

Retatrutide (GLP-3)

Comment bien débuter ?

Mécanisme d'action, dosages, reconstitution, injections, effets secondaires et combinaisons — tout ce qu'il faut savoir avant de commencer.



Mécanisme d'action



Protocole injection



Tableau de dosage



Effets secondaires



Reconstitution



Combinaisons

Miss Peps

misspeps.com · peptidesfrance.co

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



Retatrutide (GLP-3)

TRIPLE AGONISTE · ELI LILLY · PHASE 3 ESSAIS CLINIQUES

→ Disponible sur peptidesfrance.co **CODE : MISSPEPS**

Peptide injectable de nouvelle génération développé par Eli Lilly. Agoniste **triple** des récepteurs — il agit simultanément sur trois voies métaboliques pour une perte de graisse sans précédent. Les essais cliniques (NEJM 2023) ont montré jusqu'à **24,2 % de perte de poids corporel** en 48 semaines — comparable à une chirurgie bariatrique, sans intervention invasive.

GLP-1

Stimule la sécrétion d'insuline, ralentit la vidange gastrique, réduit l'appétit, favorise les cellules β pancréatiques

GIP

Renforce la sécrétion d'insuline de façon glucose-dépendante, agit en synergie avec le GLP-1 pour améliorer le métabolisme

Glucagon

Augmente la dépense énergétique via lipolyse accrue et thermogenèse amplifiée — oxydation des graisses hépatiques

Résultat global

Régulation glycémique, réduction de la masse grasse et contrôle de l'appétit — les trois en même temps



Retatrutide vs les autres GLP-1

COMPARAISON · SÉMAGLUTIDE · TIRZÉPATIDE

MOLÉCULE	RÉCEPTEURS CIBLÉS	PERTE DE POIDS	PARTICULARITÉ
Sémaglutide Ozempic / Wegovy	GLP-1 uniquement	~15 %	Référence GLP-1 actuelle
Tirzépate Mounjaro	GLP-1 + GIP	~20 %	Double agoniste
Retatrutide GLP-3 RT	GLP-1 + GIP + Glucagon	~24,2 %	Triple agoniste — le plus puissant

⚠ EN CONTREPARTIE

- Plus de récepteurs ciblés = résultats supérieurs, mais aussi risque plus élevé d'effets secondaires gastro-intestinaux
- Ne pas combiner avec d'autres agonistes GLP-1 sauf supervision médicale



Ce qu'il vous faut pour commencer

TOUT DISPONIBLE SUR PEPTIDESFRANCE.CO · CODE MISSPEPS

Retatrutide

- Flacon 5 mg — 50 €
- Flacon 10 mg — 100 €
- Flacon 20 mg — 190 €
- Flacon 50 mg — 330 €

Eau bactériostatique

- Flacon 3 ml — 5 €
- Flacon 10 ml — 8 €

Seringues 29G / 30G / 31G

- Recommandées pour toutes les injections SC

CONSEIL FLACONS

- À 1 mg/semaine : flacon 5 mg = 5 semaines · flacon 10 mg = 10 semaines
- Non reconstitué : congélation possible · **Reconstitué : réfrigérateur obligatoire**



Reconstituer son Retatrutide

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE · EAU BACTÉRIOSTATIQUE

Le Retatrutide est livré en poudre lyophilisée. Il faut le mélanger avec de l'eau bactériostatique (eau BAC) avant la première injection.

- 1 Essuyez les deux flacons avec un tampon alcoolisé
- 2 Prélevez la quantité d'eau BAC selon le ratio choisi (voir tableau ci-dessous)
- 3 Injectez **en biais** — laissez l'eau couler doucement sur la paroi du flacon, sans projeter directement sur la poudre
- 4 Roulez doucement le flacon entre vos paumes — **ne jamais agiter**
- 5 Laissez reposer quelques minutes si la poudre n'est pas totalement dissoute
- 6 Inscrivez la date sur le flacon et conservez **au réfrigérateur 3–8 °C**



Tableau de reconstitution par flacon

RATIOS 1:1 ET 2:1 · UNITÉS SERINGUE

FLACON	RATIO 1:1 (EAU BAC)	10 UNITÉS =	RATIO 2:1 (EAU BAC)	10 UNITÉS =
5 mg	50 unités (0,5 ml)	1 mg	100 unités (1 ml)	0,5 mg
10 mg	100 unités (1 ml)	1 mg	200 unités (2 ml)	0,5 mg
12 mg	120 unités (1,2 ml)	1 mg	240 unités (2,4 ml)	0,5 mg
20 mg	200 unités (2 ml)	1 mg	—	—

RATIO 1:1

- Concentration plus forte → moins de volume à injecter
- Pratique pour les doses élevées (flacons 20 mg+)

