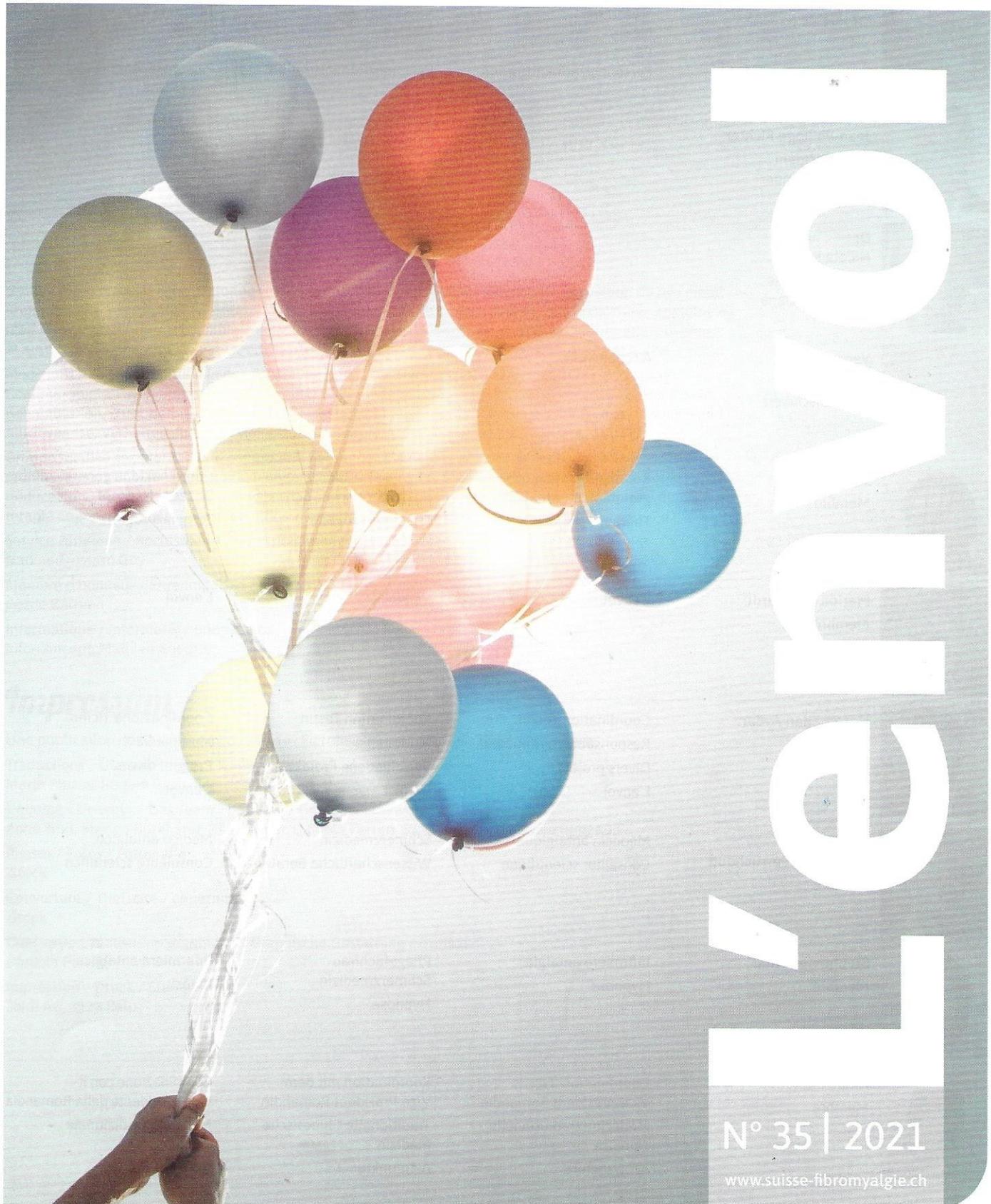


ASFM

ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI



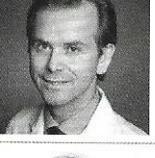
N° 35 | 2021

www.suisse-fibromyalgie.ch

Membres du Comité et secrétariat central

Vorstandsmitglieder und Zentralsekretariat

Membri del Comitato e Segretariato centrale

	Anne Smit Présidente	Présidence générale Trésorerie Média PR Personnel/administration	Generalpräsidium Kassenführung Medien PR Personal/Administration	Presidenza generale Tesoreria Media PR Personale/Amministrazione
	Dr Jean-Philippe Richter Vice-président Suisse romande			
	Dr Nicola Keller Vice presidente Svizzera italiana			
	Vacant Vizepräsident Deutschschweiz	A repourvoir	Neu zu besetzen	Scoperto
	Liliane Ruch Membre	Coordination générale groupement romandie Thérapie/projets	Allgemeine Koordination der französischen Schweiz Therapie/Projekte	Coordinazione generale della Svizzera francese Terapia/Progetti
	Marion Burkhardt Membre	L'envol	L'envol	L'envol
	Hosan Zilan Avdar Membre	Coordination Tessin Responsable multimédia Divers projets L'envol	Koordination Tessin Multimedia Verschiedene Projekte L'envol	Coordinazione Ticino Multimedia Progetti diversi L'envol
	Dr Christophe Perruchoud Membre	Médecin antalgique Conseiller scientifique	Schmerzmedizin Wissenschaftliche Beratung	Medico antalgico Consulente scientifico
	Stéphanie Arrigo Membre	Infirmière antalgie Hypnose	Pflegefachfrau Schmerzmedizin Hypnose	Infermiera antalgica Ipnoti
	Amad Maholida Membre	Coordination avec le Vice-président Romandie Médecine traditionnelle chinoise Acupuncture	Koordination mit dem Vize-Präsident Romandie Traditionelle Chinesische Medizin Akupunktur	Coordinazione con il Vice-presidente della Romandia Medicina tradizionale cinese Agopuntura

	Louis Derungs Membre	Expert douleur (neurosciences) Formateur et conférencier	Schmerzexperte (Neurowissenschaften) Ausbilder und Referent	Esperto di dolore (neuroscienze) Docente e conferenziere
	Maria Piazza Membre	Coordination Tessin Traductions italien	Koordination Tessin Übersetzungen italienisch	Coordinazione Ticino Traduzione italiano
	Sandrine Frey	Secrétaire comptable (f) 50%	Sekretärin Buchhaltung (f) 50%	Segretaria contabile (f) 50%
	Beatrice Rubeaud	Secrétaire administrative (f/d) 50%	Sekretärin Administration (f/d) 50%	Segretaria amministrativa (f/d) 50%

Groupe médico social avec personnes répondantes dans les domaines suivants (à disposition de nos membres): Rhumatologie, psychiatrie, anesthésie, thérapie interventionnelle de la douleur, micro nutrition, angiologie, rééducation physique, ostéopathie, médecine traditionnelle chinoise, acupuncture, naturopathie, hypnose et autohypnose, thérapie cognitivo-comportementale, réflexologie, aromathérapie, Reiki, et autres à venir.

Medizinisch soziale Beratung in den folgenden Bereichen steht unseren Mitgliedern zur Verfügung:
Rheumatologie, Psychiatrie, Anästhesie, Interventionelle Schmerztherapie, Mikroernährung, Angiologie, Rehabilitation, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Naturheilkunde, Hypnose und Autohypnose, Verhaltenstherapie, Reflexzonentherapie, Aromatherapie, Reiki. Weitere folgen.

Gruppo medico sociale. Persone competenti nei seguenti ambiti (a disposizione dei nostri membri): reumatologia, psichiatria, anestesia, terapia interventizionale del dolore, micro nutrizione, angiologia, rieducazione fisica, osteopatia, medicina tradizionale cinese, agopuntura, naturopatia, ipnosi ed autoipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, riflessologia, aromaterapia, Reiki, ed altre in futuro.

Service Juridique / Rechtsdienst / Servizio giuridico

Nadine Frossard Goy

Membre d'honneur / Ehrenmitglied / Membro d'onore

Cécile Barman

Informatique / Informatik / Informatica

info-concept, Mathieu Buschlen

Impressum

Une publication de l'Association Suisse des Fibromyalgiques - Tirage: 1'500 exemplaires

Traductions / Übersetzungen / Traduzione

Maria Piazza, Mirjam Grob, Beatrice Rubeaud

L'équipe « L'envol » / Das Team « L'envol » / Gruppo « L'envol »

Anne Smit, Marion Burkhardt, Zilan Avdar, Daniela Perren, Sandrine Frey, Beatrice Rubeaud

Photos / Fotos / Fotografie

iStock

Couverture / Titelseite / copertina

iStock

Conception, réalisation graphique / Graphische Gestaltung / Grafica

Daniela Perren

Impression / Druck / Stampa

Jordi AG, 3123 Belp

Sommaire

L'envol

N° 35 | Février 2021

05 Mot de la Présidente

06 Moi, la maladie et les autres:
un trio redoutable

08 L'automassage du ventre

09 Le CBD, drogue ou traitement?

34 Groupes de parole/d'entraide

PARTENAIRES

Association Suisse du Lupus

Association Suisse des Polyarthritiques

Association Suisse des Sclérodermiques

Bénévolat-Vaud

CrohnColitis Suisse

Info-Entraide BE

Info-Entraide Suisse - Antenne Jura

Info-Entraide Suisse - Antenne Neuchâtel

Ligues fribourgeoise, genevoise, jurassienne,
neuchâteloise, valaisanne et vaudoise
contre le rhumatisme

Neurodent

RéseauBénévolatNetzwerk

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
touché.ch

Agenda 2021

Assemblée générale de l'ASFM

L'Assemblée Générale 2021 sera organisée
sous forme écrite.

Conférences par Dr Jean-Philippe Richter «Le CBD, drogue ou traitement?»

Divers lieux. Les dates seront communiquées
ultérieurement.

Conférence par Amad Maholida «La douleur chronique et la médecine traditionnelle chinoise»

Date et lieu seront communiqués ultérieurement.

Conférence par Anne Smit «La douleur chronique n'est pas une fatalité»

Date et lieu seront communiqués ultérieurement.

Journée mondiale de la fibromyalgie

Le 8 mai 2021 à 10h à la Salle Léon Michaud
au Château d'Yverdon-les-Bains, entrée gratuite.

Diverses conférences ainsi que quelques stands.

Séminaire «Mieux vivre avec la fibromyalgie» (6 jours sur l'année)

Dates et lieux seront communiqués ultérieurement.

Journée des responsables de groupe d'entraide

Le 6 novembre 2021.

Le lieu sera communiqué ultérieurement.

Consultez notre site internet
www.suisse-fibromyalgie.ch

Conférences et autres activités sont en cours
de préparation.



Bien chers toutes et tous,

Malgré le chaos de 2020 qui a provoqué l'annulation de notre Assemblée Générale, de conférences et de séminaires, l'équipe de l'ASFm a assuré une présence constante pour ses membres tout au long de l'année.

La nouvelle année commence par une incertitude pour l'organisation de la

programmation événementielle de 2021, cependant nous sommes prêts à relancer le train dès que possible, tout en veillant bien entendu à votre sécurité.

J'ai malgré tout quelques nouvelles positives à vous annoncer! Il y a un regain d'intérêt du monde médical pour la fibromyalgie:

- A la demande du Docteur Jean-Jacques Volken (ancien médecin conseil de l'ASFm), Président du Groupement des Rhumatologues et Rééducateurs du Valais, je donnerai en automne prochain une conférence aux médecins de premier recours de Suisse romande sur le thème de la fibromyalgie avec les points suivants:
 - ses origines possibles connues à l'heure actuelle,
 - les derniers outils de diagnostic,
 - les traitements de la médecine traditionnelle et complémentaire, reconnus à l'heure actuelle.

Et bien entendu je présenterai l'ASFm avec ses divers buts et objectifs.

De plus, l'organisation d'un workshop « L'hypnose et l'autohypnose comme outils de transformation de la douleur », pour les médecins, est également en préparation.

- Dès le mois de mai, l'ASFm organisera une formation d'autohypnose sur la gestion de la douleur chronique et ses composantes pour ses membres et le grand public. Il y a six ans, cette même formation a été créée, et donnée depuis en secteur hospitalier avec des résultats sur le bien-être, le sommeil et l'énergie. Cette formation sera organisée sur trois demi-journées et donnée en petits groupes.

Les professionnels de l'hypnose, intéressés par cet outil, seront accueillis en tant qu'observateurs.

- Notre site internet www.suisse-fibromyalgie.ch sera modernisé. Nous projetons de mettre à disposition des petits cours vidéo à thème et des présentations sous forme de visio-conférences ou autres outils facilement accessibles à tous. Nous vous tiendrons au courant au fur et à mesure des avancées de ce projet.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont pris la peine de répondre au questionnaire sur le vécu au quotidien de la fibromyalgie. Avec l'équipe de « L'envol » nous avons été très touchés par ces récits. Etant donné que l'édition actuelle de notre journal est déjà très complète, il manque de la place pour en publier un échantillonnage. De ce fait, comme nous désirons partager ces témoignages, ils seront publiés sur notre site internet.

Plus que jamais, l'ASFm a un urgent besoin de nouveaux adhérents afin que l'association puisse perdurer, se développer et proposer des conférences, des séminaires, des informations et des recherches en lien avec les besoins des personnes touchées par la fibromyalgie et leur entourage... Merci d'en parler!

Car, en deçà d'un nombre suffisant de membres, nous risquons, dans un futur proche, de mettre malheureusement la clé sous le paillason...

Malgré ces temps incertains, l'équipe de l'ASFm accentue encore son implication et continue d'aller de l'avant.

A toutes et tous, je vous dis à bientôt!

