

miuk.

make it your kind



Hello, moi c'est **miuk.** 😊

Ici, tu trouveras des **informations** essentielles pour que chacun puisse faire ses **propres choix** quant à l'**utilisation** du cannabidiol (**CBD**).

#prévention #sensibilisation



[hello.miuk](https://www.instagram.com/hello.miuk)



www.miuk.io



[hello.miuk](https://www.linkedin.com/company/hello.miuk)

Publié le 8 février 2024



Si tu consommes du CBD pour ta santé alors **le meilleur conseil** qu'on peut te donner c'est d'**en parler** avec **un.e professionnel.e de santé.** 🧐

Même si le cannabidiol (CBD) est reconnu comme **sécuritaire** par l'OMS (*Organisation mondiale de la Santé*), il n'est **pas pour autant inoffensif.**





Les **grandes lignes** pour pouvoir faire un **choix éclairé** 💡

- ✓ Les **contre-indications**.
- ✓ Les **interactions** médicamenteuses.
- ✓ Des **conseils** pour une consommation **responsable**.
- ✓ Les **effets secondaires** indésirables.
- ✓ Un **journal de bord** type.
- ✓ Des **ressources** pour ton professionnel de santé.
- ✓ Des indications sur les différents **produits** et leurs **utilisations**.





Le CBD est **déconseillé**

- Aux personnes qui ont des problèmes **cardiaques** et des problèmes de **tensions**.
- Aux personnes qui ont une **maladie du foie** ou **des reins**.
- À défaut d'études réalisées sur le sujet, la prise de CBD est également déconseillée aux femmes **enceintes** et **allaitantes**.
- Informe-toi auprès d'un professionnel de la santé des **possibles interactions** entre la consommation de **CBD** et celle de tes **médicaments**.



Interactions médicamenteuses 🍊

Elles ne sont pas à prendre à la légère. Le CBD **modifie** la façon dont ton corps va **dégrader** (digérer) tes **médicaments**, ce qui risque de **modifier** la façon dont ils sont **assimilés**.

Tu peux donc te retrouver avec des **taux** de médicaments **plus ou moins importants** dans le sang et des **effets secondaires indésirables** de tes médicaments **décuplés**.

Sur son site internet, **miuk.** te propose une liste **non exhaustive** de ses médicaments avec lesquels peut interagir le CBD.

Liste des interactions



N'hésite pas à la **communiquer à ton professionnel de santé** pour qu'il puisse faire un suivi rigoureux. Tu peux lui expliquer que ça fonctionne comme avec le pamplemousse, le CBD inhibe le même groupe d'enzyme que le 🍊 (cytochrome P450), qui est impliquée dans le métabolisme de nombreux médicaments. 😊

Des conseils pour consommer de manière **responsable** 🧐

- **Évite** les **mélanges** avec l'alcool ou d'autres substances.
- **Vérifie** auprès d'un professionnel de la santé si ton état de santé **te permet** de consommer du CBD.
- Pour éviter une surdose, commence par une faible dose et **espace chaque consommation** de quelques heures.
- **Entrepose** les produits de façon **sécuritaire** pour éviter leur consommation involontaire et le risque d'intoxication.



Effets secondaires indésirables 🌀

Les plus communs

- Diarrhée
- Nausées
- Diminution de l'appétit
- Fatigue
- Maux de tête

Occasionnels / rares

- Somnolence
- Étourdissements
- Inconfort abdominal
- Insomnie
- Myalgie

Sources @Clinique Santé Cannabis au Québec.



✓ Journal de bord

Avec le CBD il n'existe pas de posologie par personne et par symptôme, alors le meilleur conseil que la science peut nous donner aujourd'hui c'est de **commencer doucement (faible dose) et d'augmenter lentement**. Ça te permettra de voir et de mesurer les effets correctement.

Pour ça, tu peux faire un suivi journalier👉

- ✓ Quel **produit** tu as pris ?
- ✓ Quelle **quantité** ?
- ✓ À quel **moment** de la journée ?
- ✓ Quels **effets** tu as ressentis ?
- ✓ Quel **bilan** à la fin de la semaine ?

⚠ Avec le CBD il y a ce qu'on appelle un **effet biphasique**, c'est à dire que **plus** en termes de quantité **ne veut pas dire mieux** en termes de qualité des effets ressentis. N'hésites pas à **revenir un à un dosage plus petit** si tu sens de l'inconfort ou des effets qui te plaisent moins.



Voici quelques **ressources** que tu peux transmettre à ton **professionnel de santé**. 🔍



L'Alliance internationale pour les médicaments cannabinoïdes

Promouvoir les connaissances sur le cannabis, les cannabinoïdes, le système endocannabinoïde et les sujets connexes, notamment en ce qui concerne leur potentiel thérapeutique.



Expérimentation sur le cannabis médical en France

Toutes les infos sur le site de l'ANSM.



Le Dr Frango Grotenhermen

Il dirige le Centre de médecine du cannabis de Steinheim, qui se consacre à la thérapie par le cannabis et les cannabinoïdes.

Il a écrit plusieurs livres très instructifs sur le sujet.



Le Petit Livre du cannabis médical

Ce livre est écrit par Nicolas Authier, Président de la Fondation Institut Analgesia. Médecin, Professeur de médecine, chercheur Inserm NeuroDol, CHU Clermont-Ferrand.



Des **huiles**, des **fleurs** séchées, des **infusions**, des **gélules**, des **crèmes**...

Une plante, différentes façons de consommer, plusieurs actions.

Pour en savoir plus sur les **différents produits** et leurs **utilisations** ➡

Clique ICI



miuk. n'incite en aucun cas à la consommation de cannabidiol (CBD) et ne se substitut aucunement aux conseils d'un professionnel.

Nous **vulgarisons** l'information autour de produits en vente libre sur le territoire. 🧐
Des produits que de nombreux Français consomment pour leur santé alors qu'ils ne sont pas catégorisés comme tels.

#prévention + #sensibilisation = sécurisation des usages

Pour toute question relative à ta santé, **il faut consulter un professionnel de santé.** 😊



✿ Avec **miuk.** on développe des outils pédagogiques dans le but d'informer les consommateurs **#prévention** **#sensibilisation**, l'industrie et la recherche.



Et pour plus d'info 



[hello.miuk](https://www.instagram.com/hello.miuk)



www.miuk.io



[hello.miuk](https://www.linkedin.com/company/hello.miuk)

✓ Toutes les sources sont disponibles sur notre site internet.