RATIO 2:1 (RECOMMANDÉ)

- Dilution plus importante → dosage plus précis
- Facilite les demi-doses (0,5 mg) sur la seringue

⚠️ APRÈS RECONSTITUTION

- Conservation obligatoire au réfrigérateur — à utiliser dans les **60 jours**
- Si le produit est trouble ou décoloré → ne pas utiliser



Données cliniques — NEJM 2023

ESSAI DE PHASE 2 · 48 SEMAINES · ADULTES OBÈSES/SURPOIDS

–**24,2 %** du poids corporel à la dose maximale (12 mg) en 48 semaines

Supérieur au sémaglutide et au tirzépate sur la même durée

Amélioration de la pression artérielle et de la glycémie

Résultats comparables à une chirurgie bariatrique sans intervention invasive



Planification des doses

SOUS-CUTANÉ · 1 À 3 INJECTIONS PAR SEMAINE



Commander sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS

PROFIL	DOSE DE DÉPART	DOSE COURANTE	MAXIMUM	FRÉQUENCE
Débutante	0,5 mg/sem.	2–4 mg/sem.	12 mg/sem.	1 à 3×/semaine
Intermédiaire	1–2,5 mg/sem.	5–7,5 mg/sem.	12 mg/sem.	1 à 3×/semaine
Avancé	2,5–5 mg/sem.	10 mg/sem.	12 mg/sem.	1 à 3×/semaine

✓ FORTEMENT RECOMMANDÉ — FRACTIONNEZ VOS DOSES

- Divisez la dose hebdomadaire en 2 injections minimum (ex. lundi + jeudi)
- Exemple : 1 mg/semaine → 0,5 mg le lundi + 0,5 mg le jeudi
- Réduit les effets secondaires et stabilise les taux sanguins pour une meilleure efficacité



Bonnes pratiques — À lire attentivement

PROGRESSION · TOLÉRANCE · SÉCURITÉ



Commencez doucement — 0,5 mg/semaine pour limiter les effets GI. Augmentez de 0,5–1 mg toutes les 2 à 4 semaines selon votre tolérance



Pas besoin d'augmenter si ça progresse — optimisez d'abord l'alimentation et l'activité physique avant d'augmenter la dose



Diabétiques — consultez impérativement un professionnel de santé avant de commencer, risque d'hypoglycémie



Ne combinez pas d'autres agonistes GLP-1 sans supervision médicale (Ozempic, Mounjaro...)



Comment bien injecter

SITES SOUS-CUTANÉS · ROTATION · TECHNIQUE

SITES D'INJECTION

- Ventre — pincez la peau et injectez dans la graisse
- Cuisse — quadrant supérieur externe
- Arrière du bras — tissu adipeux

TECHNIQUE

- Nouvelle seringue à chaque injection
- Injectez lentement — réduit la brûlure
- Alternier les zones — évite les irritations
- Alcool sec avant d'injecter



Effets secondaires fréquents

SOLUTIONS & GESTION

EFFETS COURANTS

- **Nausées / vomissements** — fréquents au début, disparaissent en quelques semaines
- **Fatigue / brouillard mental** — déficit calorique ou déséquilibre électrolytique
- **Sauts d'humeur** — variation hormonale ou apport calorique insuffisant
- **Ralentissement gastrique** — satiété prolongée ou ballonnement
- **Sevrage alimentaire** — la relation affective avec la nourriture est perturbée



SOLUTIONS

- Maintenez un apport nutritionnel suffisant — ne vous affamez pas
- Supplémentez en électrolytes (potassium, magnésium)
- La dose trop haute trop vite = principale cause des effets GI



Mode de vie & recommandations

ALIMENTATION · SPORT · HYDRATATION · SOMMEIL



ALIMENTATION

- Protéines : 1,2 à 1,6 g par kg de poids corporel par jour
- Aliments entiers — légumes, fruits, céréales complètes, protéines maigres
- Repas petits et fréquents pour le confort digestif



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Musculation 3 à 5x/semaine pour préserver la masse maigre — **indispensable**
- 8 000 à 10 000 pas par jour — marche et activités aérobiques
- Sauna, étirements pour la récupération active



HYDRATATION & SOMMEIL

- 2 à 3 litres d'eau par jour minimum
- Électrolytes : potassium + magnésium à surveiller
- 7 à 9 heures de sommeil de qualité chaque nuit



Idées reçues à déconstruire

3 ERREURS FRÉQUENTES DES DÉBUTANTS

« PLUS C'EST MIEUX »

- Faux — des doses élevées n'améliorent pas les résultats et augmentent les effets secondaires

« PAS BESOIN DE FAIRE DU SPORT »