Anne Smit
Votre Présidente

Moi, la maladie et les autres : un trio redoutable



Cette journée promettait d'être riche en échanges, et cela a été le cas, une magnifique journée vécue dans le cadre idyllique du Centre Pro Natura de Champ-Pittet !

Difficile de résumer cette journée sans être lacunaire. En voici les éléments essentiels.

Avec une approche holistique¹ qui s'appuie sur ma pratique en soins palliatifs, je constate que chacun est auteur de ses choix: certes, nous ne sommes pas responsables d'un diagnostic posé, par contre, nous sommes responsables de ce que nous en faisons.

La maladie est un des éléments de notre vie, même... si elle prend beaucoup de place, se réduire à cet élément signifie que nous lui laissons TOUTE la place.

N'oublions jamais que notre capacité d'aimer, n'est pas atteinte par la maladie !

L'apport théorique a débuté par le premier élément qui figure dans le titre même de cette journée, le MOI

Chaque être est unique et cette singularité est à mettre en lien avec notre propre histoire de vie. Le questionnement personnel qui suit cette évidence, est de prendre un temps de réflexion sur certains éléments de ma vie, tels que la famille dans laquelle j'ai grandi: sur le plan géographique: canton/pays? Dans une ville, à la campagne?

Mon MOI va également se constituer différemment, si je suis enfant unique ou le cadet d'une fratrie.

Cette réflexion, que l'on peut nommer un « état des lieux, aujourd'hui et maintenant », apporte un regard différent sur les chapitres vécus dans nos vies respectives. Il ne s'agit pas de regretter ces éléments qui ont existé, mais de les accueillir avec bienveillance: ils nous constituent aujourd'hui. J'ai même envie de dire... ils sont un patrimoine à conserver.



Deuxième élément de la triade qui figure dans le titre : la MALADIE

Poursuivre la réflexion de quand elle a émergé dans votre vie, ceci en la mettant en lien avec les éléments cités ci-dessus. Surtout en mettant des mots sur les renoncements que la maladie vous fait vivre au quotidien.

Le dernier et le troisième point de cette journée : les AUTRES

Il s'agit d'abord de notre société qui axe la réussite sur la performance, société qui a de la difficulté à accepter des personnes atteintes dans leur santé sans les étiqueter.

Et l'entourage ? Inutile de mentionner que la maladie isole, qu'une grande majorité des amis d'hier ne sont pas ceux d'aujourd'hui !

Sans oublier d'autres éléments : la musique, les arts et celle qui est apparue comme une ressource prioritaire pour toutes les participantes... la nature ! Ce qu'elle nous apporte, nous offre, nous donne, nous apaise, nous met en lien avec le temps qui passe, pour autant que nous soyons sensibles aux saisons qui s'enchaînent.

A partir de ces éléments chacune est ensuite invitée à créer sur un support papier SON paysage du jour qu'elle emportera en fin de journée. Ceci, avec des images, des couleurs et différents papiers qui symbolisent les différents aspects en lien avec la thématique du jour.

Le point fort de la journée a été sans nul doute le moment durant lequel chaque participante a présenté son patchwork de vie au groupe, ceci en nommant ce que la personne souhaite de son parcours de vie.

Même si nous n'étions pas dans un cadre thérapeutique, je peux dire que les échanges ont été forts en authenticité !

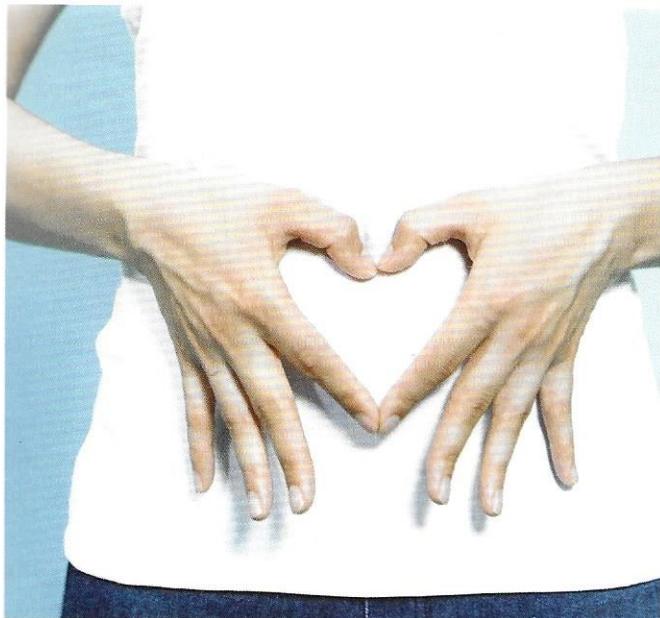
En conclusion, j'ai envie de souligner que notre capacité à nous émerveiller n'a pas la maladie ! Nous émerveiller de quoi ? Des petites choses de notre quotidien en les regardant avec un regard neuf.



Christine Burki
Formatrice d'adultes
Superviseur psychosocial
Accompagnement des proches
et des endeuillés

¹ L'approche holistique s'appuie sur une notion de soin qui prend en compte la globalité de l'être humain : physique, émotionnel, spirituel et social. En considérant le patient comme une personne et non comme un/une malade.

L'automassage du ventre



Avez-vous remarqué comme la thématique du ventre ne laisse personne indifférent? Pour certains c'est l'estomac qui bloque, pour d'autres ce sont les intestins, ou encore des ballonnements parfois dououreux et toujours inconfortables... Quels sont les «moteurs» du ventre? Comment fonctionnent-ils? Comment les soutenir? Voici quelques pistes :

La respiration

Une respiration déficiente peut être la cause de maux de ventre. Qui n'a pas entendu un jour ou l'autre «sais-tu que tu oublies de respirer par moment?». Cet état de fait génère des douleurs abdominales, des maux de dos qui conduisent petit à petit à réduire l'amplitude respiratoire, et donc l'automassage du ventre.

La digestion

La digestion se met en route simplement à l'idée de ce que l'on va manger. Une foule de mécanismes s'actionne plus ou moins bien. La digestion commence donc bien avant de se mettre à table. L'état d'esprit, le stress, l'anxiété, manger en regardant les nouvelles... tous ces facteurs ont une influence sur la santé du ventre et sa capacité à s'automasser. A contrario, manger dans le calme favorise une bonne digestion et une meilleure assimilation.

Le nerf vague

Un autre acteur favorise notre bien-être, c'est le nerf vague. Ses fonctions sont multiples, il est donc important de le connaître, de savoir le stimuler et de ressentir ses bienfaits.

Voici un petit exercice pour stimuler efficacement le nerf vague : Riez de bon cœur! même s'il est forcé au départ, le rire stimule le nerf vague, la détente du diaphragme ainsi que la sécrétion d'hormones du bien-être. Votre ventre va profiter d'un automassage bienfaisant et votre digestion s'en trouvera facilitée.

Le ventre

Le ventre est aussi le siège de nos émotions. Il reflète nos états d'âme. Que ce soit la colère, la tristesse, les rancœurs, les envies, chacun de nos organes fait office de réceptacle de la vie qui nous traverse. Nos tripes nous relient immédiatement à des souvenirs, des émotions, des indigestions qui en gardent une trace, un peu comme un disque dur.

Vous l'aurez compris, il existe maintes façons de stimuler l'automassage du ventre. C'est ce que nous avons expérimenté lors de la journée de séminaire au sujet de l'automassage du ventre qui s'est tenu le 30 octobre au Centre ProNatura de Champ-Pittet près d'Yverdon.



Sylvianne Decollogny
Thérapeute

Note de la rédaction : Un nouveau stage peut être envisagé. Faites-nous part de votre intérêt.

De nombreux travaux de par le monde étudient les effets bénéfiques du CBD. Les formes médicamenteuses et complémentaires affluent sur le marché dans des indications diverses, toutes basées sur des études cliniques démontrant l'efficacité du produit.

Quelques rappels historiques

Une urne remplie de chanvre contenant des graines et des feuilles de cannabis, datant de 500 ans avant J.-C., est découverte à Berlin. La culture de chanvre remonte à l'époque romaine.

L'Angleterre voit arriver le chanvre vers l'an 70 et qui va devenir vers l'an 400 une des cultures les plus importantes aussi bien au niveau économique que social.

Vers l'an 600, les pays nordiques (les Vikings) commencent à produire de l'huile de graines de chanvre, fabriquent des voiles, du papier, des cordes et des vêtements de chanvre.

Au XIV^e siècle, 80 % des vêtements et textiles étaient conçus avec du chanvre. Les voiles, les cordes, les étoupes des navires étaient également fabriquées avec du chanvre.

Actuellement, le chanvre sert surtout à produire de l'huile de CBD et des produits thérapeutiques, récréatifs.

Définition

La plante de chanvre fait partie de la famille du cannabis. Le chanvre permet de produire de longues tiges fibreuses à utilisation essentiellement commerciale.

Il est riche en CBD, pauvre en THC (tétrahydrocannabinol) d'où son intérêt pour l'extraction de l'huile de CBD.

Le cannabis constitue la gamme des différentes variétés appartenant à la famille des cannabinacéas.

Il contient généralement plus de THC que de CBD d'où son utilisation plutôt récréative. Le THC possède également des propriétés thérapeutiques utilisées sous forme de marijuana médicale, d'huile, de gouttes de cannabis et d'autres types d'extraits de cannabis.

Aujourd'hui, le CBD ou cannabidiol, qui est un des cannabinoïdes les plus fréquents présent dans le cannabis se retrouve dans le commerce sous forme d'huile, de gélules, de pommades, de produits de beauté. Il est également largement utilisé en médecine vétérinaire pour réduire le stress, l'anxiété ou la douleur des animaux de compagnie.

L'huile de cannabis

Elle est obtenue à partir du chanvre (*Cannabis Sativa Longa*) qui a une très faible teneur en THC.

L'huile obtenue peut être utilisée du fait de sa richesse en CBD sous forme d'huile vaporisée, ajoutée à la nourriture, en prise sublinguale.

Extraction du CBD

Extraction au CO₂

Les différents cannabinoïdes et terpènes sont isolés à différentes températures, contrôlés en se servant du CO₂. Ils sont ensuite pressés hors de la plante sous pression. C'est la méthode la plus utilisée actuellement car elle permet d'isoler et de supprimer les composants indésirables.

Extraction par solvant

On utilise de l'éthanol que l'on mélange au chanvre ce qui dissout les cannabinoïdes. On les extrait ensuite de la plante par évaporation.

Production de l'huile de CBD après extraction

Le produit final est ensuite conditionné par un processus d'hivernisation ou d'isolation selon le produit final désiré. Une fois obtenue l'huile de CBD à large spectre, on obtient un produit contenant de nombreux dérivés cannabinoïdes comme le THC, le cannabidiol, les terpènes et les flavonoïdes.

On retrouve alors dans cette huile de CBD de nombreux cannabinoïdes

- Cannabidiol (CBD) / acide cannabidiolique (CBDA)
- Tétrahydrocannabinol (THC) / acide tétrahydrocannabinolique (THCa)
- Cannabinol (CBN) / acide cannabinolique (CBNA)
- Cannabigérol (CBG) / acide cannabigérolique (CBGa)
- Cannabichromène (CBC) / acide cannabichroménique (CBCa)
- Tétrahydrocannabivarine (THCV) / acide carboxylique tétrahydrocannabivarine (THCVA)
- Cannabidivarine (CBDV) / acide cannabidivarinique (CBDVA)

On trouve également des terpènes

- Myrcène, Limonène, Linalol, Caryophyllène, Alpha-Pinène et Beta-Pinène, Eucalyptol, Humulène, Camphène, Terpinéol, Géraniol.

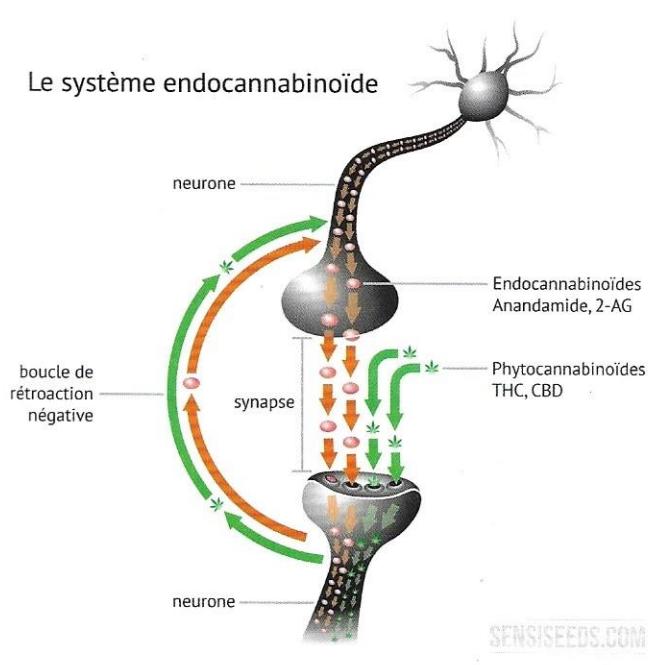
Action du CBD

Dans le corps humain nous produisons et assimilons des cannabinoïdes de façon régulière, l'huile de cannabis ou l'huile de chanvre vont alors interagir dans ce système endo cannabinoïde physiologique.

Le système endocannabinoïde

Rappelons qu'en biologie humaine, un récepteur est une structure comparable à une serrure intégrée dans la membrane cellulaire, sur lequel viennent se poser des substances comparables à des clés que l'on appelle des ligands et qui sont capables de stimuler et donc de provoquer un signal spécifique du récepteur qui va aboutir in fine à un effet biologique.

C'est en 1988 qu'est découvert le premier récepteur cannabinoïde nommé CB1 (type -1 cannabinoïde receptor). Il est responsable des effets euphorisants du THC.



