

PROTOCOLE RETATRUTIDE & OBJECTIF 16 SEMAINES

Approche prudente, titration douce et gestion d'une perte de poids profonde (-30 kg)

1. Protocole d'Escalade Douce (Titration sur-mesure)

Principe : Démarrer bas (**1 mg**) pour préserver la tolérance digestive et plafonner de manière conservatrice entre **4 mg** et **6 mg** maximum.

Période / Mois	Dose Hebdomadaire	Logique Physiologique & Objectif
Mois 1 (Semaines 1 à 4)	1 mg (1x / semaine)	Phase d'initiation douce. Test de la tolérance gastrique et amorce de la régulation des récepteurs sans choc métabolique.
Mois 2 (Semaines 5 à 8)	2 mg (1x / semaine)	Premier palier d'efficacité réelle sur la réduction de l'appétit et l'amorce de la lipolyse.
Mois 3 (Semaines 9 à 12)	3 mg à 4 mg (1x / semaine)	Palier de croisière principal. Suffisant pour maintenir une perte de poids constante et linéaire chez la majorité des profils.
Mois 4+ (Semaines 13 à 16+)	5 mg à 6 mg max (1x / semaine)	Plafond maximal de sécurité. Réservé uniquement si la perte stagne et que la tolérance digestive est parfaite.

2. Projection Réaliste sur 16 Semaines

Pour un objectif total de **-30 kg**, un parcours global sur 6 à 9 mois est nécessaire. Voici la projection réaliste et saine pour les 16 premières semaines :

Phase	Perte Estimée	Dynamique Corporelle
Mois 1 (1 mg)	2 kg à 3 kg	Adaptation digestive initiale, régulation progressive des apports caloriques.
Mois 2 (2 mg)	3 kg à 4 kg	Accélération métabolique et nette diminution de la sensation de faim.
Mois 3 (3-4 mg)	4 kg à 5 kg	Palier le plus productif de la trajectoire à moyen terme.
Mois 4 (Palier cible)	3 kg à 5 kg	Poursuite de la dynamique de recomposition corporelle.
Total 16 Semaines	12 kg à 18 kg	Première étape majeure validée en protégeant le métabolisme et la masse maigre.

Pourquoi viser 12 à 18 kg en 16 semaines et non 30 kg ?

Vouloir perdre 30 kg en 4 mois imposerait un déficit extrême provoquant une fonte musculaire massive, un effondrement du métabolisme basal et un effet rebond garanti. Cette approche progressive garantit la pérennité des résultats.

3. Modalités Pratiques & Sécurité

- **Fréquence** : Une seule injection sous-cutanée par semaine, de préférence le jour de repos ou en fin de semaine (ex: vendredi soir) pour gérer un éventuel pic de fatigue.
- **Gestion des paliers** : En cas de nausées lors d'une augmentation, prolonger de 2 à 4 semaines supplémentaires au dosage actuel avant de tenter la montée suivante.
- **Préservation musculaire** : Maintenir un apport protéique élevé (~2g / kg de poids cible) et une hydratation rigoureuse pour soutenir la lipolyse profonde.