DÉCRYPTAGE COMPLET · MISS PEPS

GUIDE PRATIQUE

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.to

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

🔬 Retatrutide (GLP-3)

TRIPLE AGONISTE · ELI LILLY · PHASE 3 ESSAIS CLINIQUES

→ Disponible sur peptidesfrance.to 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
Tirzépatide 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.TO · 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 tirzépatide 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.to 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
- Alterner 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

❌ 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

🥗 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 5×/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

🩸 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.TO · CODE MISSPEPS

→ Commander sur peptidesfrance.to — 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 2×/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.to (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.to

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

MES VIDÉOS

▶️ **Ma bibliothèque vidéo — recherche par thème**

misspeps.com/bibliotheque

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

Miss Peps

À titre éducatif uniquement 🙏