Suite à la découverte de l'action du THC sur ces récepteurs, on a découvert des substances endogènes que l'on appelle les endocannabinoïdes synthétisés par notre corps.

Le premier endocannabinoïde découvert est appelé l'anandamide. Cette découverte a permis de mettre en évidence l'existence d'un réel réseau de communications opéré par ces endocannabinoïdes dans l'ensemble de notre corps. On appelle cela le système endocannabinoïde.

C'est un acteur majeur de l'homéostasie cellulaire.

Ces fonctions sont multiples, difficiles à mettre en évidence dans la mesure où les endocannabinoïdes sont d'une durée de vie très courte, fabriqués, synthétisés uniquement en fonction des besoins, sans qu'il y ait de réel stockage dans l'organisme.

Ce système est pro homéostasie. Il va donc agir de façon à maintenir un équilibre dans notre corps, c'est-à-dire, il maintient l'équilibre intracellulaire dans tous les organes.

Il agit en effet sur la température corporelle, la glycémie, le rythme cardiaque et le poids.

Il est composé de récepteurs membranaires cannabinoïdes CB1 et CB2 et de différents ligands endogènes appelés endo cannabinoïdes ainsi que d'enzymes qui activent ou freinent la synthèse de la dégradation de ces substances.

Ce sont principalement des acides gras formés à partir du gras contenu dans les membranes cellulaires. Ils sont dérivés de l'acide arachidonique (oméga 6): on distingue l'anandamide qui se fixe préférentiellement sur les récepteurs CB1 et le 2-arachidonoylglycérol qui va se fixer sur le récepteur CB2.

Les recherches ont permis de découvrir d'autres médiateurs appelés endocannabinoïdes like qui appartiennent à la même famille des deux précédents et qui agissent sur d'autres récepteurs. L'ensemble de ces systèmes est appelé endocannabinoïdome.

En résumé, on a donc un système principal, le système endocannabinoïde qui s'intègre dans un système plus large de communication, l'endocannabinoïdome. Les molécules de signalisation sont les endocannabinoïdes et les endocannabinoïdes like. Les premiers dérivent des acides gras oméga 6 (acide arachidonique) ou oméga 3 (DHA EPA). Les récepteurs endocannabinoïdes like sont formés à partir d'acide linoléique, oléique palmitique ou stéarique.

Les récepteurs se trouvent principalement dans le système nerveux central, mais également dans le système digestif (foie, pancréas), le système cardiovasculaire, les poumons, le tissu adipeux, les glandes surrénales, le système reproducteur, la peau, les os, les muscles.

On retrouve ces récepteurs CB1 et CB2 dans presque toutes les cellules du corps.

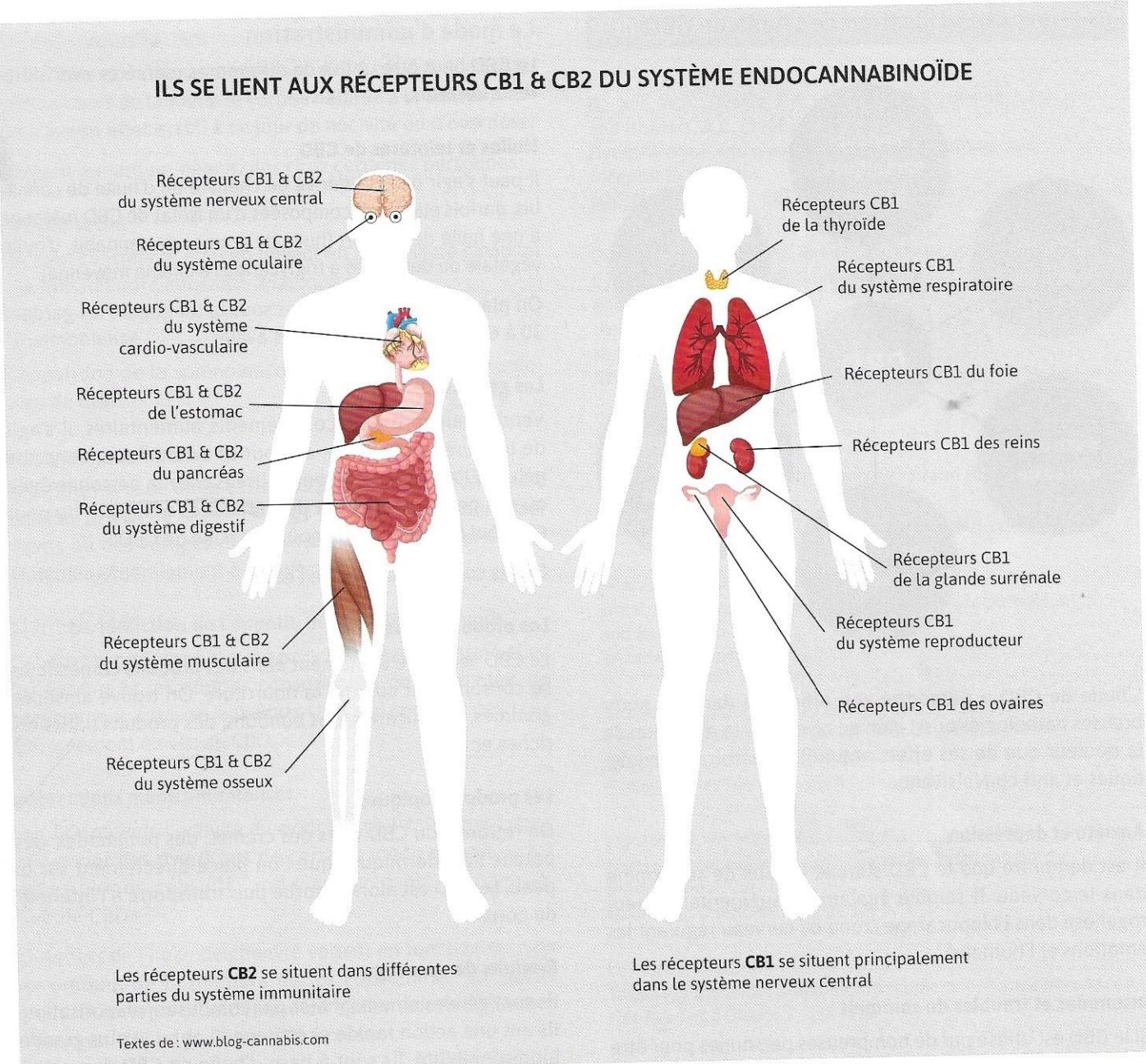
CB1 est principalement situé dans le système nerveux central et dans les terminaisons nerveuses périphériques alors que CB2 est surtout présent dans les cellules du système immunitaire et la rate.

Ce système endocannabinoïde joue un rôle dans la plasticité neuronale, le contrôle des émotions, les capacités d'apprentissage. Il intervient également dans le contrôle de l'appétit, la lipogenèse, contribue à la gestion du stress au niveau hormonal (adrénaline et corticostérone) et le fonctionnement du système cardiovasculaire (pression artérielle vasodilatation). Il permet le contrôle de la motilité et des sécrétions intestinales, il contribue au contrôle de l'inflammation et participe à l'activité des cellules immunitaires.

Il faut noter cependant que l'activation de ces deux types de récepteurs peut d'une part agir sur la même fonction parfois dans le même sens, parfois de façon opposée.

La concentration de ces endocannabinoïdes varie en fonction des diverses maladies, maladies inflammatoires, immunologiques (maladies auto-immunes, allergies), l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, les cancers et les maladies neurologiques et neuropsychologiques. Le système endocannabinoïde joue également un rôle important dans l'obésité, la maladie métabolique.

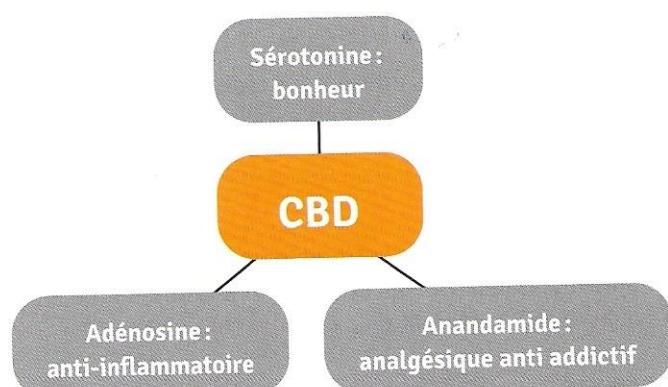
ILS SE LIENT AUX RÉCEPTEURS CB1 & CB2 DU SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE



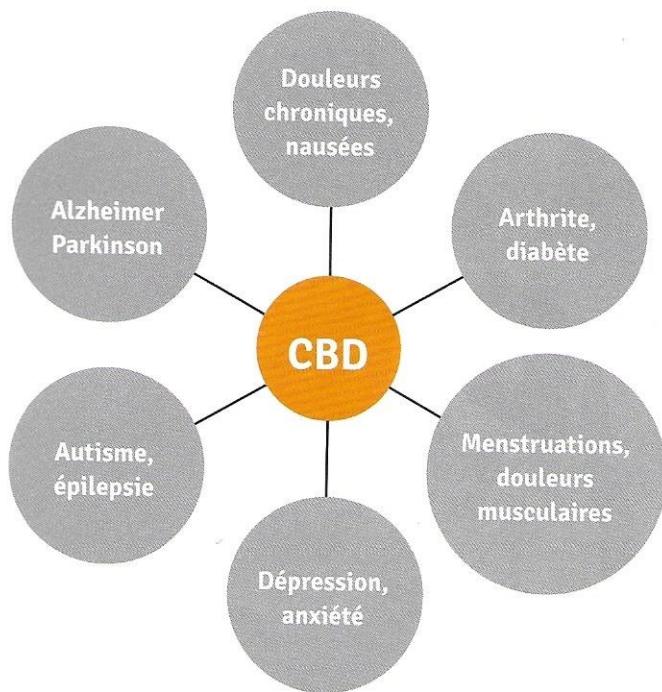
La stimulation d'un récepteur du système endocannabinoïde peut être modifiée de diverses façons par un stimulus, son effet dépend de sa nature mais aussi de sa durée, il est donc très difficile d'évaluer l'efficacité des molécules intervenant sur ces récepteurs.

Une modification de son fonctionnement peut contribuer à l'installation ou à la progression de plusieurs maladies, il est soumis par de nombreux facteurs environnementaux, mode de vie, la nutrition et le microbiote intestinal.

Mécanisme d'action du CBD



Les effets de l'utilisation de l'huile de CBD



L'huile de CBD a démontré son efficacité dans de nombreuses pathologies aussi bien au niveau de la réduction de la douleur que de ses effets anti-inflammatoires, anxiolytiques et anti-convulsifs.

Anxiété et dépression

Il est démontré que le CBD stimule le taux de sérotonine dans le cerveau. Il semble également augmenter la neurogenèse dans l'hippocampe (zone du cerveau régulant les émotions et l'humeur).

Insomnies et troubles du sommeil

Si le CBD est utilisé par de nombreuses personnes pour être en forme dynamique, il peut également être utilisé pour réduire les troubles du sommeil, l'insomnie. Il induit une sensation de calme et de détente. Il favoriserait le sommeil paradoxal (phase du sommeil importante pour la santé émotionnelle).

Arthrite et arthrose

Le CBD est largement utilisé pour réduire l'inconfort articulaire notamment l'inflammation et le stress oxydatif lié à ces pathologies.

Maladie de Parkinson

Le CBD pourrait réduire le tremblement de cette maladie, réduire les douleurs lorsqu'elles sont présentes et améliorer la qualité de vie générale.

Le cancer

Le CBD pourrait contribuer à lutter contre la propagation des cellules cancéreuses (métastases) et à réduire la taille des tumeurs.

Le mode d'administration

Le CBD peut être utilisé de différentes manières avec différents vecteurs.

Huiles et teintures de CBD

Il peut s'agir de CBD dérivé de chanvre ou d'huile de cannabis, parfois elles sont composées d'un isolat de CBD mélangé à une huile de support (huile de graines de cannabis, d'huile végétale ou des huiles à triglycérides à chaîne moyenne).

On placera quelques gouttes sous la langue en les gardant 30 à 60 secondes avant de les avaler.

Les gélules CBD

Vendu sous forme de compléments alimentaires, il s'agit de teintures de chanvre, de gouttes de cannabis, dans une gélule. Elles sont largement utilisées chez la personne âgée ou des personnes qui ont des difficultés à déglutir ou pour ceux qui n'aiment pas le goût de l'huile de CBD.

On les consomme avec de l'eau.

Les produits comestibles

Le CBD se trouve également dans des produits comestibles se consommant comme la nourriture. On trouve ainsi des gommes, des sucettes, des bonbons, des produits pâtissiers riches en CBD.

Les produits topiques

On retrouve du CBD dans des crèmes, des pommades, des patchs transdermiques que l'on place directement sur la peau. Le CBD est alors absorbé puis transporté à l'intérieur du corps.

Produits de vapotage

Ils sont généralement inhalés par combustion vaporisation. Ils ont une action rapide et efficace et ont une plus grande biodisponibilité. Ils sont à base d'huile de CBD de qualité fabriquée sous contrôle de qualité strict.

Posologie

Il y a peu de recul sur la posologie idéale.

Néanmoins, il est conseillé de démarrer avec une dose de 25 mg 2 fois par jour puis d'augmenter progressivement en ajoutant 25 mg toutes les 3 à 4 semaines jusqu'à l'apparition des effets souhaités.

La posologie est différente en fonction du poids et de la sévérité des symptômes.

Elle nécessitera une adaptation en fonction des personnes et des indications.

Effets secondaires

Si l'on tient compte de la nécessité d'une période d'adaptation au cours de laquelle le corps s'habitue à la substance, il n'y a aucun effet établi à ce jour de nocivité ou d'overdose.

