


— PAR MISS PEPS

Les Peptides

Guide Complet

Protocoles, dosages, injections et combos expliqués clairement — pour utiliser les peptides avec confiance et obtenir de vrais résultats.


 Perte de graisse

 Récupération

 Peau & cheveux

 Énergie & longévité

 Guide injection

 Construire son combo

Miss Peps

misspeps.com · peptidesfrance.co

À titre éducatif uniquement.
Ne constitue pas un avis médical.




Retatrutide (GLP-3)


TRIPLE AGONISTE · PERTE DE GRAISSE AVANCÉE


→ Disponible sur peptidesfrance.co CODE : MISSPEPS


Agoniste triple GLP-1 / GIP / Glucagon — le plus puissant des peptides amaigrissants actuellement disponibles. Stimule la sécrétion d'insuline, réduit l'appétit, accélère l'oxydation des graisses. Les essais humains (NEJM 2023) ont montré une perte de 24 % du poids corporel en 48 semaines — comparable à une chirurgie bariatrique, sans intervention invasive.

PROFIL	DOSE DE DÉPART	DOSE COURANTE	MAX/SEM.	FRÉQUENCE
Débutante	0,5–1 mg/sem.	1–4 mg/sem.	12 mg	1×/semaine
Intermédiaire	1–2,5 mg/sem.	5 mg/sem.	12 mg	1×/semaine

 Musculation indispensable — le triple agoniste favorise fortement l'oxydation des graisses, risque de fonte musculaire sans stimulation anabolique

 Hydratation + potassium et magnésium à surveiller lors de perte de poids rapide

 Augmentez de 0,5–1 mg toutes les 2–4 semaines selon tolérance GI

 Fatigue les 2–4 premières semaines, puis énergie et clarté mentale améliorées

⚠ PRÉCAUTIONS

- Ne pas combiner avec d'autres agonistes GLP-1 sans supervision médicale
- Surveiller les signes de stase gastro-intestinale (ballonnements sévères, nausées persistantes)
- Diabétiques : surveiller de près le risque d'hypoglycémie si prise d'insuline



Cagrilintide

AGONISTE AMYLINE · SATIÉTÉ PROLONGÉE

→ Disponible sur peptidesfrance.co CODE : MISSPEPS

Agoniste des récepteurs de l'amyline à action prolongée. Réduit l'appétit, ralentit la vidange gastrique et prolonge la sensation de satiété. Synergie puissante avec les GLP-1 — ils ciblent des récepteurs différents pour une suppression de l'appétit amplifiée.

PROFIL	DOSE DE DÉPART	DOSE COURANTE	MAX	FRÉQUENCE
Débutante	0,05–0,1 mg/sem.	0,1–0,3 mg	0,5 mg/sem.	1×/semaine
Avancée	0,3–0,5 mg/sem.	0,5 mg	0,5 mg/sem.	1×/semaine

COMBO GAGNANT

- Cagrilintide + Retatrutide ou Sémaglutide — suppression de l'appétit maximale, récepteurs différents
- Injection idéalement le matin d'un jour sans entraînement



AOD-9604

FRAGMENT GH · BRÛLE-GRAISSES CIBLÉ · NON HORMONAL



Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Fragment de l'hormone de croissance (résidus 176–191). Stimule la lipolyse et inhibe la lipogenèse *sans* affecter l'IGF-1 ni la masse musculaire. Idéal pour les graisses tenaces : bas-ventre, cuisses, hanches. Non hormonal — pas besoin de faire des cycles.

PROFIL	DOSE	MAX	MOMENT
Débutante	250–500 mcg/jour	1000 mcg/j	À jeun, le matin
Avancée	500–1000 mcg/jour	1000 mcg/j	AM ou fractionné AM/PM



ASTUCE PRO

- Injectez près des zones ciblées (bas-ventre, flancs) pour un effet localisé renforcé
- Se combine facilement avec Tésamoréline ou Ipamoréline sans contre-indication



5-Amino-1MQ

INHIBITEUR NNMT · MÉTABOLISME DE BASE · ORAL

→ Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Inhibe la NNMT pour augmenter le métabolisme de base, améliorer l'oxydation des graisses et la sensibilité à l'insuline. Préserve la masse musculaire même en déficit calorique. Administration en ampoule orale — pas d'injection.

