Beautysané

FAQ SUR LE CBD

Qu'est ce que le CBD ?

C'est quoi le CBD ?

Le CBD ou cannabidiol, est l'une des molécules actives que l'on trouve dans le chanvre. Celle-ci est de plus en plus utilisée pour ses vertus relaxantes. À la différence du THC (Tétrahydrocannabinol), qui est interdit, le CBD est légal en France et n'a pas d'action psychotrope.

D'où viennent le chanvre et le CBD utilisés dans les produits Beautysané ?

Le chanvre est bio et d'origine France. L'huile de CBD est fabriquée en France à partir de chanvre français issu de l'agriculture biologique.

Quelle est la différence entre le chanvre et le cannabis ?

Cannabis sativa L. est le nom latin du chanvre.
Le chanvre est le nom communément utilisé pour définir les variétés destinées à l'exploitation des fibres et des graines.
Ces variétés sont issues de catalogues de semences autorisées et contiennent moins de 0,2% de THC. Le CBD est extrait du chanvre.

Quelle est la différence entre le CBD et le THC ?

Le THC (Tetrahydrocannabinol) se lie directement à des récepteurs spécifiques présents dans le cerveau. C'est ce qui entraîne des effets psychotropes ou d'altération de conscience. Le CBD (cannabidiol), n'agit pas de la même façon sur ces récepteurs et ne procure donc pas d'effets de ce type. Au contraire, il vient même diminuer les effets psychotrope du THC quand les deux sont combinés.

Comment est extrait le CBD utilisé dans les produits Beautysané ?

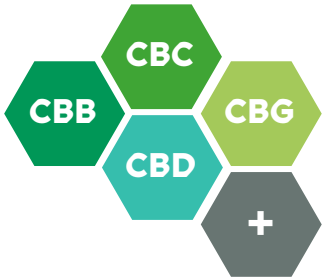
Le CBD que nous utilisons suit une extraction au CO^2 supercritique.
Elle ne nécessite pas de solvants chimiques ni de fortes températures,
ce qui la rend à la fois plus sûre et plus efficace pour obtenir une
concentration optimale de cannabidiol.

Quelle est la différence entre isolat de CBD, huile à spectre large ou spectre complet ?

*L'huile de CBD à spectre complet est le résultat de l'extraction du CO2 supercritique.
Il n'élimine aucune molécule (cannabinoïde dont le CBD, terpènes, flavonoïdes
et surtout THC). On retrouve la composition de la plante telle qu'elle.
*L'huile de CBD à spectre large élimine le THC mais conserve toutes les autres molécules.
On conserve donc l'effet d'entourage (synergie obtenue par l'union de tous les composants
du cannabis) et ses bienfaits.

Les huiles de CBD Beautysané sont à spectre large.
Les tisanes de CBD Beautysané sont à spectre complet (<0,2% THC).

Les gummies et les produits cosmétiques de la gamme RELAX sont fabriqués
à partir d'isolat de CBD 100% naturel.

Spectre complet	Spectre large	Isolat
		
TOUS LES COMPOSÉS	PAS DE THC	CBD SEUL
Flavonoïdes	**Flavonoïdes**	
Terpènes	**Terpènes**	
Acides gras	**Acides gras**	

* L'isolat de CBD ne contient que la molécule de CBD, et rien d'autre.

02

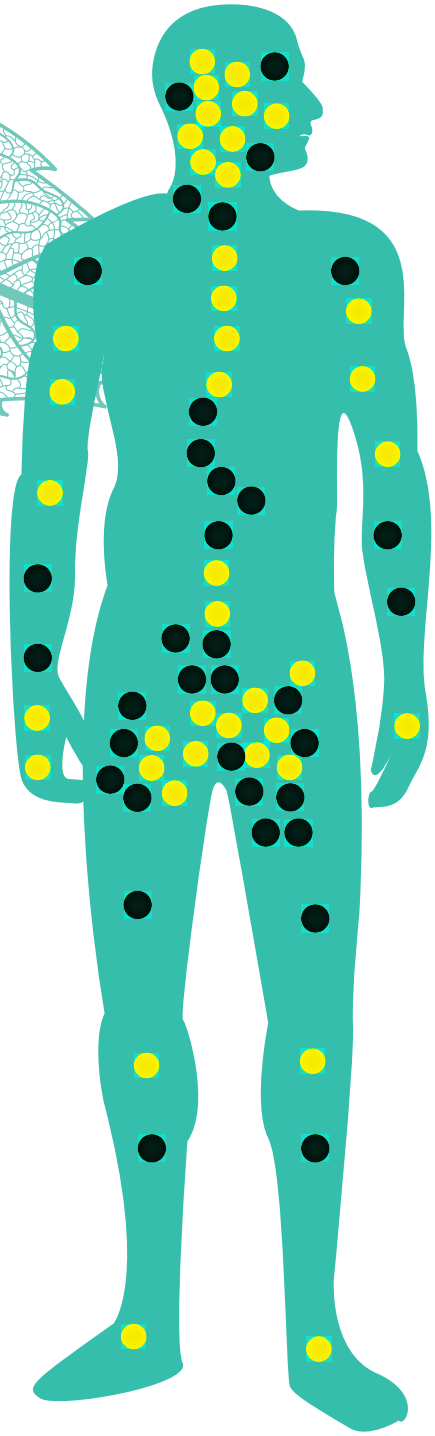
Comment fonctionne le CBD dans le corps ?