On peut remarquer néanmoins chez certaines personnes:

Bouche sèche

On peut contrer cet effet en buvant un grand verre d'eau ou une boisson rafraîchissante à chaque prise.

La somnolence

L'apparition de la somnolence est un indicateur de surdosage de CBD.

Vertiges étourdissements

Le CBD provoque chez certaines personnes une baisse de tension artérielle. Celle-ci peut générer des étourdissements ou des vertiges. Boire une tasse de café permet de remédier généralement à cet effet.

Diarrhée, réduction de l'appétit, modification du poids

Cet effet est très rare et a été principalement constaté chez les enfants et les adultes consommant de l'Epidiolex, un médicament autorisé aux États-Unis qui contient des taux extrêmement élevés de CBD.

Interactions médicamenteuses

Le CBD impacte l'activité du cytochrome P450, il peut donc provoquer des overdoses de certains médicaments. Il est nécessaire de consulter son médecin avant de consommer du CBD.

Les effets de l'huile de chanvre varient en fonction du type de produit, de la manière de les consommer, en quelle quantité on le prend et dépendent également de la concentration en THC et de Cannabidiol présent.

Le CBD ne provoque pas la légère euphorie retrouvée dans la consommation de produits à base de cannabis du fait de l'absence de THC.

Les consommateurs réguliers de CBD parlent souvent d'une certaine euphorie liée à la libération d'endorphines qui améliorent l'humeur de manière entièrement naturelle, d'une meilleure acuité mentale, d'une amélioration de la capacité de concentration et d'un sentiment de bien-être général.

Avant de consommer du CBD il est néanmoins recommandé d'en parler à son médecin, il faut sélectionner un produit légal disponible dans des boutiques spécialisées ou en pharmacie. Il faut vérifier la teneur en CBD et en THC des huiles. Il faut savoir qu'elles doivent contenir moins de 1% de THC.

Bibliographie

Devane, W.A., Dysarz, F.A., Johnson, M.R., Melvin, L.S., and Howlett, A.C. (1988).

Determination and characterization of a cannabinoid receptor in rat brain.

Mol. Pharmacol. 34, 605–613.

Devane, W.A., Hanus, L., Breuer, A., Pertwee, R.G., Stevenson, L.A., Griffin, G., Gibson, D., Mandelbaum, A., Etinger, A., and Mechoulam, R. (1992).

Isolation and structure of a brain constituent that binds to the cannabinoid receptor.

Science 258, 1946–1949.

Fezza, F., Bari, M., Florio, R., Talamonti, E., Feole, M., and Maccarrone, M. (2014).

Endocannabinoids, related compounds and their metabolic routes.

Molecules 19, 17078–17106.

[Marzo, V.D., and Wang, J. (2014).

The Endocannabinoidome: The World of Endocannabinoids and Related Mediators (Academic Press). 13-19.

Sberna, A.-L., Degrace, P., and Vergès, B. (2016).

Système endocannabinoïde : effets sur le métabolisme glucidique, mais aussi lipidique.

Médecine Des Maladies Métaboliques 10, 407–414.

Ligresti, A., Petrosino, S., and Di Marzo, V. (2009).

From endocannabinoid profiling to 'endocannabinoid therapeutics.' Current

Opinion in Chemical Biology 13, 321–331.

Di Marzo, V. (2008).

Targeting the endocannabinoid system: to enhance or reduce? Nat Rev Drug Discov 7, 438–455.

Genevieve Lafaye, Laurent Karila, Lisa Blecha, Amine Benyamina, Cannabis, cannabinoids, and health Dialogues Clin Neurosci. 2017 Sep; 19(3): 309–316.



Dr Jean-Philippe Richter
Dr en Médecine - Médecin praticien
et Membre du comité de l'ASFM

Inhalt

L'envol

N° 35 | Februar 2021

- 15 Wort der Präsidentin**
- 16 Ich, die Krankheit und die anderen: ein eindrucksvolles Trio**
- 18 Selbstmassage des Bauches**
- 19 Das CBD, Droge oder Behandlung?**
- 34 Selbsthilfegruppen**

PARTNER

Crohn Colitis Schweiz

Kantonale Rheumaligen: Bern, Freiburg, Genf, Jura, Neuenburg, Waadt und Wallis

Neurodent

RéséauBénévolatNetzwerk

Schweizerische Lupus Vereinigung

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen

Selbsthilfe Bern - Beratungszentrum Biel

Selbsthilfe Schweiz

touché.ch

Kalender 2021

Generalversammlung der ASFM

Die Generalversammlung 2021 wird schriftlich durchgeführt.

Liebe deutschsprechende Mitglieder, leider können wir unsere Seminare und Konferenzen vorläufig nur in französischer Sprache anbieten. Sie sind aber trotzdem herzlich eingeladen. Das Sekretariat der SFMV gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte.

Besuchen Sie unsere Homepage

www.suisse-fibromyalgie.ch

Weitere Konferenzen und Aktivitäten folgen



Liebe Mitglieder,

Trotz dem letztjährigen Chaos war das Team der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung das ganze Jahr über für seine Mitglieder und für Betroffene da. Aber unsere Generalversammlung, Konferenzen und Seminare mussten abgesagt werden.

Das neue Jahr beginnt auch mit einer gewissen Unsicherheit betreffen unserem

Veranstaltungsprogramm 2021. Aber wir sind bereit! Alles kann rasch in die Wege geleitet werden, und natürlich unter Gewährleistung Ihrer Sicherheit.

Trotzdem habe ich einige positive Neuigkeiten für Sie! Die medizinische Fachwelt zeigt ein erneutes Interesse an der Fibromyalgie:

- Auf Anfrage von Dr. Jean-Jacques Volken (ehemaliger Vertrauensarzt der SFMV), Präsident der Vereinigung der Rheumatologen und Rehabilitation, werde ich im kommenden Herbst vor Hausärzten in der Westschweiz einen Vortrag zum Thema Fibromyalgie mit folgenden Punkten halten:
 - die zum heutigen Zeitpunkt bekannten möglichen Ursprünge,
 - die neuesten Diagnosemittel,
 - die heute anerkannten traditionellen und komplementärmedizinischen Behandlungen.

Natürlich werde ich die SFMV mit ihren verschiedenen Zielen und Aufgaben präsentieren.

- Zudem ist die Organisation eines Workshops für Ärzte in Vorbereitung: "Hypnose und Selbsthypnose als Mittel zur Schmerzverarbeitung".
- Ab Mai wird die SFMV für ihre Mitglieder sowie für ein breites Publikum eine Selbsthypnose-Schulung zum Thema chronische Schmerzen und deren Komponenten organisieren. Diese Schulung wurde vor sechs Jahren entwickelt und sie wird seither in Krankenhäusern mit guten Resultaten auf Schlaf, allgemeinem Wohlbefinden und Energie, durchgeführt. Wir planen, diese Kurse an drei halben Tagen und in kleinen Gruppen durchzuführen.

Hypnose-Fachleute, die sich für dieses Instrument interessieren, werden als Beobachter eingeladen.

- Unsere Homepage www.suisse-fibromyalgie.ch wird modernisiert. Wir planen, kleine thematische Kurse und Präsentationen in Form von Videokonferenzen oder anderen, für alle leicht zugänglichen Tools, zur Verfügung zu stellen. Wir werden Sie über das Vorankommen dieses Projektes natürlich auf dem Laufenden halten.

Ich möchte mich nun auch bei allen Personen bedanken, die sich die Mühe gemacht haben, den Fragebogen "Der Alltag von Fibromyalgie betroffenen Menschen" zu beantworten. Das Team "L'envol" war sehr berührt von diesen Berichten.

Da die aktuelle Ausgabe unserer Zeitschrift nun bereits sehr umfangreich ist, reicht der Platz leider nicht mehr aus, um eine Auswahl zu veröffentlichen. Dies werden wir aber auf unserer Homepage tun.

Die SFMV braucht dringender denn je neue Mitglieder, damit sie sich weiterentwickeln, Konferenzen, Seminare, Informationen und Recherchen, die auf die Bedürfnisse der von Fibromyalgie betroffenen Menschen und deren Umfeld ausgerichtet sind, anbieten kann... Sprechen Sie darüber!

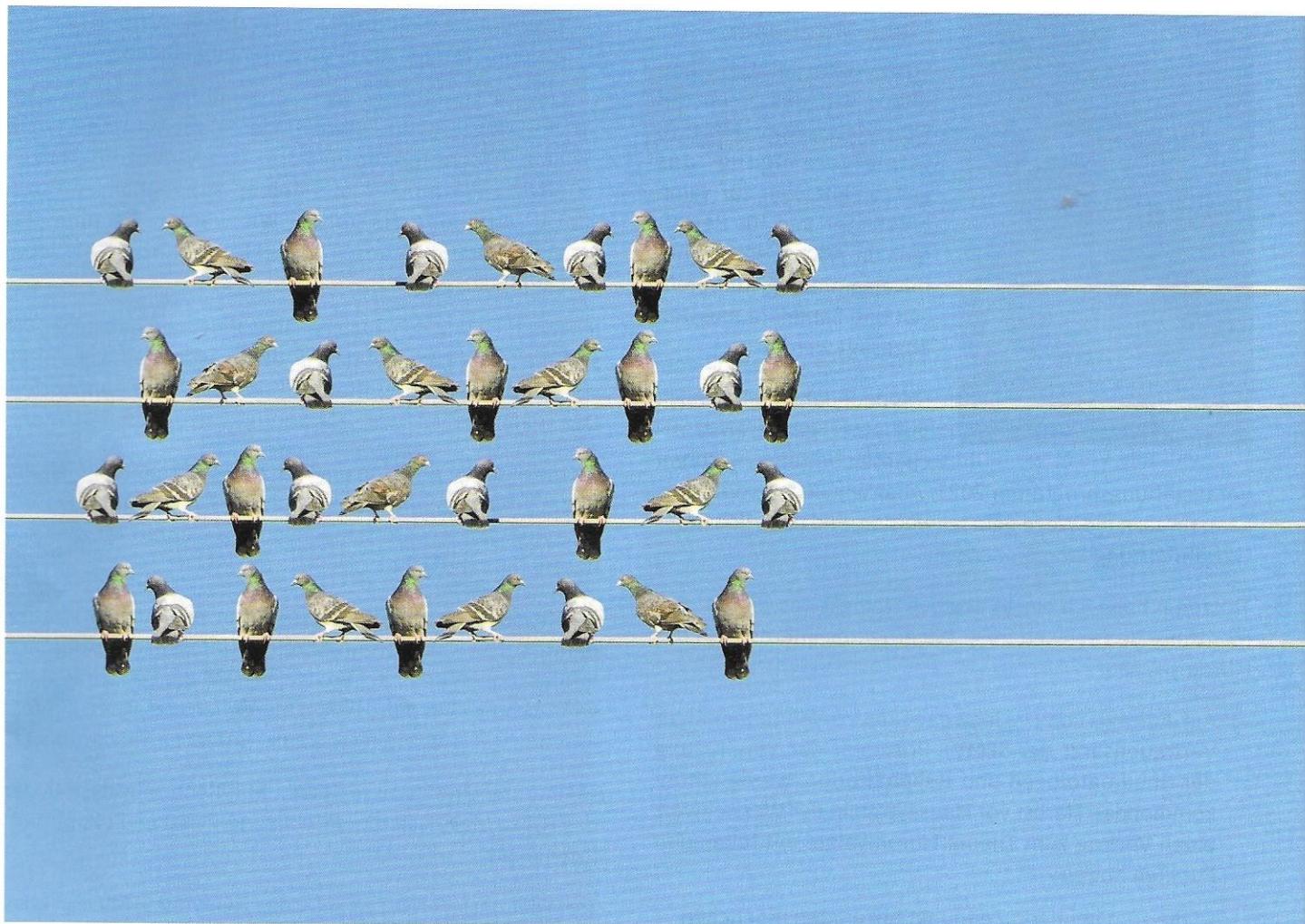
Denn ohne eine gewisse Anzahl Mitgliedern besteht leider das Risiko, dass sich die Vereinigung in naher Zukunft auflösen muss...

Trotz der unsicheren Zeit setzt das Team der SFMV nun alles daran, sein Engagement fortzusetzen und voranzukommen.

Bis bald liebe Mitglieder!

Anne Smit
Eure Präsidentin

Ich, die Krankheit und die anderen: ein eindrucksvolles Trio



Dieser Tag versprach, reich an Austausch zu werden, und... so war er auch, ein herrlicher Tag in der idyllischen Umgebung des Pro Natura Zentrums Champ-Pittet!

Es ist schwierig, diesen Tag zusammenzufassen, ohne etwas zu vergessen. Hier sind nun die wesentlichen Elemente.

Mit einem holistischen Ansatz¹, der auf meiner Praxis in der Palliativmedizin basiert, sehe ich, dass jeder Mensch Autor seiner eigenen Entscheidungen ist: Natürlich sind wir nicht für eine Diagnose verantwortlich, aber wir sind dafür verantwortlich, was wir daraus machen.

Krankheit ist eines der Elemente unseres Lebens... und auch wenn sie viel Raum einnimmt, sich auf dieses einzige Element zu beschränken bedeutet, ihr ALLES zu überlassen.