PROTOCOLE	DOSE	FRÉQUENCE	VOIE
Standard	50 mg/jour	Quotidien	Ampoule orale
Coupe agressive	100 mg/jour	Quotidien	Ampoule orale

À RETENIR

- Effet cumulatif — la régularité sur plusieurs semaines est la clé
- Démarrez à 50 mg, augmentez à 100 mg si bien toléré après 5–7 jours



NAD+

RÉPARATION ADN · ÉNERGIE CELLULAIRE · VALIDÉ PÉRIMÉNOPAUSE 40+

→ Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Cofacteur impliqué dans plus de 500 réactions enzymatiques. Soutient la réparation de l'ADN, la fonction mitochondriale, la clarté mentale et le métabolisme énergétique. Particulièrement validé pour les femmes 40+ en périménopause.

PROTOCOLE TYPE

- 250–500 mg en IV/IM, ou 100–500 mg oral (NMN/NR) quotidien
- Cycler séparément du GHK-Cu pour une meilleure efficacité
- Résultats sur énergie et sommeil visibles en 2–4 semaines



MOTS-c

PEPTIDE MITOCHONDRIAL

→ peptidesfrance.co

MISSPEPS

Améliore la signalisation insuline et l'utilisation du glucose par les muscles. Régulateur de la longévité cellulaire.

DOSAGE

- 5–10 mg, 2–3×/semaine SC
- Combo optimal avec NAD+



SS-31

PROTECTION MITOCHONDRIALE

→ peptidesfrance.co

MISSPEPS

Protège la membrane mitochondriale, réduit le stress oxydatif, améliore la production d'ATP. Idéal longévité et récupération.

DOSAGE

- 2–5 mg/jour SC ou IM, le matin
- Combo : SS-31 + NAD+ + MOTS-c



L-Carnitine

TRANSPORT DES ACIDES GRAS · ÉNERGIE MUSCULAIRE · INJECTION IM



Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Transporte les acides gras vers les mitochondries pour la production d'énergie. Améliore les performances sportives et optimise l'utilisation des graisses comme carburant. Injection intramusculaire pour absorption optimale.

PROTOCOLE

→ 500–2000 mg en injection IM, 3–5 fois par semaine avant l'entraînement



CJC-1295

ANALOGUE GHRH · LIBÉRATION GH PROLONGÉE



Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Analogue du GHRH à longue durée d'action. Stimule une libération pulsatile et prolongée de l'hormone de croissance : meilleure composition corporelle, récupération accélérée, qualité du sommeil améliorée et métabolisme des graisses optimisé.

PROFIL	DOSE	FRÉQUENCE	MOMENT
Standard	1–2 mg/semaine	1–2×/semaine	Au coucher
Avec DAC	2 mg	1×/semaine	Au coucher

COMBO CLASSIQUE

→ **CJC-1295 + Ipamoréline** — synergie GHRH + GHRP, le duo GH le plus populaire et le plus efficace



Ipamoréline

SÉCRÉTAGOGUE GH · LE PLUS DOUX DES GHRP · IDÉAL DÉBUTANTES



Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Sécrétagogue sélectif de l'hormone de croissance — stimule la GH sans augmenter le cortisol ni la prolactine. Très bien toléré, idéal pour commencer ou en utilisation longue durée.

DOSE	FRÉQUENCE	MOMENT	VOIE
100–300 mcg	1–3×/jour	À jeun ou avant coucher	Sous-cutané

IMPORTANT

- Injecter à jeun ou 2h après le repas — la nourriture bloque la libération de GH
- Le plus sûr des sécrétagogues — parfait pour débiter



Tésamoréline

ANALOGUE GHRH · GRAISSE VISCÉRALE RÉSISTANTE · RÉFÉRENCE PÉRIMÉNOPAUSE



Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Analogue du GHRH approuvé FDA. **Le peptide de référence pour la graisse viscérale abdominale profonde résistante.** Particulièrement efficace en périménopause et ménopause où la graisse abdominale est hormonale ancrée.