Qu'est ce que le système endocannabinoïde ?

Le système endocannabinoïde est un réseau de communication entre les cellules de l'organisme. Il est présent chez tous les vertébrés. Comme tout réseau de communication, il est composé de récepteurs et d'émetteurs.

Les émetteurs, ce sont **les cannabinoïdes**, des substances contenues dans le cannabis (ou phytocannabinoïdes), mais aussi pouvant être fabriquées par le corps humain ! Dans ce cas, on les appelle les endocannabinoïdes.

Les récepteurs, quant à eux, **nommés CB1 et CB2**, sont présents dans tout le corps. Cela signifie que le système endocannabinoïde peut déclencher des réactions dans tout l'organisme. Il régule de nombreux processus biologiques (digestion, métabolisme, mémoire, régulation du stress et des émotions...), et joue **un rôle clé dans le bon fonctionnement de l'organisme**.



CB1

RÉCEPTEURS CB1
influencent le système nerveux central (cerveau et moelle spinale)

CB1

RÉCEPTEURS CB2
influencent le système nerveux central (nerfs hors du cerveau et de la moelle spinale)

Le CBD, pour quelle utilisation ?

Le bien-être est un état qui peut se déséquilibrer à cause de nos habitudes de vie, nos rythmes, notre alimentation, notre état de stress et de fatigue... Le CBD permet de retrouver cet état d'équilibre et de bien-être. C'est un modulateur, un régulateur.

Stress et anxiété

L'action directe du CBD contre le stress et l'anxiété est aujourd'hui de plus en plus démontrée, et c'est d'ailleurs une des principales raisons poussant les personnes à en consommer. Une étude récente, qui s'intéresse aux résultats des deux dernières années de recherches scientifiques, vient d'ailleurs confirmer la thèse des actions positives liées à la prise de CBD. Pour cela, le NFI de Floride (Nutrition Formulators Inc.) a procédé à une méta-analyse, au cours de laquelle elle a récolté tous les articles cliniques en rapport avec le CBD publiés à travers le monde sur la période de 2019 à 2020. Publié dans l'Innovare Journal of Medical Science, son rapport est disponible en cliquant ici.

Ainsi, le CBD aiderait l'organisme à lutter contre le stress émotionnel et l'anxiété accrue du quotidien. Grâce à son action sur certaines zones du cerveau, le CBD est particulièrement apprécié pour son effet relaxant permettant de lutter naturellement contre ces troubles. Certains chercheurs estiment que le CBD serait aussi efficace contre le trouble de panique et le trouble de stress post-traumatique.

Sommeil : une utilisation subtile, basée sur le dosage.

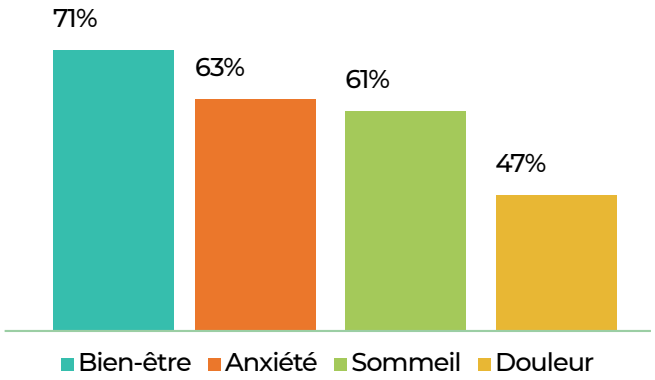
Concernant les effets du CBD sur le sommeil, les effets varient en fonction du dosage et de chaque personne. Ainsi, un consensus se dégage pour considérer qu'il existe un **effet d'éveil à faible dose** et une augmentation de la quantité et de la qualité de sommeil pour des **doses plus élevées (avec une huile à 20%)**.

