qui analyse la pertinence de la trétinoïne

<https://www.youtube.com/watch?v=StMUONyLksw>

- Comment appliquer la version en gel

https://www.reddit.com/r/tretinoin/comments/hx4kk3/how_on_earth_do_yall_apply_a_pea_sized_amount_of/

[how_on_earth_do_yall_apply_a_pea_sized_amount_of/](https://www.reddit.com/r/tretinoin/comments/hx4kk3/how_on_earth_do_yall_apply_a_pea_sized_amount_of/)

- Tutoriel vidéo pour utiliser la trétinoïne

<https://www.youtube.com/watch?v=HCLWmwNY7Cg>

CHAPITRE 8: Le minoxidil oral

- Essential clinic, une clinique en ligne pour recevoir des prescriptions pour la pilosité

<https://www.essentialclinic.ca/>

- Thread reddit sur comment obtenir le minoxidil oral à travers Essential Clinic

<https://www.reddit.com/r/Minoxbeards/comments/1j5rrhv/>

[oral minoxidil on essential clinic for canadians/](#)

- Thread reddit sur la dose à prendre

<https://www.reddit.com/r/minoxidil/comments/194k2fc/>

[guys on oral minoxidil did your facial hair grow/](#)

- Thread reddit très exhaustif sur les avantages et les inconvénients du minoxidil oral

<https://www.reddit.com/r/Minoxbeards/comments/12ni9ct/>

[addressing the pros and cons of oral minoxidil/](#)

CHAPITRE 9: Les vitamines

- Quels nutriments sont bénéfiques pour la barbe

<https://www.verywellhealth.com/supplements-for-beard-growth-8410087>

<https://thebeardclub.com/blogs/beard-culture/which-essential-vitamins-help-your-beard-grow>

<https://cphgrooming.com/en-ca/blogs/the-journey/what-vitamins-help-beard-growth-a-nutritional-dose-of-insight>

- Quels aliments contiennent de la biotine

<https://www.healthline.com/nutrition/biotin-rich-foods>

- Suppléments alimentaires qui trompent des tests de laboratoires

<https://www.vchri.ca/2019/05/27/ask-expert-can-every-day-supplements-interfere-my-lab-test-results>

CHAPITRE 10: La teinture à barbe

- Teinture à barbe de 1 jour

<https://www.justformen.com/fr-ca/product/1-day-beard-brow-color>

- Teinture à barbe semi-permanente

<https://www.justformen.com/fr-ca/product/mustache-beard>

- Nettoyant à barbe avec teinture graduelle

<https://www.justformen.com/fr-ca/product/cgx-beard-wash>

CHAPITRE 11: Survol d'autres alternatives

- "10 choses qui m'énervent à propos des produits naturels"

du Pharmacien: <https://lepharmacien.com/produits-naturels/>

- Une huile qui "favorise la pousse de barbe" (j'en doute)

<https://8bitbeardco.com/products/growth-oil-energizing-and-earthy>

- Guide pour faire sa propre huile à barbe

<https://baldandbeards.com/beard-oil-recipe/>

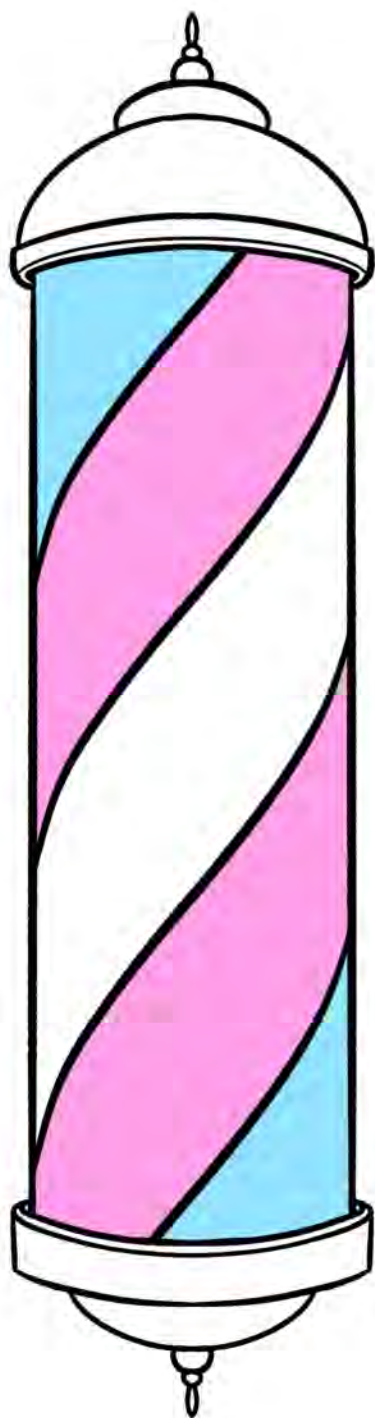
- Subreddit sur la thérapie par laser de faible énergie:

<https://www.reddit.com/r/redlighttherapy/>

- Thread reddit sur les peptides à cuivre

<https://www.reddit.com/r/Minoxbeards/comments/q6ar3v/>

[copper_peptides_ghkcu_beard_growth/](https://www.reddit.com/r/Minoxbeards/comments/q6ar3v/copper_peptides_ghkcu_beard_growth/)



Tu as toujours eu envie d'avoir l'air de Gandalf? Ou du Père Noël?

T'aimerais ça vivre un beau moment de complicité avec tes bros quand ils se plaignent de miettes de nourriture égarées dans leur barbe?

Tu te cherches un petit projet de crafting biochimique?

Ne cherche pas plus loin! Ce guide t'apprendra TOUT ce dont tu as besoin pour te faire pousser la barbe de tes rêves!

Tu prends pas de testo? Moi non plus! Et ça a quand même très bien marché pour moi.

Tu prends de la testo? Super! On peut quand même te donner PLUS de barbe PLUS VITE.

Tu es un homme cis? Je respecte ton identité. Les conseils de ce guide s'appliquent quand même à ta condition spéciale.