DOSE	FRÉQUENCE	MOMENT	DURÉE CYCLE
1–2 mg/jour	Quotidien	Soir avant coucher	12–16 semaines

INDICATION CLÉ MISS PEPS

- Graisse viscérale résistante → **Tésamoréline en premier choix**
- Combo puissant : Tésamoréline + Retatrutide pour composition corporelle complète



IGF-1 LR3

FACTEUR DE CROISSANCE · ANABOLISME · CYCLES COURTS OBLIGATOIRES



Disponible sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

Analogue longue durée de l'IGF-1. Puissant anabolisant : croissance musculaire, récupération et lipolyse. Cycles courts obligatoires pour éviter la désensibilisation des récepteurs.

PROTOCOLE

- 20–50 mcg/jour SC — cycles de **4–6 semaines maximum**, 4 semaines de pause ensuite
- ⚠ Ne pas combiner avec MK-677 + Tésamoréline sur le long terme

**BPC-157**

CICATRISATION · INTESTIN · ANTI-INFLAMMATOIRE

peptidesfrance.co

MISSPEPS

Peptide d'origine intestinale. Accélère la cicatrisation des muscles, ligaments, tendons, peau et muqueuses. Administration orale possible pour l'intestin.

DOSAGE

- 250–500 mcg/jour SC près de la zone lésée
- Oral pour l'intestin : 500 mcg à jeun
- Cycles de 4–8 semaines

**TB-500**

THYMOSINE B4 · RÉGÉNÉRATION TISSULAIRE

peptidesfrance.co

MISSPEPS

Réduit l'inflammation et favorise la régénération des tissus mous par régulation de l'actine et angiogénèse. Encore plus efficace en combo avec BPC-157.

DOSAGE

- 2,5–5 mg, 2×/sem. en phase de charge (4 semaines)
- 2,5 mg/semaine en entretien

**KPV**

ANTI-INFLAMMATOIRE · INTESTIN & PEAU

peptidesfrance.co

MISSPEPS

Tripeptide anti-inflammatoire. Cible l'inflammation intestinale et cutanée — idéal pour MICI, SIBO, eczéma, psoriasis.

DOSAGE

- 500 mcg–1 mg/jour oral ou SC · Cycles 4–6 sem.
- Combo BPC-157 pour l'intestin

**GLOW**

GHK-CU + TB-500 + BPC-157 · BEAUTÉ & RÉGÉNÉRATION

peptidesfrance.co

MISSPEPS

Le combo beauté & récupération par excellence. GHK-Cu pour le collagène et l'éclat cutané, TB-500 pour la régénération, BPC-157 pour la cicatrisation. Résultats visibles sur peau, cheveux et blessures.

VOLUME	GHK-CU	TB-500	BPC-157
0,25 ml	625 mcg	250 mcg	125 mcg
0,5 ml	1,25 mg	500 mcg	250 mcg

CONSEILS D'UTILISATION

- SC sur cuir chevelu, visage/cou ou zone lésée
- Synergie avec microneedling 0,25–0,5 mm
- 8–12 semaines minimum pour résultats visibles

**Melanotan 2**

PIGMENTATION · BRONZAGE · LIBIDO

peptidesfrance.co

MISSPEPS

Imite l'alpha-MSH — stimule la mélanine pour un bronzage intense et uniforme. Améliore aussi la libido via les récepteurs MC3R/MC4R.

USAGE	DOSE	FRÉQUENCE
Charge bronzage	100–500 mcg/j	10–14 jours
Entretien	250–500 mcg	1–2×/semaine
Libido	250–500 mcg	Au besoin (6h avant)

**LL-37****PEPTIDE ANTIMICROBIEN · IMMUNITÉ INNÉE**peptidesfrance.co**MISSPEPS**

Renforce l'immunité innée, combat les infections chroniques, favorise la cicatrisation cutanée.

DOSAGE

- 100–500 mcg/jour SC · Cycles 4–6 semaines
- Rougeur locale = activation immunitaire normale

Reconstituer ses peptides

Les peptides se livrent en poudre lyophilisée. Il faut les mélanger avec de l'eau bactériostatique (eau BAC) avant utilisation.