Une étude clinique d'un nouveau genre a eu lieu aux USA :

2000 personnes ont été recrutées dans tout le pays. Le groupe d'individus est composé de plusieurs ethnies, groupes d'âge, zones géographiques, habitudes comportementales....

L'étude de quatre semaines s'est appuyée sur une approche virtuelle unique, directe au consommateur (D2C), pour atteindre l'hétérogénéité souhaitée de la population des participants et la vitesse d'exécution de l'étude.
Cette étude a examiné 13 marques américaines pour déterminer si les produits à base de CBD apportent des avantages particuliers.

Les premiers résultats indiquent qu'un nombre significatif de participants ont connu des améliorations cliniquement significatives. Sur l'ensemble des résultats, les améliorations les plus importantes ont été observées dès la première semaine :
- 71 % sur leur bien-être
- 63 % sur leur niveau d'anxiété
- 61 % sur la qualité du sommeil
- 47 % sur la perception de la douleur



Les résultats agrégés anonymes de l'étude seront publiés dans une revue évaluée par des pairs afin de démocratiser les conclusions. Pour plus d'informations sur l'étude Radicle ACES, les premiers résultats et la méthodologie, voir : cet article de Radicle Resources.

Récupération musculaire, lésions suite à la pratique sportive

Un certain nombre d'études précliniques suggèrent l'utilité potentielle du CBD pour gérer la douleur, l'inflammation et les processus de tuméfaction associés aux blessures. D'une manière plus globale, il permettrait d'améliorer la récupération des sportifs, d'atténuer le stress oxydant ou de faciliter la réparation des lésions musculaires.

Bien que les courbatures soient considérées comme un type de blessure musculaire légère, elles sont l'une des raisons les plus courantes de dégradation des performances sportives. Une étude a évalué l'influence du CBD sur les courbatures induites par l'exercice physique. Dans cet essai, le CBD, administré par voie sublinguale immédiatement après un exercice intensif, exerce un effet significatif sur la douleur musculaire associée aux courbatures et permet un taux de récupération plus rapide chez les participants traités (Hatchett et al., 2020).

Burr et coll. soulignent, dans leur synthèse sur le CBD et les performances athlétiques, l'utilité potentielle du CBD pour gérer la douleur, l'inflammation, les tuméfactions, les contusions avec hématome ou les accidents musculaires avec lésions anatomiques associés au sport. En plus d'améliorer la récupération des sportifs, le CBD permettrait d'atténuer le stress oxydant et l'œdème musculaire rencontrés après un exercice intense ou inhabituel ou encore les blessures de surmenage.

Par ailleurs, chez l'homme, le CBD est capable de diminuer l'anxiété perçue avant, pendant et après des situations anxiogènes. Ces effets pourraient se produire dans les zones du cerveau impliquées dans l'anxiété.

CBD & dermatologie

Le CBD permettrait de lutter contre les problèmes de peau de par ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. On lui attribue des bienfaits permettant de soulager certains problèmes de peau mais également pour compléter les routines quotidiennes. De même, en agissant sur l'équilibre de l'organisme, le CBD participerait à l'apaisement de certaines maladies de peau particulièrement invalidantes telles que le psoriasis ou encore l'eczéma.

04

Comment consommer le CBD ?

Il existe plusieurs façons de consommer du CBD

Par **inhalation** tout d'abord. C'est le moyen le plus rapide d'absorption.
Par voie **sublinguale** ensuite, grâce à l'utilisation d'huiles qui présentent différentes concentrations de CBD. A l'aide du compte-gouttes, on peut doser le CBD avec précision et simplicité. Cette méthode est pratique et permet d'obtenir des effets 5 à 20 minutes après absorption.
Il existe également la voie **orale** au travers de gummies, tisanes, gélules de compléments alimentaires. L'absorption du CBD est plus **étalée dans le temps et plus douce**.
Enfin, le CBD peut être appliqué par voie cutanée par le biais de crèmes ou d'huiles. Ces soins sont idéaux pour des actions ciblées, notamment au niveau musculaire.
Sur notre **boutique en ligne**, nous mettons à votre disposition des produits pouvant être consommés de plusieurs manières.
A vous de choisir votre préférée !