- Faux — sans entraînement en résistance, le risque de perte musculaire est élevé

« RÉSULTATS IMMÉDIATS »

- Faux — la perte est progressive. La patience et la régularité sont les vraies clés



Bilans sanguins à surveiller

AVANT ET PENDANT L'UTILISATION

- Insuline à jeun et glycémie à jeun
- HbA1c (hémoglobine glyquée)
- Bilan lipidique (cholestérol, triglycérides)
- Enzymes hépatiques : ALT, AST
- Bilan thyroïdien : TSH, T3, T4
- Électrolytes : sodium, potassium, magnésium



Idées de combinaisons selon vos objectifs

TOUS DISPONIBLES SUR PEPTIDESFRANCE.CO · CODE MISSPEPS



Commander sur peptidesfrance.co

CODE : MISSPEPS



Perte de graisse agressive

Retatrutide + Cagrilintide

Optionnel : AOD-9604, 5-Amino-1MQ, SLU-PP-332



Recomposition corporelle

Retatrutide + Tésamoréline

+ créatine + apport protéique élevé



Prise de masse contrôlée

Retatrutide faible dose

0,25–0,5 mg/sem. — contrôle de l'appétit



Dosages complets

Guide gratuit "Maîtriser les Peptides"

misspeps.com — téléchargement gratuit



Si les résultats plafonnent

CONSEILS AVANCÉS · STAGNATION

Calories entrantes vs calories dépensées = le nerf de la guerre

- ◆ Réévaluez votre apport calorique — vous consommez peut-être plus que vous ne dépensez
- ◆ Ajout de 10 000 à 12 000 pas/jour = 300 à 500 kcal brûlées supplémentaires sans changer l'alimentation
- ◆ Variez les exercices, augmentez l'intensité ou le volume d'entraînement

FENÊTRES D'APPÉTIT POST-INJECTION

→ Profitez des moments où la faim réapparaît après l'injection pour optimiser vos apports, surtout si vous cherchez à maintenir la masse musculaire



Suivi de votre progression

PHOTOS · PESÉE · MENSURATIONS · MACROS



Photos hebdomadaires — face, profil, dos. Même heure, mêmes conditions de lumière



Pesée 1 à 2x/semaine à jeun après les toilettes — évite l'obsession des fluctuations



Mensurations toutes les 2–4 semaines — taille, hanches, poitrine au mètre ruban



Suivi des macros — balance de cuisine digitale + application pour plus de précision



Checklist avant le premier protocole

TOUT COCHER AVANT LA PREMIÈRE INJECTION

- J'ai commandé mon Retatrutide sur peptidesfrance.co (code MISSPEPS)
- J'ai commandé mon eau bactériostatique
- J'ai commandé mes seringues 29G / 30G / 31G
- Je maîtrise le protocole de reconstitution (ratio 1:1 ou 2:1)
- Je maîtrise le protocole d'injection et la rotation des sites
- J'ai préparé mon alimentation (objectif protéines 1,2–1,6 g/kg)
- J'ai planifié mes entraînements en résistance (3–5×/semaine)
- J'ai prévu mes électrolytes (potassium + magnésium)
- J'ai pris mes photos et mensurations de départ
- Je suis prêt(e) à m'engager pour au moins 6 à 8 semaines



Mises en garde contre une mauvaise utilisation

ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT

✓ À FAIRE

- ✓ Commencer à 0,5 mg/semaine et augmenter progressivement
- ✓ Fractionner en 2+ injections par semaine
- ✓ Maintenir la musculation tout au long du protocole
- ✓ Supplémenter en électrolytes dès le début
- ✓ Faire un bilan sanguin avant et pendant

✗ À ÉVITER

- ✗ Combiner avec d'autres GLP-1 sans supervision médicale
- ✗ Sauter les repas ou se sous-alimenter
- ✗ Arrêter le sport en pensant que le peptide suffit
- ✗ Augmenter la dose trop vite face aux effets GI
- ✗ Conserver le produit reconstitué hors réfrigérateur

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC MISS PEPS

La patience et la régularité sont les vraies clés du succès.

Le Retatrutide est un outil puissant — mais c'est votre constance, votre alimentation et votre entraînement qui feront la différence sur le long terme.

 **COMMANDER**

peptidesfrance.co

Tests Janoshik · Code : MISSPEPS

 **MASTERCLASS**

262 leçons sur les peptides

misspeps.com/masterclass

 **LE LIVRE**

L'Encyclopédie des Peptides

Disponible sur Amazon

 **WHATSAPP**

Questions & commandes

Réponse directe

CHAÎNE YOUTUBE



@MissPepss — Peptides, protocoles & transformation

youtube.com/@MissPepss

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

Miss Peps

À titre éducatif uniquement 🙏