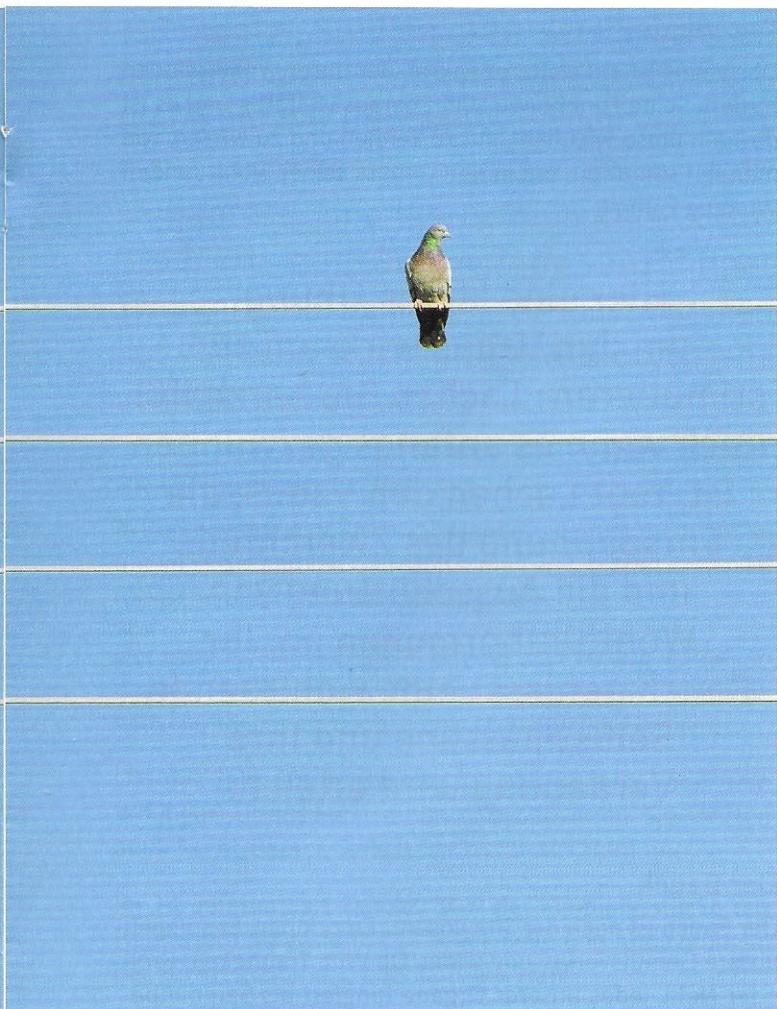
Vergessen wir aber nie, dass unsere Fähigkeit zu lieben, durch die Krankheit nicht beeinträchtigt wird!

Der theoretische Teil des Tages begann mit dem ersten Element des Titels, dem ICH.

Jedes Wesen ist einzigartig, und diese Einzigartigkeit ist mit unserer eigenen Lebensgeschichte verknüpft. Nehmen wir uns nun Zeit für eine persönliche Befragung, denken wir über bestimmte Elemente unseres Lebens nach. Zum Beispiel die Familie, in der wir aufgewachsen sind und dem geographischen Ort (Kanton/Land, in der Stadt/auf dem Land).

Unser ICH wird auch anders sein, wenn wir ein Einzelkind oder ein Nesthäkchen sind.

Diese Überlegung, die man als "Bestandesaufnahme, heute und jetzt" bezeichnen kann, lässt uns die gelebten Kapitel unseres Lebens mit anderen Augen ansehen. Es geht nicht darum, diese Elemente, die es gab, zu bedauern, sondern sie mit Wohlwollen anzunehmen: Sie machen uns zu der Person, die wir heute sind. Ich möchte sogar sagen: Sie sind ein Erbe, das es zu bewahren gilt.



Sprechen wir nun das zweite Element des Dreigespanns im Titel an : die KRANKHEIT

Setzen wir nun die Überlegung ab dem Auftraten der Krankheit in unserem Leben fort, indem wir sie mit den oben genannten Elementen verknüpfen. Es geht nun vor allem darum, in Worte zu fassen, worauf wir täglich aufgrund der Krankheit verzichten müssen.

Der letzte und dritte Punkt des Tages : die ANDEREN

Zunächst einmal geht es um unsere Gesellschaft, die auf Erfolg durch Leistung setzt. Eine Gesellschaft, die Schwierigkeiten hat, kranke Menschen zu akzeptieren, ohne sie zu stigmatisieren.

Und das Umfeld? Unnötig zu erwähnen, dass Krankheit isoliert, dass eine Mehrheit von Freunden von gestern nicht mehr zu den heutigen zählt!

Vergessen wir aber andere Elemente nicht: Musik, Kunst und das, was für alle Teilnehmer eine vorrangige Ressource zu sein scheint... die Natur! Das was sie uns bringt, uns bietet und schenkt, wie sie uns beruhigt. Sofern wir empfänglich sind für die aufeinanderfolgenden Jahreszeiten, verbindet uns die Natur mit der Zeit, die vergeht.

Anhand all dieser Elemente wird anschliessend jede Teilnehmerin eingeladen, IHRE eigene Landschaft des Tages zu kreieren. Verschiedene Bilder, Farben und Papiersorten, die die verschiedenen Aspekte im Zusammenhang mit dem Tagesthema symbolisieren, stehen zur Verfügung...

Der Höhepunkt des Tages war zweifellos der Moment, als jede Teilnehmerin ihr Lebens-Patchwork vorstellte und erzählte, welcher Lebensweg sie sich wünscht.

Auch wenn der Tag nicht in einem therapeutischen Rahmen stattgefunden hat, möchte ich hervorheben, dass der Austausch authentische sehr stark geprägt war!

Zum Abschluss möchte ich betonen, dass unsere Fähigkeit zu staunen nichts mit der Krankheit zu tun hat! Worüber staunen? Über die kleinen Dinge im Leben, die wir mit einem frischen Blick betrachten.



Christine Burki
Erwachsenenbildung
Psychosoziale Betreuung
Unterstützung für Angehörige
und Trauernde

¹ Der holistische Ansatz basiert auf einer Vorstellung von Pflege, die den ganzen Menschen mit einbezieht: körperlich, emotional, spirituell und sozial. Per Patienten wird als Person und nicht als Kranke betrachten

Selbstmassage des Bauches



Ist Ihnen vielleicht schon aufgefallen, dass das Thema Bauch niemanden gleichgültig lässt? Bei manchen ist es der Magen, der blockiert, bei anderen ist es der Darm oder manchmal sind es schmerzhafte und immer unangenehme Blähungen... Welches sind die "Motoren" des Bauches? Wie funktionieren sie? Wie unterstützen wir diese? Hier nun ein paar Hinweise:

Die Atmung

Falsche Atmung kann zum Beispiel die Ursache für Bauchschmerzen sein. Wer hat nicht schon einmal gehört: "bist du dir bewusst, dass du zwischendurch vergisst zu atmen?". Dieser Zustand erzeugt Bauch- und Rückenschmerzen, die nach und nach zu einer Verringerung der Atemamplitude und folglich der Selbstmassage des Bauches führt.

Die Verdauung

Die Verdauung beginnt schon beim Gedanken dessen, was wir essen werden. Eine Vielzahl von Mechanismen wird mehr oder weniger gut aktiviert. Die Verdauung beginnt also lange bevor wir uns an den Tisch setzen. Gemütszustand, Stress, Angst, Essen, während man die Nachrichten ansieht... all diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Gesundheit des Bauches und seiner Fähigkeit zur Selbstmassage. Essen in einer ruhigen Umgebung hingegen, fördert eine gute Verdauung und eine bessere Assimilation.

Der Vagus

Der Vagus ist ein weiterer Faktor, der unser Wohlbefinden fördert. Seine Funktionen sind überaus vielfältig und es ist deshalb umso wichtiger, ihn zu kennen und zu wissen, wie man ihn stimuliert, um in den Genuss seiner wohltuenden Wirkung kommt.

Hier eine kleine Übung, um den Vagus wirksam zu stimulieren: Lachen Sie herhaft! Auch wenn es anfangs gezwungen ist, regt Lachen den Vagus, die Entspannung des Zwerchfells und die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen an. Ihr Bauch geniesst eine wohltuende Selbstmassage und Ihre Verdauung wird erleichtert.

Der Bauch

Der Bauch ist auch der Sitz unserer Emotionen. Er spiegelt unsere Gemütsverfassung wider. Ob Wut, Traurigkeit, Groll oder Neid, jedes unserer Organe fungiert als Sammelbecken des Lebens, das uns durchfliesst. Unser Eingeweide verbindet uns spontan mit Erinnerungen, Emotionen und Unverdautem. Spuren davon werden wie auf einer Festplatte gespeichert.

Wie Sie aus den vorangehenden Zeilen entnehmen, gibt es viele Möglichkeiten, die Selbstmassage des Bauches zu stimulieren. Und genau das haben wir anlässlich des Seminars der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung zum Thema Selbstmassage des Bauches am 30. Oktober im Pro Natura Zentrum Champ-Pittet in Yverdon erfahren.



Sylvianne Decollogny
Therapeutin

Anmerkung der Redaktion: Ein neuer Kurs wird in Betracht gezogen. Teilen Sie uns Ihr Interesse mit.

Zahlreiche Studien aus verschiedenen Ländern der Welt beschäftigten sich schon mit der positiven Wirkung von CBD. Inzwischen kommen immer mehr medikamentöse und komplementäre CBD-Produkte zur Behandlung unzähliger Symptome auf den Markt. All diese beruhen auf klinische Studien, welche die Effizienz von CBD aufzeigen.

Einige historische Fakten

In Berlin wurde eine Urne voll Hanf aus dem Jahr 500 v. Chr. entdeckt. Sie enthielt Cannabissamen und -blätter. Schon im römischen Reich wurde Hanf angebaut.

Der Hanf erreichte England um das Jahr 70 und wurde um das Jahr 400 eine der wichtigsten Kulturpflanzen, sowohl in wirtschaftlicher als auch in gesellschaftlicher Hinsicht.

Um das Jahr 600 begannen die nordischen Länder (die Wikinger) Öl aus Hanfsamen zu produzieren. Sie stellten auch Segel, Papier, Seile und Kleider aus Hanf her.

Im 14. Jahrhundert wurden 80 % der Kleidungsstücke aus Hanffasern hergestellt. Die Segel, Seile und Abdichtungen der Schiffe bestanden ebenfalls aus Hanf.

Heute dient Hanf hauptsächlich zur Herstellung von CBD-Öl, therapeutischen Produkten und Genussmitteln.

Definition

Hanf (Cannabis) ist eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Hanfgewächse. Seine langen, faserigen Stängel werden oft kommerziell genutzt.

Er enthält viel CBD und wenig THC (Tetrahydrocannabinol), was ihn für die Herstellung von CBD-Öl interessant macht.

Unter Cannabis versteht man alle Pflanzenarten, die zur Familie der Hanfgewächse oder Cannabaceae gehören.

Cannabis enthält in der Regel mehr THC als CBD und wird deshalb eher als Genussmittel und zur Entspannung konsumiert. THC verfügt auch über therapeutische Eigenschaften, die in Form von Marihuana, Öl, Cannabistropfen und anderen Cannabisextrakten genutzt werden.

Heute findet man auch CBD (Cannabidiol), eines der Cannabinoide, die im Cannabis am häufigsten vorkommen, in

Öl, Kapseln, Cremes und Schönheitsprodukten im Handel. Es wird oft auch in der Tiermedizin angewandt, um Stress, Angst und Schmerz von Haustieren zu lindern.

Das Cannabis-Öl

Cannabis-Öl wird aus Hanf (Cannabis Sativa Longa) gewonnen, der sehr wenig THC enthält.

Das Öl ist beliebt, weil es viel CBD enthält. Es kann verdampft, dem Essen beigemischt oder unter die Zunge geträufelt werden.

Die Extraktion von CBD

CO₂-Extraktion

Die verschiedenen Cannabinoide und Terpene werden durch CO₂ zu unterschiedlichen Temperaturen isoliert und kontrolliert. Darauf werden sie unter Druck aus der Pflanze gepresst. Die CO₂-Extraktion ist die heute am häufigsten angewandte Gewinnungsmethode, weil man so die ungewünschten Pflanzenbestandteile isolieren und entfernen kann.

Lösungsmittlextraktion

Hierbei wird dem Hanf Ethanol beigegeben, um die Cannabinoide aufzulösen, die dann durch Verdunsten aus der Pflanze herausgelöst werden.

Herstellung des CBD-Öls nach der Extraktion

Das Endprodukt wird schliesslich je nach gewünschtem Produkt durch Abkühlen oder Isolation gewonnen. Das Vollspektrum-Öl enthält zahlreiche Cannabinoid-Derivate wie THC, Cannabidiol, Terpene und Flavonoide.

Dieses CBD-Öl enthält also zahlreiche Cannabinoide

- Cannabidiol (CBD) / Cannabidiolsäure (CBDA)
- Tetrahydrocannabinol (THC) / Tetrahydrocannabinolsäure (THCa)
- Cannabinol (CBN) / Cannabinolsäure (CBNA)
- Cannabigerol (CBG) / Cannabigerolsäure (CBGa)
- Cannabichromen (CBC) / Cannabichromensäure (CBCa)
- Tetrahydrocannabivarin (THCV) / Tetrahydrocannabivarininsäure (THCVA)
- Cannabidivarin (CBDV) / Cannabidivarinsäure (CBDVA)

Daneben findet man auch Terpene

- Myrzen, Limonen, Linalool, Caryophyllen, Alpha-Pinen und Beta-Pinen, Eucalyptol, Humulen, Camphen, Terpineol, Geraniol.