Comment débuter avec le CBD ?

D'une façon générale, il est conseillé de commencer avec de **petits dosages** et d'augmenter progressivement jusqu'à atteindre le niveau de confort ou soulagement recherché.

Vous pouvez commencer avec une prise d'environ **10 mg de CBD** par jour (voir le chapitre "Comment calculer la quantité de CBD ?"). La première prise est conseillée le soir, le CBD pouvant avoir chez certains un léger effet sédatif au début.

Quel % choisir, pour l'huile de CBD ?

Pour une huile à 10% de CBD, une goutte équivaut à environ **5 mg**.
Pour une huile à 20% de CBD, une goutte équivaut à environ **10 mg**.
Ainsi, **pour commencer avec 10 mg de CBD par jour**, vous pouvez utiliser une huile à 10%, cela correspond à **2 gouttes** à répartir en 2 prises pour que l'effet soit le plus homogène possible au cours de la journée. Faire tomber les gouttes sous la langue et laisser agir une trentaine de secondes.

Comment calculer la quantité de CBD ?

La quantité de CBD présente dans un flacon d'huile s'exprime en pourcentage.
Un flacon de **10 ml à 10%** contient ainsi **1000 mg de CBD** alors qu'un flacon à **20%** en contient **2000 mg**. Un flacon de 10 ml d'huile de CBD Beautysané contient **200 gouttes**.
Il suffit alors de diviser la quantité globale de CBD dans un flacon d'huile par le nombre de gouttes (200) pour obtenir la concentration de CBD dans une goutte.

Ainsi, dans 1 goutte d'huile de CBD à 10% : 1000 mg / 200 = 5 mg de CBD
et **dans 1 goutte d'huile de CBD à 20% :** 2000 mg / 200 = 10 mg de CBD.
1 gummie de la gamme RELAX contient 10 mg de CBD (soit 2 gouttes d'huile à 10% et 1 goutte d'huile à 20%).

	Huile à 10% de CBD	Huile à 20% de CBD
Quantité de CBD dans un flacon de 10 ml	1000 mg	2000 mg
Quantité de CBD dans une goutte d'huile	5 mg	10 mg

Il est recommandé de commencer par consommer une faible dose de CBD grâce à une huile dosée à 10%. Vous pouvez ensuite augmenter progressivement la dose, jusqu'à obtenir l'effet désiré. D'autres facteurs vous permettent de calculer vos besoins en CBD : le poids et l'intensité de vos ressentis.

Anxiété / Sommeil	45 - 70 kg	70 - 95 kg	+ 95 kg
Léger	5-10 mg	10-20 mg	15-30 mg
Moyen	10-20 mg	20-40 mg	30-60 mg
Intense	20-40 mg	30-60 mg	40-80 mg

Comment préparer les infusions de Beautysané au CBD ?

Vous pouvez utiliser 2 à 4 grammes d'infusion CBD par tasse. Infusez 10 minutes à 80°C - 100°C. Ne pas infuser à une température trop élevée, afin de respecter les phytocannabinoïdes végétaux. Ajoutez un corps gras (ex : lait, beurre, huile de coco...) pour un transfert optimal des phytocannabinoïdes (évitez d'y ajouter de l'huile de CBD, cela augmenterait la quantité de CBD inutilement).

Les infusions Beautysané contiennent 10% de chanvre ce qui équivaut à environ 1% de CBD dans un sachet de 55 g.

Combien de temps cela prend-il pour ressentir les effets des produits au CBD ?

Les effets du CBD devraient être ressentis après **30** à **45 minutes** dans certains cas.
Dans d'autres, ils peuvent se ressentir **après plusieurs jours**.
Rééquilibrer son corps est un processus dont la durée sera différente en fonction de chaque personne. Au bout de quelques jours, il est possible d'augmenter le nombre de gouttes ou la quantité de gummies.
Procéder de la sorte jusqu'à atteindre le niveau de confort escompté.

Je ne ressens pas d'effet, est-ce normal ?

Si vous avez l'impression que le CBD ne vous procure aucune sensation d'apaisement, plusieurs causes sont possibles :
Un mauvais dosage : peut-être que le dosage initial est trop faible et qu'en augmentant le nombre de mg / de gouttes / de gummies consommés chaque jour, les effets seront palpables. **Le temps que l'organisme s'habitue :** si pour certains consommateurs, les effets sont immédiats, il faudra parfois plus de temps chez d'autres pour qu'ils se déclenchent. Suivez une cure de plusieurs semaines et cela devrait s'améliorer

Puis-je consommer plusieurs produits à base de CBD simultanément ?