Ce qu'il vous faut

- Flacon de peptide (poudre lyophilisée)
- Eau bactériostatique (eau BAC) — pas d'eau du robinet
- Seringue 1–3 mL pour le mélange
- Seringues à insuline 29G–31G pour l'injection
- Tampons alcoolisés

Étapes de reconstitution

- 1 Essuyez les deux flacons avec un tampon alcoolisé
- 2 Prélevez la quantité d'eau BAC nécessaire (1–2 mL)
- 3 Injectez en biais — laissez l'eau couler sur la paroi en verre, ne la projetez pas sur la poudre
- 4 Roulez doucement le flacon — **ne jamais agiter**
- 5 Laissez reposer quelques minutes si besoin
- 6 Inscrivez la date et conservez au réfrigérateur 3–8 °C

Tableau de reconstitution rapide

Peptide	Eau BAC	Concentration	0,1 mL =
5 mg	1 mL	5 mg/mL	500 mcg
10 mg	2 mL	5 mg/mL	500 mcg
10 mg	1 mL	10 mg/mL	1000 mcg
10 mg	4 mL	2,5 mg/mL	250 mcg

CONSEILS PRO

- Nouvelle seringue à chaque utilisation
- Réfrigérateur toujours — jamais de congélateur sauf indication
- Si trouble ou décoloré → ne pas utiliser
- À utiliser dans les **60 jours** après reconstitution

Sites sous-cutanés (29–31G)

Pour la grande majorité des peptides — aiguille 1,27 cm

1. Bas-ventre

Site principal. Rester à 3–5 cm du nombril. Idéal pour peptides perte de graisse et sécrétagogues GH.

2. Poignées d'amour

Excellente alternative si le ventre est surutilisé.

3. Avant de la cuisse

Zone fiable. Quadrant supérieur externe — idéal pour la rotation.

4. Fessier supérieur

Idéal pour les doses plus longues (Tésamoréline, Retatrutide).

Sites intramusculaires (25–27G)

Pour L-Carnitine, NAD+, SS-31 — aiguille 2,5 cm

Deltoïde (épaule)

Facile d'accès, tolère 0,3–1,0 mL.

Vastus Lateralis (mi-cuisse)

Idéal pour 1 mL+. Asseyez-vous et détendez le muscle.

ROTATION OBLIGATOIRE

- Alternez les sites quotidiennement — irritation et bosses sinon
- Max 1 mL par site en sous-cutané
- Attendez que l'alcool soit sec avant d'injecter
- Injectez lentement — douleur minimale si bien fait

La règle des 3 peptides

- ✦ 1. Peptide objectif principal — celui qui cible votre résultat prioritaire
- ✦ 2. Peptide de soutien — GH, cicatrisation ou énergie selon votre profil
- ✦ 3. Complément (optionnel) — cosmétique, récupération ou bien-être

Objectifs & combos — tous disponibles sur peptidesfrance.co · code MISSPEPS



Perte de graisse

Retatrutide + Tésamoréline + BPC-157



Récupération musculaire

BPC-157 + TB-500 / GLOW blend



Optimisation GH

CJC-1295 + Ipamoréline



Peau & cheveux

GHK-Cu + GLOW + NAD+



Réparation intestinale

BPC-157 oral + KPV



Énergie & longévité

NAD+ + SS-31 + MOTS-c

✓ BONNES COMBINAISONS

- ✓ Tésamoréline + Retatrutide (graisse + GH)
- ✓ BPC-157 + TB-500 (cicatrisation complète)
- ✓ GHK-Cu + NAD+ (peau + réparation cellulaire)
- ✓ CJC-1295 + Ipamoréline (synergie GH)
- ✓ Cagrilintide + Retatrutide (appétit amplifié)

✗ À ÉVITER ABSOLUMENT

- ✗ Tirzépate + Sémaglutide + Retatrutide (même voie GLP-1)
- ✗ 4–5 peptides simultanés sans structure ni objectif
- ✗ IGF-1 LR3 + MK-677 + Tésamoréline sur le long terme
- ✗ Négliger protéines, sommeil et hydratation

Durées de cycle recommandées

🕒 Perte de graisse :

8–12 semaines

🕒 GH (MK-677, Tésamoréline) :

12–16 semaines

🕒 Cicatrisation (BPC, TB-500) :

4–8 semaines

🕒 IGF-1 LR3 :

4–6 semaines seulement

Q Que sont les peptides et comment fonctionnent-ils ?