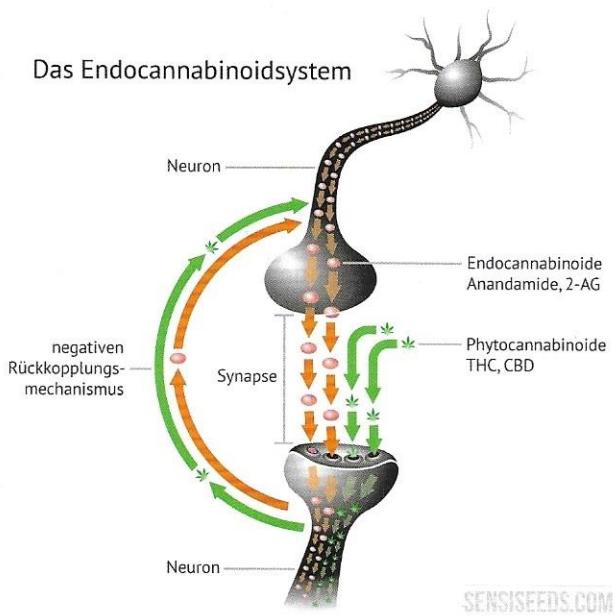
Wirkung von CBD

Der menschliche Körper produziert und nimmt regelmässig Cannabinoide auf. Cannabis-Öl und Hanföl interagieren also mit diesem körpereigenen Endocannabinoid-System.

Das Endocannabinoid-System

Einfach gesagt erinnert ein Rezeptor an ein Schloss an der Zellmembran, an das eine Substanz – der Ligand – wie ein Schlüssel andockt. Sie löst ein spezifisches Signal des Rezeptoren aus, das in einer biologischen Wirkung resultiert.

1988 wurde der erste Cannabinoid-Rezeptor entdeckt, der CB1 (type -1 cannabinoide receptor) genannt wurde und für die euphorisierende Wirkung des THC verantwortlich ist.



Nach der Entdeckung der Wirkung von THC auf diese Rezeptoren wurden endogene Substanzen gefunden, die Endocannabinoide genannt werden und von unserem Körper selbst produziert werden.

Das erste Endocannabinoid, das entdeckt wurde, heisst Anandamid. Sein Fund hat dazu geführt, dass man auf die Existenz eines regelrechten Kommunikationsnetzwerks, das von diesen Endocannabinoiden im gesamten Körper betrieben wird, stiess: das Endocannabinoid-System.

Es handelt sich dabei um einen wichtigen Faktor bei der Aufrechterhaltung eines konstanten Milieus im Zellinnern (Zellhomöostase).

Die weiteren Aufgaben sind schwierig zu ergründen, denn die Endocannabinoide haben eine sehr kurze Lebensdauer und werden ausschliesslich produziert, wenn sie benötigt werden. Der Organismus bewahrt sie nicht auf.

Sicher ist, dass das System die Homöostase unterstützt. Es hilft also dabei, das Gleichgewicht in unserem Körper zu wahren, das heisst, das Gleichgewicht im Zellinnern aller Organe. Es wirkt sich auf die Körpertemperatur, den Blutzuckerspiegel, die Herzfrequenz und das Gewicht aus.

Das Endocannabinoid-System besteht aus den Membranrezeptoren CB1 und CB2 sowie verschiedenen endogenen Liganden, die Endocannabinoide genannt werden. Daneben gibt es Enzyme, welche die Synthese oder den Abbau dieser Substanzen aktivieren oder verlangsamen.

Die Endocannabinoide bestehen hauptsächlich aus Fettsäuren, die aus den Lipiden der Zellmembranen hervorgehen. Sie sind Derivate der Arachidonsäure (einer Omega-6-Fettsäure). Dabei unterscheidet man das Anandamid, das sich an CB1-Rezeptoren bindet, und das 2-Arachidonylglycerol, das sich an CB2-Rezeptoren bindet.

Die Forschung ist schliesslich auch auf andere Vermittler gestossen, die Endocannabinoid-like, die zur gleichen Familie gehören wie die vorher genannten Vermittler, sich aber an andere Rezeptoren binden.

Zusammengefasst haben wir es also mit einem zentralen System, dem Endocannabinoid-System, zu tun, das Teil eines grösseren Kommunikationssystems ist. Die Signalmoleküle sind die Endocannabinoide und Endocannabinoid-like. Erstere bestehen aus Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäure) und Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA). Die Rezeptoren der Endocannabinoid-like basieren auf Linolsäure, Ölsäure, Palmitinsäure oder Stearinsäure.

Die Rezeptoren befinden sich hauptsächlich im zentralen Nervensystem, aber auch im Verdauungssystem (Leber, Bauchspeicheldrüse), im Herz-Kreislauf-System, in den Lungen, im Fettgewebe, in den Nebennieren, im Fortpflanzungsapparat, in der Haut, in den Knochen und den Muskeln.

Die CB1- und CB2-Rezeptoren finden sich auch in beinahe allen Zellen des Körpers.

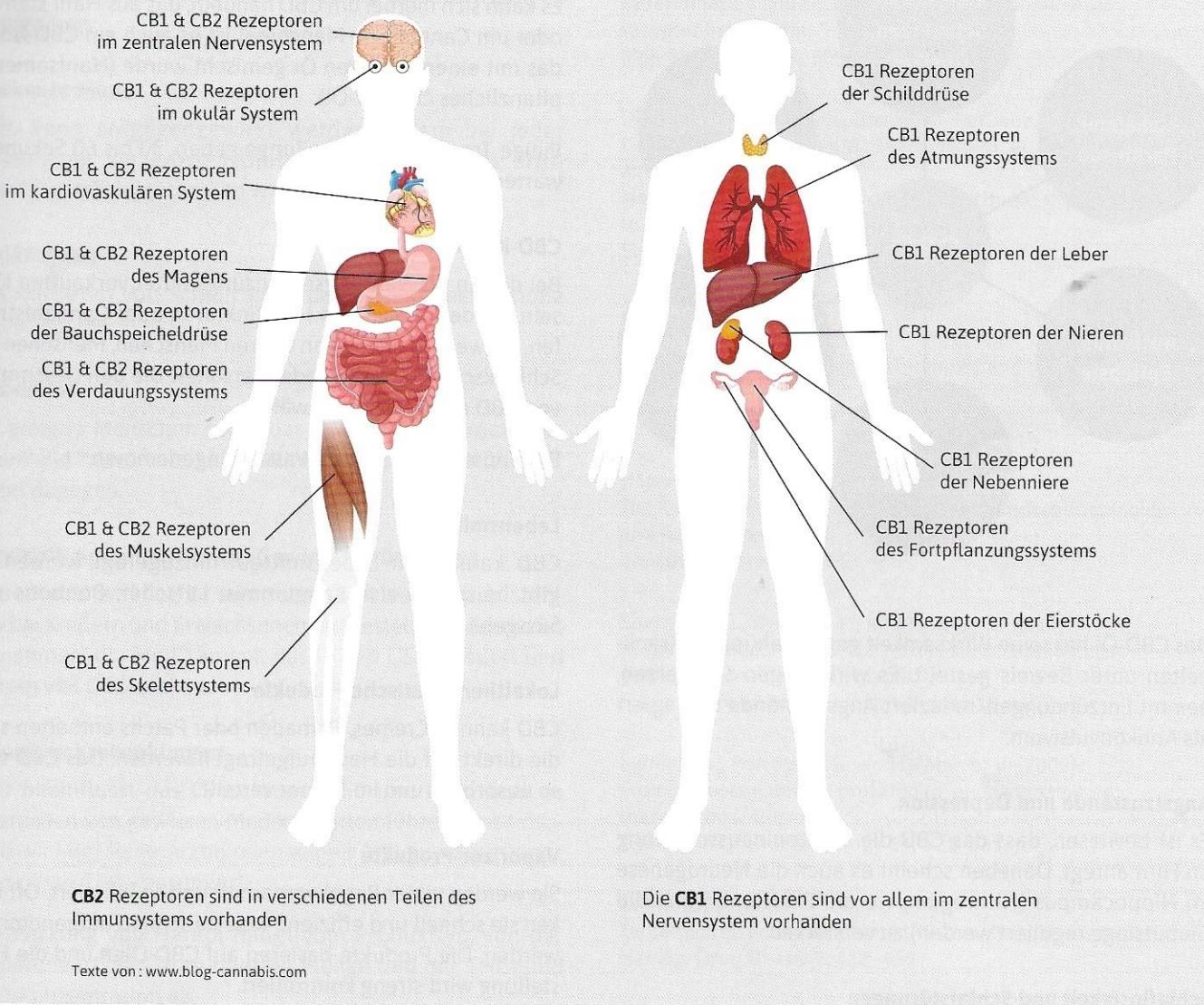
CB1-Rezeptoren gehören vor allem zum zentralen und zum peripheren Nervensystem während CB2-Rezeptoren hauptsächlich in den Zellen des Immunsystems und der Milz vorkommen.

Das Endocannabinoid-System spielt eine Rolle in der neuronalen Plastizität, der Kontrolle von Emotionen, der Lernfähigkeit. Es hilft auch bei der Kontrolle des Appetits, der Lipogenese, der Regulierung von Stress auf Hormonebene (Adrenalin und Corticosteron) und im Herz-Kreislauf-System (Blutdruck, Vasodilatation). Es erlaubt es, Motilität und Darmsekrete zu kontrollieren, hilft bei der Entzündungshemmung und unterstützt die Immunzellen.

Die beiden Arten von Rezeptoren können manchmal auf die gleiche Weise, manchmal auf entgegengesetzte Weise auf die gleiche Körperfunktion einwirken.

Die Konzentration der Endocannabinoide hängt von zahlreichen Krankheiten ab, wie Entzündungserkrankungen,

ENDOCANNABINOID CB1 UND CB2 REZEPTOREN SIND ZIELSYSTEM, DAS IM MENSCHLICHEN KÖRPER AKTIV IST

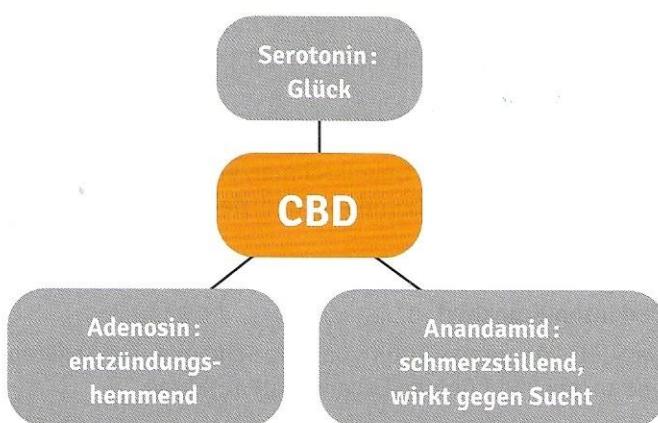


immunologischen Erkrankungen (Autoimmunkrankheiten, Allergien), Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder neurologischen und neuropsychologischen Erkrankungen. Das Endocannabinoid-System wirkt sich auch auf Übergewicht und metabolische Syndrome aus.

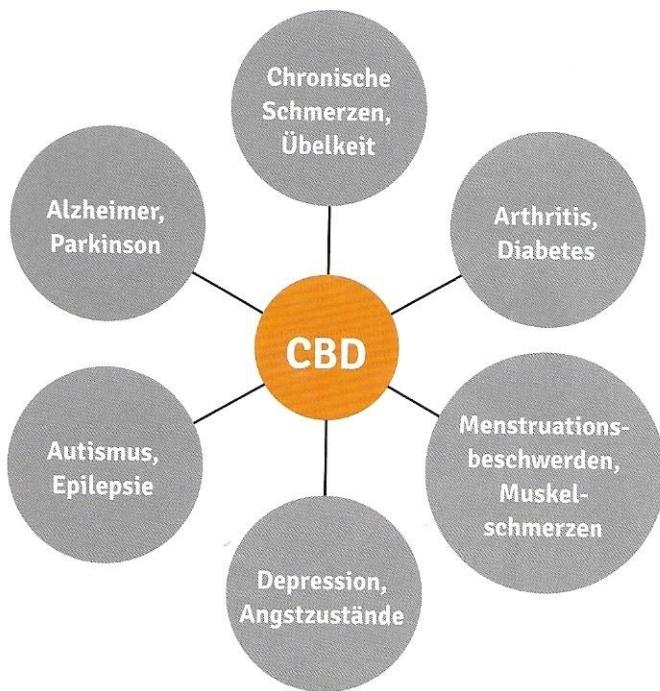
Die Aktivierung eines Rezeptors des Endocannabinoid-Systems kann von einem Reiz auf verschiedene Weisen beeinflusst werden. Ihre Wirkung hängt von der Dauer wie auch der Natur des Reizes ab. Es ist sehr schwierig, die Effizienz der Moleküle zu untersuchen, die auf die Rezeptoren einwirken.

Veränderungen im System können zum Auftreten oder zur Verschlimmerung einer Krankheit führen. Sie können auf verschiedene Faktoren wie Umwelteinflüsse, Lebensweise, Ernährung und Darmflora zurückgeführt werden.

Wirkungsweise von CBD



Auswirkung des Konsums von CBD-Öl



Das CBD-Öl hat seine Wirksamkeit gegen zahlreiche Krankheiten unter Beweis gestellt. Es wirkt gegen Schmerzen, hemmt Entzündungen, reduziert Angstzustände und agiert als Antikonvulsivum.

Angstzustände und Depression

Es ist bewiesen, dass das CBD die Serotoninausschüttung im Hirn anregt. Daneben scheint es auch die Neurogenese im Hippocampus (Hirnregion, wo die Emotionen und die Gemütslage reguliert werden) zu verstärken.

Schlaflosigkeit und Schlafstörungen

CBD wird häufig verwendet, um mehr Energie zu haben, aber es kann auch gegen Schlafstörungen und Schlaflosigkeit angewandt werden. Es löst Ruhe und Entspannung aus und fördert den REM-Schlaf (die Schlafphase, die für das emotionale Wohlbefinden wichtig ist).

Arthritis und Arthrose

CBD wird benutzt, um Gelenkschmerzen zu lindern, indem insbesondere die Entzündung und der oxydative Stress abgebaut werden.

Parkinson-Krankheit

Das CBD könnte das Zittern und die Schmerzen reduzieren und so zu einer höheren Lebensqualität führen.