Les effets du CBD ne se déclenchent pas de la même façon, selon la méthode d'ingestion privilégiée. La prise sublinguale avec une huile de CBD entraîne une action rapide, alors qu'un CBD consommé en tisane ou sous forme de gummies sera plus lent à agir.
Il est donc possible de cumuler les bénéfices potentiels du cannabidiol, sans risque, du moment que vous conservez le dosage recommandé (*voir le chapitre "Comment calculer la quantité de CBD ?*).

Comment utiliser les cosmétiques à base de CBD ?

Le gel musculaire associe les bienfaits du CBD à ceux de l'**aloe vera** et de l'**arnica montana**.
Il apporte un soulagement musculaire immédiat après un effort physique. Il peut être utilisé après l'effort pour réparer les muscles et éviter ainsi les douleurs liées au sport.
Il est vegan et certifié Agriculture biologique. Appliquer généreusement sur les zones concernées en massant légèrement jusqu'à pénétration totale.
Tube de 30 ml - 0% THC - 225 mg de CBD.

Le baume associe les bienfaits du CBD à la fleur d'**arnica**, au **romarin** et à la **menthe poivrée**, pour un effet décontractant sur le corps. Il est idéal pour les ecchymoses, les petits maux du quotidien, les courbatures, les irritations cutanées.
Il est vegan et certifié Agriculture biologique. Appliquer généreusement sur les zones concernées en massant légèrement jusqu'à pénétration totale.
Pot de 50 ml - 0% THC - 500 mg de CBD.

05

Informations supplémentaires ...

Puis-je prendre vos produits si je suis enceinte ou si j'allaite ?

Par principe de précaution, nous vous recommandons de ne pas utiliser nos produits si vous êtes enceinte ou allaitante.

Puis-je donner les produits à base de CBD à mes enfants ?

Nos produits ont été créés pour répondre aux besoins des adultes. Ainsi, par mesure de précaution, nous vous recommandons de ne pas donner nos produits à vos enfants s'ils ont moins de 18 ans.

Puis-je conduire en ayant consommé du CBD ?

Oui, le CBD est compatible avec la conduite. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) précise qu'il est possible de conduire en ayant consommé du CBD, et qu'il ne s'agit pas d'une substance dopante. Il n'y a pas de THC dans nos Huiles CBD, ni dans les gummies, le baume et le gel, donc aucun risque d'être contrôlé positif à un test salivaire.Concernant les Tisanes RELAX, la quantité de THC est très faible (0,00011% de THC soit 0,6 mg dans 2g de tisane). Cette quantité n'est pas détectable au test salivaire.

Le CBD est-il sans danger ?

L'OMS estime qu'il est sûr, non-addictif, et sans effets secondaires. Le CBD extrait de chanvre est légal en France et dans la majeure partie de l'Europe.
Que tous les sportifs se rassurent : l'Agence Mondiale Anti-Dopage (WADA) a retiré le CBD de la liste des produits dopants le 1er Janvier 2018.
Par mesure de précaution, demandez l'avis de votre médecin avant de consommer du CBD, si vous suivez un traitement médical.

Est-ce que je peux prendre du CBD, si je prends des médicaments ?

Par mesure de précaution, demandez l'avis de votre médecin avant de consommer du CBD, si vous suivez un traitement médical (anticoagulants, antiarythmiques, hormones thyroïdiennes, anticonvulsants...).

Le CBD provoque-t-il des effets secondaires ?

Les effets secondaires du CBD sont à priori rares et très limités. On peut toutefois noter des témoignages faisant état de sensation de bouche sèche, de vertiges liés à une baisse de la pression artérielle, de nausées, de migraines...
Il est donc conseillé de commencer avec des prises légères et d'observer les réactions éventuelles de l'organisme.

Existe-t-il des risques de surdosage ?

Des études cliniques ont été menées en administrant plus de 1000 mg de CBD par jour pendant plus d'un mois et aucun effet secondaire évident n'a été relevé. 1000 mg cela correspond à la quantité totale de CBD contenu dans un flacon d'Huile CBD à 10% de Beautysané.

Pour quelle raison aromatiser les huiles CBD ?

Le chanvre peut avoir une petite amertume, c'est pour cette raison que nous avons décidé d'aromatiser nos produits avec une saveur signature de la marque : Framboise et citron vert!

Le CBD est-il légal en France ?

