



## Notice d'emploi pour huiles et capsules de cannabidol

La Mayo Clinic suggère des dosages de CBD basé sur la recherche scientifique, les publications, l'utilisation traditionnelle ou l'opinion d'experts. Les doses de cannabidiol et la durée de consommation dépendent en grande partie du trouble vécu.

- **L'appétit chez les patients cancéreux** : 2,5 milligrammes de THC par voie orale avec ou sans 1 mg de CBD pendant six semaines
- **La douleur chronique** : 2,5 à 20 mg de CBD par voie orale pendant une moyenne de 25 jours
- **L'épilepsie** : 200-300 mg de CBD par la bouche tous les jours pendant jusqu'à 4,5 mois
- **Les problèmes de mouvement associés à la maladie de Huntington** : 10 mg par kilogramme de CBD par bouche tous les jours pendant six semaines
- **Les troubles du sommeil** : 40-160 mg CBD par voie orale.
- **Symptômes de la sclérose en plaques** : Des extraits végétaux de cannabis contenant 2,5-120 milligrammes de THC-CBD par bouche quotidiennement pendant 2 à 15 semaines. Les consommateurs utilisent généralement huit prises dans les trois heures, avec un maximum de 48 pulvérisations dans une période de 24 heures.
- **La schizophrénie** : 40-1,280 mg CBD par la bouche tous les jours pendant jusqu'à quatre semaines.
- **Le glaucome** : une seule dose de CBD de 20 à 40 mg sous la langue. Les doses supérieures à 40 mg peuvent augmenter la pression des yeux.

Selon [CannLabs](#), le laboratoire de test complet pour les produits de cannabis, il n'existe pas de dose létale de CBD. Le CBD n'a pas d'effets secondaires indésirables connus, et ce, peut importe la dose. Mais les interactions médicamenteuses peuvent être problématiques. Les consommateurs doivent lire attentivement les inserts du produit afin de s'assurer qu'ils prennent la bonne quantité de CBD. Et si possible, qu'ils s'adressent au médecin traitant pour toute question ou préoccupation.

---

### Dosage efficace pour un usage personnel

La CBD est traitée comme un supplément. Lorsque vous commencez votre consommation avec de l'huile CBD, commencez avec quelques gouttes par jour, ou une capsule de quelques milligrammes. Attendez quelques jours et voyez comment vous vous sentez. Le dosage du CBD vise à toucher le point sollicité par votre système endocannabinoïde.

Il est préférable de démarrer petit et augmenter progressivement les doses. Par exemple, prendre 3 doses à 10% par jour pendant 1-2 semaines, puis, si besoin, augmenter la première semaine prendre 1 dose à 20% puis 2 à 10%, la deuxième semaine passer à 2 doses 20% et 1 à 10% pour arriver à 3 doses 20% la troisième semaine. Si vous ressentez le besoin d'augmenter les doses, il est recommandé de le faire progressivement par cycle d'une semaine.

Ce qui fonctionne pour votre ami peut ne pas fonctionner pour vous. Trouver la bonne dose prend du temps, des efforts et la compréhension mais est incroyablement gratifiant, il faut parfois un peu de patience.

---

### L'effet biphasique

Les composés de cannabis ont des propriétés biphasiques. Ce qui signifie que des doses faibles et élevées de la même substance peuvent produire des effets opposés. Les petites doses de cannabis ont tendance à stimuler mais les grandes doses ont tendance à faire l'effet inverse. C'est l'effet biphasique. Une quantité excessive de CBD pourrait être moins efficace qu'une dose modérée. Dans le médical, on commence toujours par une sous-dose de CBD.

Savoir les nombreux avantages que l'huile de CBD peut avoir sur le corps est un facteur de motivation dans la recherche d'un dosage qui vous aidera à obtenir les résultats que vous recherchez.

---

## Des règles générales pour commencer votre posologie

Le dosage de CBD est difficile à estimer avec précision, car il varie fortement d'une personne à une autre, notamment en fonction de son poids, de son métabolisme et de ses besoins.

Une règle générale consiste cependant à commencer avec 0,5 mg de CBD par kg de poids corporel et par jour, divisés en trois doses (matin, midi et soir), ce qui donne par exemple :

- **Pour une personne de 50 Kg** = 25 mg de CBD par jour (3 X 8 mg de CBD)
- **Pour une personne de 80 Kg** = 40 mg de CBD par jour (3 X 13 mg de CBD)

Ce dosage initial pourra ensuite être augmenté progressivement jusqu'à trouver la dose efficace.

---

## Les Huiles, méthodes de prise

Si l'huile de CBD est maintenue sous la langue pendant 60 à 90 secondes avant d'être avalée, les muqueuses de la bouche peuvent absorber les composés : ils contournent le système digestif et le métabolisme du foie, leur permettant d'atteindre la circulation sanguine et d'interagir plus rapidement avec le système endocannabinoïde.

- **Application locale** : Les huiles de CBD peuvent être utilisées directement en massage sur les zones douloureuses, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de laurier noble dans la paume de la main avant application pour un effet antidouleur renforcé.
- **Voie sublinguale** : Appliquer quelques gouttes d'huiles sous la langue et laisser agir 60 à 90 secondes.

Il peut être plus facile de doser ses gouttes d'huile de CBD devant un miroir.

---

## Les Huiles, dosage au compte-gouttes

Pour convertir les mg de CBD en gouttes, il suffit de connaître la concentration en CBD de l'huile utilisée, et de considérer qu'un ml d'huile contient environ 20 gouttes, ce qui donne :

- **Huile avec 5% de CBD** : 1 goutte = 2,5 mg de CBD
- **Huile avec 10% de CBD** : 1 goutte = 5 mg de CBD
- **Huile avec 15% de CBD** : 1 goutte = 7,5 mg de CBD
- **Huile avec 20% de CBD** : 1 goutte = 10 mg de CBD
- **Huile avec 30% de CBD** : 1 goutte = 15 mg de CBD

---

## Les capsules, un dosage plus facile

Il est aussi possible d'utiliser le CBD par la voie orale classique (ingestion), par exemple en utilisant les capsules de CBD pour ceux qui souhaitent un dosage plus rapide et plus facile qu'avec l'huile de CBD. Il faut alors savoir qu'en passant par la voie intestinale, l'action du CBD sera retardée de 30 à 60 minutes, mais que ses effets perdureront plus longtemps. Pour un meilleur effet, les capsules de CBD sont à consommer à jeun, soit 30 min avant le repas ou 2h après le repas.

---

## Démarrer doucement pour augmenter par la suite

Il est préférable de démarrer petit et augmenter progressivement les doses. Par exemple, prendre 3 doses à 10% par jour pendant 1-2 semaines, puis, si besoin, augmenter la première semaine prendre 1 dose à 20% puis 2 à 10%, la deuxième semaine passer à 2 doses 20% et 1 à 10% pour arriver à 3 doses 20% la troisième semaine. Si vous ressentez le besoin d'augmenter les doses, il est recommandé de le faire progressivement par cycle d'une semaine.