



## [Comment connaître mes besoins journaliers de CBD ?](#)

**Dosage à titre indicatif, à adapter en fonction de votre ressenti. Il convient d'augmenter le dosage progressivement.**

**Le CBD ne se substitue pas à un traitement médical.**

Toute personne suivant un traitement médicamenteux ou atteinte de pathologie grave doit **demander l'avis de son médecin** avant la prise de CBD.

Quelle que soit la forme choisie pour profiter des effets du CBD, la posologie standard la plus souvent recommandée est de 0,5 mg de CBD par kg de poids en trois prises en début de traitement toutefois ce dosage peut varier entre 0,2mg et 5mg/kg/j. Cela dépendra des besoins.

- **Besoins faibles en CBD ( 0,5 mg/Kg/Jour )**

Maux de tête, légers troubles du sommeil, nausées, léger stress, anxiété, légères douleurs chroniques...

- **Besoins moyens en CBD ( 1 mg /Kg/Jour )**

Fibromyalgie, douleurs chroniques modérées à intenses, maladies auto-immunes, inflammations, dépression, sclérose en plaques, côlon irritable...

- **Besoins importants en CBD ( 1,5 mg/Kg/Jour )**

Crises épileptiques, douleurs chroniques sévères, maladies graves...

**Ce contenu est fourni à des fins d'information et d'éducation seulement. Il n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à se substituer à un avis médical ou à un traitement prodigué par un médecin personnel. Il est conseillé à tous les lecteurs de consulter leur médecin ou un professionnel de santé qualifié pour des**

**questions de santé spécifiques. L'auteur et l'éditeur de ce contenu ne sont pas responsables de l'utilisation qui pourrait être faite de ces informations. Tous les lecteurs de ce contenu, en particulier ceux qui prennent des médicaments sur ordonnance ou en vente libre, devraient consulter leur médecin avant de commencer tout programme de supplémentation de CBD.**