



PEPTIDE MITOCHONDRIAL · MIMÉTIQUE DE L'EXERCICE

MOTS-c

protocole de vitalité

Feuille patient · Bienfaits & recommandations · Protocole général + protocole ciblé sportif



L'ESSENTIEL EN 10 SECONDES

- Peptide naturel de **16 acides aminés**, produit par vos propres mitochondries
- Il active l'**AMPK** — la même voie que l'exercice — pour booster le métabolisme
- Énergie · glycémie · graisses · muscle · endurance · récupération · anti-âge
- Injection **sous-cutanée**, en cycles de **4 à 6 semaines**, sous supervision médicale

I QU'EST-CE QUE LE MOTS-C ?



MOTS-c

LE MESSAGER DE LA MITOCHONDRIE

« Mitochondrial Open Reading Frame of the 12S rRNA, type c » : un peptide de 16 acides aminés, découvert en 2015 (Université de Californie du Sud). Vos mitochondries — les « centrales énergétiques » de vos cellules — le produisent naturellement. Il agit comme un **signal envoyé au noyau de la cellule** pour activer le métabolisme, exactement comme le ferait une séance de sport. D'où son surnom de « **mimétique de l'exercice** » : les bénéfices de l'effort, en partie, sans l'effort.

Peptide émergent : les données chez l'humain s'accumulent (études en cours sur obésité, diabète de type 2, syndrome métabolique). Usage réservé à un cadre médical supervisé.

II LES BIENFAITS



Énergie & endurance

LE BOOST MÉTABOLIQUE

Active l'**AMPK** (la même voie que l'exercice), stimule la production d'énergie des mitochondries et améliore la capacité à l'effort.



Glycémie & insuline

LA RÉGULATION DU SUCRE

Améliore la **sensibilité à l'insuline** et aide à réguler la glycémie — un axe central du syndrome métabolique et du vieillissement.



Graisses & composition

LE BRÛLEUR DE GRAISSES

Augmente l'**oxydation des acides gras** et soutient la perte de masse grasse, notamment abdominale.



Muscle & récupération

LE PROTECTEUR DU MUSCLE

Prévient l'**atrophie musculaire** et favorise la **régénération** après l'effort.



Anti-âge & longévité

LE GARDIEN DES MITOCHONDRIES

Soutient l'axe **NAD+/SIRT1**, protège les mitochondries du vieillissement et contribue à la **densité osseuse**.



Cerveau & cognition

LE SOUTIEN COGNITIF

Effets **neuroprotecteurs** documentés : clarté mentale et soutien des fonctions cognitives.

III RECOMMANDATIONS & MODE D'EMPLOI



Mode d'emploi

RECONSTITUTION · VOIE · CONSERVATION

Reconstitution : flacon de 20 mg + 2 ml d'eau bactériostatique = **10 mg/ml** (5 mg = 0,5 ml · 10 mg = 1 ml)

Voie : injection **sous-cutanée** (abdomen ou cuisse), à jeun ou à distance des repas · **Conservation** : réfrigéré (2–8 °C), à l'abri de la lumière — ne pas congeler · **Rythme** : en cycles, jamais en continu.

Le MOTS-c ne remplace ni l'exercice ni l'alimentation : il les **amplifie**.

IV LES DEUX PROTOCOLES



Protocole général

ÉNERGIE · MÉTABOLISME · ANTI-ÂGE

Objectif : retrouver de l'énergie, réguler la glycémie, favoriser la composition corporelle et ralentir le vieillissement métabolique.

Dose : **5 à 10 mg, 3×/semaine** (ex. lundi / mercredi / vendredi) — débuter à 5 mg puis ajuster

Cycle : **4 à 6 semaines**, puis **pause de 2 à 4 semaines**

Suivi : glycémie à jeun, bilan hépatique, niveau d'énergie ressenti.



Protocole ciblé sportif

ENDURANCE · RÉCUPÉRATION · COMPOSITION

Objectif : endurance (l'oxydation des graisses **épargne le glycogène**), récupération plus rapide, composition corporelle.

Dose : **10 mg, 3 à 5×/semaine**, les jours d'entraînement

Timing : **30 à 60 min avant l'effort** — ou au réveil les jours de repos

Cycle : **blocs de 4 à 6 semaines** alignés sur la saison / les compétitions, pause équivalente entre blocs

Associer : hydratation 1,5–2 L/j + apports protéiques suffisants.

V LES RÈGLES DU PROTOCOLE

BONNES HABITUDES

- ✓ Boire **1,5 à 2 L d'eau/jour**
- ✓ Maintenir une activité physique — le MOTS-c **amplifie les effets du sport**
- ✓ Sommeil régulier : la récupération fait partie du traitement
- ✓ Conserver les flacons au **réfrigérateur (2–8 °C)**
- ✓ Noter son énergie et ses sensations pour le suivi

À ÉVITER / PRÉCAUTIONS

- ✗ Ne pas **dépasser la dose prescrite** ni enchaîner les cures sans pause
- ✗ Pas d'auto-injection sans **formation et supervision médicale**
- ✗ Ne jamais mélanger plusieurs peptides dans le même flacon
- ✗ Reconstitution **uniquement à l'eau bactériostatique** (jamais d'eau du robinet)
- ✗ Grossesse, allaitement, cancer évolutif : **contre-indication** — avis médical obligatoire

VI VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES

ÉTAPE 1 · CONSULTATION

Bilan & formation

Évaluation métabolique, objectifs, formation à l'injection, remise du protocole.

ÉTAPE 2 · CYCLE 4–6 SEM.

Injections & suivi

Injections selon le protocole choisi (général ou sportif), suivi du ressenti.

ÉTAPE 3 · FIN DE CYCLE

Réévaluation

Bilan, ajustement dose/rythme, décision de la suite (pause, reconduction, adaptation).

Ce feuillet présente les bienfaits et le mode d'emploi du MOTS-c.

Posologies indicatives, à individualiser en consultation — ne pas débuter sans avis médical, ne pas arrêter un traitement prescrit par votre médecin traitant. Produit délivré en consultation.

Pour toute question : votre prochaine consultation ou le cabinet.

Médecine régénérative