Krebs

Das CBD könnte dazu beitragen, gegen die Ausbreitung der Krebszellen (Metastasen) zu kämpfen und die Grösse von Tumoren zu reduzieren.

Anwendung

CBD kann auf verschiedene Weise konsumiert werden.

CBD-Öle und -tinkturen

Es kann sich hierbei um CBD handeln, das aus Hanf stammt, oder um Cannabisöl. Manchmal ist es auch ein CBD-Isolat, das mit einem anderen Öl gemischt wurde (Hanfsamenöl, pflanzliches Öl, MCT-Öl).

Einige Tropfen unter die Zunge geben. 30 bis 60 Sekunden warten, dann schlucken.

CBD-Kapseln

Bei diesen als Nahrungsergänzungsmittel verkauften Kapseln handelt es sich um Hanftinkturen oder Cannabistropfen. Sie werden häufig von älteren Menschen, Menschen mit Schluckschwierigkeiten oder Personen, die den Geschmack von CBD nicht mögen, gewählt.

Die Kapseln werden mit Wasser eingenommen.

Lebensmittel

CBD kann auch Lebensmitteln hinzugefügt werden. Es gibt beispielsweise Kaugummis, Lutscher, Bonbons und Süßgebäck.

Lokaltherapeutische Produkte

CBD kann in Cremes, Pomaden oder Patchs enthalten sein, die direkt auf die Haut aufgetragen werden. Das CBD wird so absorbiert und im Körper verteilt.

Vaporizer-Produkte

Sie werden in der Regel verdampft und so inhaliert. Oft wirken sie schnell und effizient, weil sie schnell aufgenommen werden. Die Produkte basieren auf CBD-Ölen und die Herstellung wird streng kontrolliert.

Dosierung

Noch liegen wenig Informationen zur genauen Dosierung vor. Es wird jedoch empfohlen, mit einer Dosis von 25mg zweimal täglich zu beginnen und die Dosis dann alle 3 bis 4 Wochen um 25mg zu erhöhen, bis die erwünschte Wirkung eintritt.

Die notwendige Menge hängt vom Gewicht und der Stärke der Symptome ab.

Jede Person und jedes Krankheitsbild verlangt eine andere Dosierung.

Nebenwirkungen

Wenn man davon absieht, dass der Körper eine gewisse Zeit braucht, um sich an die Substanz zu gewöhnen, wurden bis heute noch keine schädigenden Wirkungen oder Überdosen festgestellt. Es können jedoch folgende Nebenwirkungen vorkommen:

Trockener Mund

Dem kann entgegengewirkt werden, indem bei jeder Anwendung ein grosses Glas Wasser oder eines Erfrischungsgetränks getrunken wird.

Schläfrigkeit

Das Auftreten von Schläfrigkeit deutet auf eine zu hohe Dosierung hin.

Schwindel

Bei einigen Menschen senkt das CBD den Blutdruck, was Schwindel hervorrufen kann. Eine Tasse Kaffee hilft in der Regel dagegen.

Durchfall, Appetitabnahme, Gewichtsveränderung

Diese Nebenwirkung ist sehr selten und wurde hauptsächlich bei Kindern und Erwachsenen festgestellt, die Epidiolex einnehmen, ein Medikament, das in den USA existiert und extrem viel CBD enthält.

Arzneiwechselwirkungen

CBD beeinflusst das Cytochrom P450 und kann also zu Überdosen von gewissen Medikamenten führen. Es ist deshalb wichtig, seine Ärztin oder seinen Arzt zu informieren, bevor man CBD konsumiert.

Die Wirkung von Hanföl hängt vom Produkttyp, von der Einnahmeart, der konsumierten Menge und der THC- und CBD-Konzentration ab.

Das CBD enthält kein THC und löst deshalb keine Euphorie aus, wie es die Produkte tun, die auf Cannabis basieren.

Menschen, die regelmässig CBD konsumieren, berichten jedoch von einer gewissen Euphorie, die mit der Freisetzung von Endorphinen zusammenhängt. Sie heben die Stimmung auf natürliche Weise, führen zu einem klareren Kopf, verbessern die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden.

Bevor CBD konsumiert wird, sollte auf jeden Fall mit einer Ärztin oder einem Arzt gesprochen werden. Das legale Produkt sollte in einem Fachgeschäft oder einer Apotheke gekauft werden. Schauen Sie auf den CBD- und THC-Gehalt der Öle. Sie sollten weniger als 1% THC enthalten.

Bibliografie

Devane, W.A., Dysarz, F.A., Johnson, M.R., Melvin, L.S., and Howlett, A.C. (1988).

Determination and characterization of a cannabinoid receptor in rat brain.

Mol. Pharmacol. 34, 605–613.

Devane, W.A., Hanus, L., Breuer, A., Pertwee, R.G., Stevenson, L.A., Griffin, G., Gibson, D., Mandelbaum, A., Ettinger, A., and Mechoulam, R. (1992).

Isolation and structure of a brain constituent that binds to the cannabinoid receptor.

Science 258, 1946–1949.

Fezza, F., Bari, M., Florio, R., Talamonti, E., Feole, M., and Maccarrone, M. (2014).

Endocannabinoids, related compounds and their metabolic routes.

Molecules 19, 17078–17106.

[Marzo, V.D., and Wang, J. (2014).

The Endocannabinoidome: The World of Endocannabinoids and Related Mediators

(Academic Press). 13–19.

Sberna, A.-L., Degrace, P., and Vergès, B. (2016).

Système endocannabinoïde : effets sur le métabolisme glucidique, mais aussi lipidique.

Médecine Des Maladies Métaboliques 10, 407–414.

Ligresti, A., Petrosino, S., and Di Marzo, V. (2009).

From endocannabinoid profiling to ‘endocannabinoid therapeutics.’ Current

Opinion in Chemical Biology 13, 321–331.

Di Marzo, V. (2008).

Targeting the endocannabinoid system: to enhance or reduce?

Nat Rev Drug Discov 7, 438–455.

Genevieve Lafaye, Laurent Karila, Lisa Blecha, Amine Benyamina, Cannabis, cannabinoids, and health Dialogues Clin Neurosci. 2017 Sep; 19(3): 309–316.



**Dr. med.
Jean-Philippe Richter**
Praktizierender Arzt und Mitglied
des Vorstandes der SFMV

Sommario

L'envol

N° 35 | Febbraio 2021

- 25 Parola della Presidente
- 26 Io, la malattia e gli altri : un trio preoccupante
- 28 L'automassaggio della pancia
- 29 CBD, Droghe o Terapia ?
- 34 Gruppi di autoaiuto

PARTNER

- Associazione Svizzera Morbo di Bechterew
- Associazione Svizzera dei Poliartritici
- Associazione Svizzera della Sclerodermia
- Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
- Auto-Aiuto Ticino
- Crohn Colite Suisse
- Lega ticinese contro il reumatismo
- Neurodent
- touché.ch

Agenda 2021

Assemblea generale dell'ASFM

L'Assemblea Generale del 2021 si terrà in forma scritta.

Corsi di ginnastica specifici per fibromialgici che si tengono

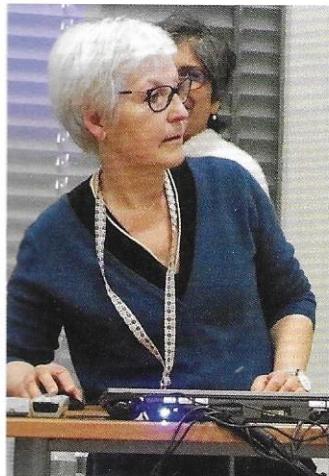
Per il Mendrisiotto a Mendrisio il giovedì, per il Luganese a Lugano il giovedì, per il Locarnese a Losone il martedì e il giovedì, per il Bellinzonese a Sementina il lunedì, mercoledì et giovedì.

Per informazioni dettagliate rivolgersi a Maria Piazza (+41 91 683 60 63, lu, ma, me 9-11h) o LTCR Bellinzona.

Cari membri di lingua italiana, purtroppo per il momento possiamo offrire i nostri seminari solo in lingua francese. Tutti siete comunque cordialmente invitati. Il segretariato dell'ASFM sarà lieto di darvi ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito
www.suisse-fibromyalgie.ch

Conferenze e altre attività in programmazione



Carissimi tutti,

Nonostante il caos del 2020, che ha provocato l'annullamento della nostra Assemblea Generale, conferenze e seminari, l'équipe dell'ASFM ha assicurato ai propri membri una presenza costante durante tutto l'anno.

Il nuovo anno è iniziato nell'incertezza nell'ambito dell'organizzazione della programmazione di eventi

per il 2021, tuttavia noi siamo pronti a rilanciare appena possibile, garantendo naturalmente la vostra sicurezza.

Nonostante tutto, ho delle notizie positive da darvi!

C'è un rinnovato interesse per la fibromialgia nel mondo medico:

- Su richiesta del Dr. Jean-Jacques Volken (ex consulente medico dell'ASFM), Presidente del Gruppo dei Reumatologi e fisioterapisti del Vallese, il prossimo autunno terrò una conferenza ai medici di base della Svizzera francese, sulla fibromialgia sui seguenti punti:

- le sue possibili origini attualmente conosciute,
- gli ultimi strumenti diagnostici,
- le cure con la medicina tradizionale e complementare oggi riconosciute.

E naturalmente presenterò l'ASFM con i suoi vari obiettivi e finalità.

Inoltre, sempre per i medici, è in preparazione l'organizzazione di uno workshop «L'ipnosi e l'auto-ipnosi come strumento di trasformazione del dolore».

- Nel mese di maggio, l'ASFM organizzerà per i propri membri e per il pubblico in generale, una formazione sull'autoipnosi, sulla gestione del dolore cronico e le sue componenti. Sei anni fa, questa stessa formazione è stata creata e presentata al settore ospedaliero con buoni risultati sul benessere, il sonno e l'energia. Si terrà con piccoli gruppi, su tre mezze giornate.

I professionisti dell'ipnosi interessati a questo genere, saranno i benvenuti in qualità di osservatori.

- Il nostro sito internet www.suisse-fibromyalgie.ch sarà modernizzato. Progettiamo di mettere a disposizione piccoli corsi video a tema e presentazioni sotto forma di video conferenze o altri strumenti facilmente accessibili a tutti. Vi terremo informati sull'avanzamento di questo progetto.

Tengo a ringraziare tutte le persone che hanno risposto al questionario sul vissuto nel quotidiano con la fibromialgia. L'équipe del «L'envol» è stata molto toccata da questi racconti. Dato che l'edizione attuale del nostro giornale è già completa e non abbiamo più spazio per pubblicarne una campionatura ma desideriamo condividere queste testimonianze, le pubblicheremo sul nostro sito internet.

Ora più che mai, l'ASFM ha urgente bisogno di nuovi membri per poter continuare, svilupparsi e proporre conferenze, seminari, informazioni e ricerche in relazione ai bisogni delle persone colpite dalla fibromialgia e delle loro famiglie... Grazie per parlarne!

Poiché, al di sotto di un numero sufficiente di membri, purtroppo rischiamo in un prossimo futuro, di mettere la chiave sotto lo zerbino...

Malgrado questi tempi incerti, l'équipe dell'ASFM accresce ulteriormente il suo coinvolgimento e continua ad andare avanti.

Un saluto a tutti e a presto!

Anne Smit

La Vostra Presidente

Io, la malattia e gli altri: un trio preoccupante



Era una giornata che prometteva di essere ricca in scambio, e... così è stato, una magnifica giornata vissuta nell'idilliaca cornice di Champ-Pittet!

È difficile riassumerla senza lacune. Ecco gli elementi essenziali.

Con un approccio olistico¹ basato sulla mia pratica in cure palliative, constato che ciascuno è autore delle proprie scelte: naturalmente, non siamo responsabili di una diagnosi, ma siamo responsabili di ciò che ne facciamo.

La malattia è uno degli elementi della nostra vita, anche se... si prende molto spazio, limitarsi a questo elemento, significa che glielo lasciamo TUTTO lo spazio.

Non dimentichiamo mai che la nostra capacità d'amare, non è colpita dalla malattia!

Il contributo teorico è iniziato con il primo elemento che compare nel titolo stesso di questa giornata, l'IO.

Ogni essere è unico e questa singolarità dev'essere collegata alla nostra storia di vita. L'interrogatorio personale che segue questa evidenza, consiste nel prendere un po' di tempo per riflettere su alcuni elementi della mia vita, come la famiglia nella quale sono cresciuta: sul piano geografico: cantone/paese ? Città o campagna ?

Anche l'IO sarà costituito in modo diverso, se sono figlia unica o la più giovane di altri fratelli.

Questa riflessione, che possiamo chiamare «stato delle cose oggi e ora», porta uno sguardo diverso sui capitoli vissuti nelle nostre rispettive vite. Non si tratta di rimpingere quegli elementi che sono esistiti, ma di accoglierli con benevolenza; essi ci costituiscono oggi. Vorrei dire... che sono un patrimonio da preservare.



Secondo elemento della triade che figura nel titolo: la MALATTIA

Continuare a riflettere su quando è comparsa nella vostra vita, collegandola agli elementi sopra menzionati. Soprattutto mettendo delle parole sulle rinunce che la malattia vi fa vivere nel quotidiano.

Il terzo ed ultimo punto di questa giornata: gli ALTRI

Si tratta prima di tutto della nostra società che impenna il successo sulla prestazione. Società, che ha delle difficoltà ad accettare le persone colpite nella loro salute senza etichettarle.

E chi ci sta intorno? Inutile dire che la malattia isola, che una grande maggioranza degli amici di ieri, non sono più quelli di oggi!