Ce sont de courtes chaînes d'acides aminés qui agissent comme des messagers dans le corps. Ils envoient des signaux ciblés pour brûler les graisses, réparer les tissus ou stimuler la croissance — là où vous en avez besoin.

Q Comment choisir son premier peptide ?

Définissez votre objectif principal. Perte de graisse → Retatrutide ou 5-Amino-1MQ. Récupération → BPC-157 + TB-500. Peau/cheveux → GHK-Cu ou GLOW. Énergie → NAD+. Tous disponibles sur peptidesfrance.co avec le code **MISSPEPS**.

Q Quelle eau utiliser pour reconstituer mes peptides ?

Toujours de l'eau **bactériostatique (eau BAC)** — jamais d'eau du robinet ni d'eau stérile simple. L'eau BAC contient 0,9 % d'alcool benzylique qui conserve le peptide pendant 60 jours après reconstitution.

Q Est-ce douloureux d'injecter des peptides ?

Pas vraiment. Une seringue à insuline 29–31G donne une sensation de léger pincement. Les injections sous-cutanées sont très peu douloureuses si faites lentement. Appliquez de la glace avant si vous êtes très sensible.

Q Comment conserver les peptides ?

Avant reconstitution : réfrigérateur ou endroit frais et sombre. Après reconstitution : réfrigérateur entre 2 et 8 °C, à utiliser dans les 60 jours. Ne jamais congeler sauf indication contraire sur le flacon.

Q Comment mesurer ma dose ?

Ça dépend de votre reconstitution. Exemple : 10 mg avec 2 mL d'eau BAC = 5 mg/mL. Chaque 0,1 mL (10 unités sur la seringue) = 500 mcg. Référez-vous au tableau de reconstitution page 6.

Q Combien de temps pour voir des résultats ?

Perte de graisse : 2–4 semaines pour les premiers effets, complets en 8–12 semaines. Cicatrisation : amélioration en 1–2 semaines. Peau (GHK-Cu) : éclat en 4–6 semaines. Sécrétagogues GH : sommeil et récupération améliorés en 3–6 semaines.

Q Dois-je faire des cycles ?

Oui, pour la plupart. Perte de graisse ou cicatrisation : 8–12 semaines. MK-677 ou Tésamoréline : 12–16 semaines. IGF-1 LR3 : 4–6 semaines maximum. Prenez 4 semaines de pause entre cycles. BPC-157 et NAD+ peuvent être utilisés plus longtemps.

Q Les peptides sont-ils sûrs ?

Lorsqu'ils proviennent d'une source fiable avec certificats d'analyse — comme peptidesfrance.co (tests Janoshik) — et sont utilisés de manière responsable, les peptides sont généralement très bien tolérés. Les effets secondaires sont légers et dose-dépendants. Commencez toujours bas.

Q Puis-je voyager avec des peptides ?

Oui. Reconstitués : glacière avec pack de glace + copie de votre commande. Non reconstitués (poudre) : stables à température ambiante pour de courtes périodes. Étiquetez tout clairement.

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC MISS PEPS

Les peptides sont des outils puissants. Mais c'est **votre constance** qui fait la **vraie magie**.

Ce guide vous donne les bases. La transformation réelle commence quand vous combinez ces outils avec une alimentation adaptée, un entraînement régulier et un sommeil de qualité.

 MASTERCLASS COMPLÈTE

262 leçons sur les peptides

misspeps.com/miss-peps-masterclass

 COMMANDER VOS PEPTIDES

peptidesfrance.co

Tests Janoshik · Code : MISSPEPS

 L'ENCYCLOPÉDIE DES PEPTIDES

Disponible sur Amazon

amzn.to/4uu9lli

 QUESTIONS & SUIVI

WhatsApp Miss Peps

Répondre directement

CHAÎNE YOUTUBE



@MissPepss — Peptides, protocoles & transformation

youtube.com/@MissPepss

Code promo exclusif : **MISSPEPS** sur peptidesfrance.co 🎁

Miss Peps

À titre éducatif uniquement 🙏