Le CBD en tant que molécule est autorisé en France. Cependant, il doit être extrait de variétés inscrites au catalogue Européen qui contiennent moins de 0,2% de THC. C'est le THC qui est strictement réglementé et interdit en France.

Testez-vous vos produits pour s'assurer de leur efficacité et de leur qualité ?

Tous nos lots sont testés, à chaque production, par un laboratoire indépendant, pour s'assurer de la qualité et de l'efficacité des produits Beautysané.

Bibliographie

Babson, K. A.,Sottile, J.,Morabito, D. Cannabis, Cannabinoids, and Sleep: a Review of the Literature. 2017 Apr;19(4):23.

Belardo, C., Iannotta, M., Boccella, S., Rubino, R. C., Ricciardi, F., Infantino, R., & Guida, F. (2019). Oral cannabidiol prevents allodynia and neurological dysfunctions in a mouse model of mild traumatic brain injury. Frontiers in pharmacology, 10, 352.

Burr, J. F., Cheung, C. P., Kasper, A. M., Gillham, S. H., & Close, G. L. (2021). Cannabis and athletic performance. Sports Medicine, 51(1), 75-87.

Ferro, M., Escalante, P., Graubard, A.The role of cannabidiol in the inflammatory process and its properties as an alternative therapy – a review (meta-analysis). Department of Sciences, Nutrition Formulators Inc., Miramar, Fl, USA.

Hatchett, A., Armstrong, K., Hughes, B., & Parr, B. (2020). The influence cannabidiol on delayed onset of muscle soreness. Int. J. Phys. Educ. Sports Health, 7, 89-94

Lee, J. L., Bertoglio, L. J., Guimarães, F. S., & Stevenson, C. W. (2017). Cannabidiol regulation of emotion and emotional memory processing: relevance for treating anxiety-related and substance abuse disorders. British journal of pharmacology, 174(19), 3242-3256.

Palmieri, B. Laurino, C. Vadalà, M. A therapeutic effect of cbd-enriched ointment in inflammatory skin diseases and cutaneous scars. Mar-Apr 2019;170(2):e93-e99.

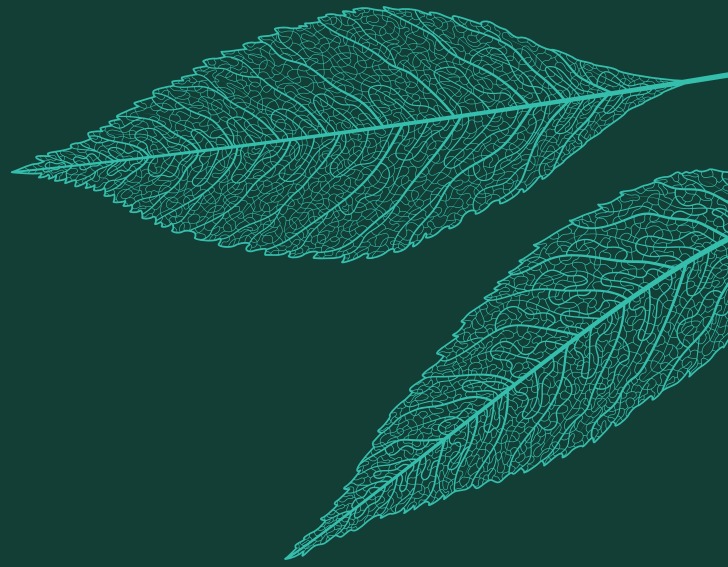
Shannon, S.,Lewis, N., Hughes, S.. Cannabidiol in Anxiety and Sleep: A Large Case Series. 2019; 23: 18-041.

Beautysané
RELAX HERBAL TEA
Infusion à base de chanvre
DÉTOX
Beautysané
RELAX HERBAL TEA
Infusion à base de chanvre
APRÈS-REPAS
Beautysané
RELAX OIL 10%
Huile CBD
Beautysané
RELAX OIL 20%
Huile CBD
Beautysané
RELAX GUMMIES
Beautysané
RELAX BAUME
Beautysané
RELAX GUMMIES
Beautysané
RELAX GEL
Beautysané
RELAX GEL

Les produits sont fabriqués en France
et distribués par :

Beautysané, une marque du groupe Eat for Good

13, rue de champagne - 57076 Metz cedex 03
RCS Metz 450 246 152
e-mail : contact@beautysane.com
Tél. : 03 69 67 29 00

www.beautysane.com

Retrouvez nous sur :