Senza dimenticare altri elementi: la musica, le arti e quella che è emersa come risorsa prioritaria per tutte le partecipanti. Ciò che ci porta, ci offre, ci da, ci lenisce, ci mette in relazione con il passare del tempo, fintanto che siamo sensibili alle stagioni che si susseguono.

A partire da questi elementi ognuna è poi invitata a creare su carta il PROPRIO paesaggio del giorno che porterà via alla fine della giornata. Questo, con immagini, colori e fogli di carta diversi che simbolizzano i diversi aspetti legati alla tematica del giorno...

Il punto forte della giornata, è stato senza dubbio, il momento durante il quale ogni partecipante ha presentato al gruppo il proprio patchwork di vita, elencando ciò che la persona desiderava dal suo percorso di vita.

Anche se non eravamo in ambito terapeutico, posso dire che gli scambi sono stati assolutamente autentici!

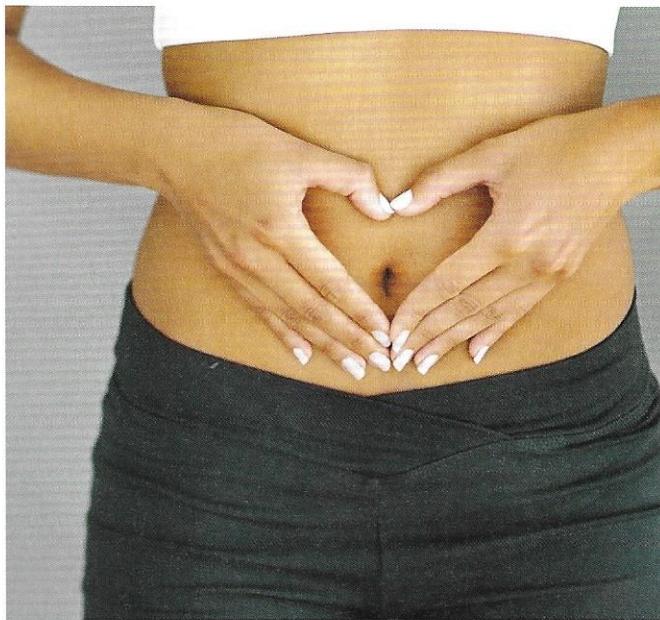
In conclusione, voglio sottolineare che la nostra capacità di meravigliarci non ha la malattia! Meravigliarsi di cosa? Delle piccole cose del nostro quotidiano, guardandole con occhi diversi.



Christine Burki
Formazione d'adulti
Supervisione psicosociale
Accompagnamento di parenti e di persone in lutto

¹ L'approccio olistico si basa su un concetto di cura che prende in considerazione la globalità dell'essere umano: fisico, emozionale, spirituale e sociale. Considerando il paziente come una persona e non come un malato.

L'automassaggio della pancia



Avete notato come la tematica della pancia non lasci nessuno indifferente? Per alcuni è lo stomaco che si blocca, per altri l'intestino, o ancora il gonfiore talvolta doloroso e sempre scomodo...

Quali sono i «motori» della pancia? Come funzionano? Come sostenerli? Ecco alcuni suggerimenti:

La respirazione

Una respirazione insufficiente può essere la causa del mal di pancia. Chi non si è mai sentito dire «sai che a volte ti dimentichi di respirare?». Questo stato di cose genera dolori addominali, mal di schiena che portano poco a poco a ridurre l'ampiezza respiratoria, e dunque l'automassaggio della pancia.

La digestione

La digestione si mette in moto semplicemente all'idea di cosa mangeremo. Una moltitudine di meccanismi si mettono in moto più o meno bene. Dunque, la digestione inizia molto prima che ci si metta a tavola. Lo stato mentale, lo stress, l'ansia, mangiare guardando la televisione... tutti questi fattori hanno un'influenza sulla salute della pancia e sulla sua capacità di auto-massaggiarsi. Al contrario, mangiare nella calma, favorisce una buona digestione ed una migliore assimilazione.

Il nervo vago

Un altro attore che favorisce il nostro benessere, è il nervo vago. Le sue funzioni sono molteplici, è dunque importante conoscerle, saperle stimolare per sentirne i benefici.

Ecco un piccolo esercizio per stimolare efficacemente il nervo vago : Fate una bella risata ! Anche se all'inizio è forzata, la risata stimola il nervo vago, rilassa il diaframma così come la secrezione di ormoni del benessere. La vostra pancia approfitta di un benefico automassaggio e la digestione ne sarà facilitata.

La pancia

La pancia è anche la sede delle nostre emozioni. Riflette i nostri stati d'animo. Che si tratti di rabbia, tristezza, rancore, invidia, ognuno dei nostri organi funge da ricettacolo della vita che ci attraversa. Le nostre viscere si collegano immediatamente a ricordi, emozioni, indigestioni che ne conservano una traccia, un po' come il disco rigido.

L'avrete capito, ci sono molti modi per stimolare l'automassaggio della pancia. Questo è quello che abbiamo sperimentato durante la giornata di formazione all'automassaggio della pancia che si è tenuta il 30 ottobre al Centro Pro Natura di Champ-Pittet presso Yverdon.



Sylvianne Decollogny
Terapeuta

Nota della redazione : Un nuovo stage può essere preso in considerazione. Fateci sapere il vostro interesse.

Numerosi studi in tutto il mondo, stanno analizzando gli effetti benefici del CBD. Le forme medicamentose e complementari arrivano sul mercato con indicazioni diverse, tutte basate su studi clinici che dimostrano l'efficacia del prodotto.

Alcuni cenni storici

Un'urna piena di canapa contenente semi e foglie di cannabis risalente al 500 A.C. venne scoperta a Berlino, ma la cultura della canapa risale all'epoca romana.

L'Inghilterra vide arrivare la canapa intorno all'anno 70 e divenne una delle culture più importanti sia economicamente che socialmente intorno all'anno 400.

Intorno all'anno 600, nei paesi nordici (i vichinghi) cominciarono a produrre olio dai semi di canapa, a creare vele, carta, corde e vestiti di canapa.

Nel XIVmo secolo l'80% dei vestiti e dei tessili erano creati con la canapa, come pure le corde, le vele, le stoppe delle navi.

Attualmente, la canapa serve soprattutto a produrre dell'olio di CBD e prodotti terapeutici, ricreativi.

Definizione

La pianta di canapa fa parte della famiglia della cannabis. La canapa permette di produrre lunghi steli fibrosi per un utilizzo essenzialmente commerciale.

È ricco di CBD ed ha un basso contenuto di THC (tetraidrocannabinolo) ne consente il suo interesse per l'estrazione dell'olio di CBD.

La cannabis costituisce la gamma di diverse varietà appartenenti alla famiglia delle cannabacee.

Generalmente contiene più THC che CBD, per questo viene usata più per scopi ricreativi. Il THC possiede anche proprietà terapeutiche utilizzate sotto forma di marijuana curativa, di olio, di gocce di cannabis e d'altri tipi di estratti di cannabis.

Oggi, il CBD o cannabidiolo, che è uno dei cannabinoidi più comuni presente nella cannabis, è disponibile in commercio sotto forma di olio, capsule, pomate, prodotti di bellezza. Viene anche largamente utilizzato nella medicina veterinaria per ridurre lo stress, l'ansia o i dolori negli animali da compagnia.

L'olio di cannabis

Si ottiene dalla canapa (*Cannabis Sativa Longa*) che ha un tenore molto basso di THC.

L'olio ottenuto, può essere utilizzato per il suo alto contenuto di CBD sotto forma di olio vaporizzato, in aggiunta agli alimenti, in assunzione sublinguale.

Estrazione del CBD

Estrazione con CO₂

I diversi cannabinoidi e terpeni vengono isolati a diverse temperature, controllati utilizzando del CO₂. Vengono in seguito estratti dalla pianta sotto pressione. È il metodo attualmente più utilizzato perché permette di isolare e sopprimere le componenti indesiderabili.

Estrazione con solvente

Si utilizza dell'etanolo che viene mescolato alla canapa per sciogliere i cannabinoidi, vengono poi estratti dalla pianta per evaporazione.

Produzione di olio di CBD dopo l'estrazione

Il prodotto finale è in seguito condizionato da un processo di svernamento o di isolamento a seconda del prodotto finale desiderato. Una volta ottenuto l'olio di CBD a largo spettro, si ottiene un prodotto contenente numerosi derivati cannabinoidi come il THC, il cannabidiolo, i terpeni ed i flavonoidi.

Ritroviamo allora in questo olio di CBD numerosi cannabinoidi:

- Cannabidiolo (CBD) / acido cannabidiolico (CBDA)
- Tetraidrocannabinolo (THC) / acido tetraidrocannabinolico (THCa)
- Cannabinolo (CBN) / acido cannabinolico (CBNA)
- Cannabigerolo (CBG) / acido cannabigerolico (CBGa)
- Cannabicromene (CBC) / acido cannabicromenico (CBCa)
- Tetraidrocannabivarina (THCV) / acido carbossilico tetraidrocannabivarina (THCVA)
- Cannabidivarina (CBDV) / acido cannabidivarinic (CBDVA)

Troviamo anche dei terpeni:

- Mircenene, Limonene, Linalolo, Cariofillene, Alfa-Pinene e Beta-Pinene, Eucaliptolo, Umulene, Camfene, Terpineolo, Geraniolo.

Effetti del CBD

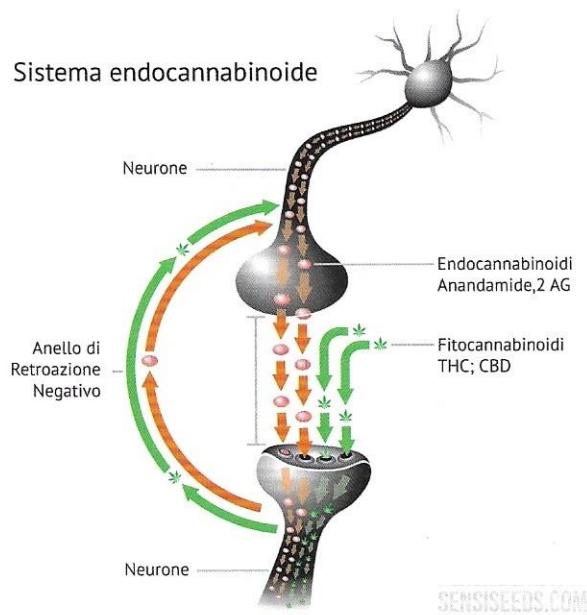
Nel corpo umano produciamo ed assimiliamo regolarmente dei cannabinoidi, l'olio di cannabis o l'olio di canapa vanno quindi ad interagire in questo sistema endocannabinoide fisiologico.

Il sistema endocannabinoide

Ricordiamo che in biologia umana, un recettore è una struttura paragonabile ad una serratura integrata nella membrana cellulare, sulla quale si posano delle sostanze paragonabili a chiavi chiamate ligandi in grado di stimolare e quindi di provocare un segnale specifico del recettore che alla fine porterà ad un effetto biologico.

Nel 1988 è stato scoperto il primo recettore cannabinoide chiamato CB1 (tipo -1 cannabinoide recettore). È il responsabile degli effetti euforizzanti del THC.

In seguito alla scoperta dell'azione del THC su questi recettori, sono state scoperte sostanze endogene chiamate endocannabinoidi sintetizzate dal nostro corpo.



Il primo endocannabinoide scoperto è l'anandamide. Questa scoperta ha permesso di mettere in evidenza l'esistenza di una vera e propria rete di comunicazione operata da questi endocannabinoidi in tutto il nostro corpo. Si chiama sistema endocannabinoide.

È un attore principale dell'omeostasi cellulare.

Queste funzioni sono multiple, difficili da mettere in evidenza nella misura in cui gli endocannabinoidi hanno una durata di vita molto breve, fabbricati, sintetizzati unicamente in funzione delle necessità, senza che abbiano una reale conservazione nell'organismo.

Questo sistema è pro omeostasi. Agisce dunque in modo da mantenere un equilibrio nel nostro corpo, cioè, mantiene l'equilibrio intracellulare in tutti gli organi. In effetti agisce

sulla temperatura corporea, la glicemia, il ritmo cardiaco ed il peso.

È composto da recettori di membrane cannabinoidi CB1 e CB2 e diversi ligandi endogeni chiamati endocannabinoidi nonché da enzimi che attivano o rallentano la sintesi della degradazione di queste sostanze.

Questi sono principalmente degli acidi grassi formati a partire dal grasso contenuto nelle membrane cellulari. Sono derivati dall'acido arachidonico (omega 6): si distingue l'anandamide che si fissa preferibilmente sui recettori CB1 e 2-araidonoilglicerolo che va a fissarsi sul recettore CB2.

Le ricerche hanno permesso di scoprire altri mediatori chiamati endocannabinoidi like che appartengono alla stessa famiglia dei 2 precedenti e che agiscono su altri recettori. L'insieme di questi sistemi è chiamato endocannabinoidoma.

Riassumendo, abbiamo dunque un sistema principale, il sistema endocannabinoide che si integra in un sistema di comunicazione più ampio, l'endocannabinoidoma. Le molecole di segnalazione sono gli endocannabinoidi e gli endocannabinoidi like. I primi derivano dagli acidi grassi omega 6 (acido arachidonico) o omega 3 (DHA EPA). I recettori endocannabinoidi like si formano a partire dall'acido linoleico, oleico palmitico o stearico.

I recettori si trovano principalmente nel sistema nervoso centrale, ma anche nell'apparato digerente (fegato, pancreas), nel sistema cardiovascolare, nei polmoni, nel tessuto adiposo, nelle ghiandole surrenali, nel sistema riproduttivo, nella pelle, nelle ossa, nei muscoli.

Troviamo questi recettori CB1 e CB2 in quasi tutte le cellule del corpo.

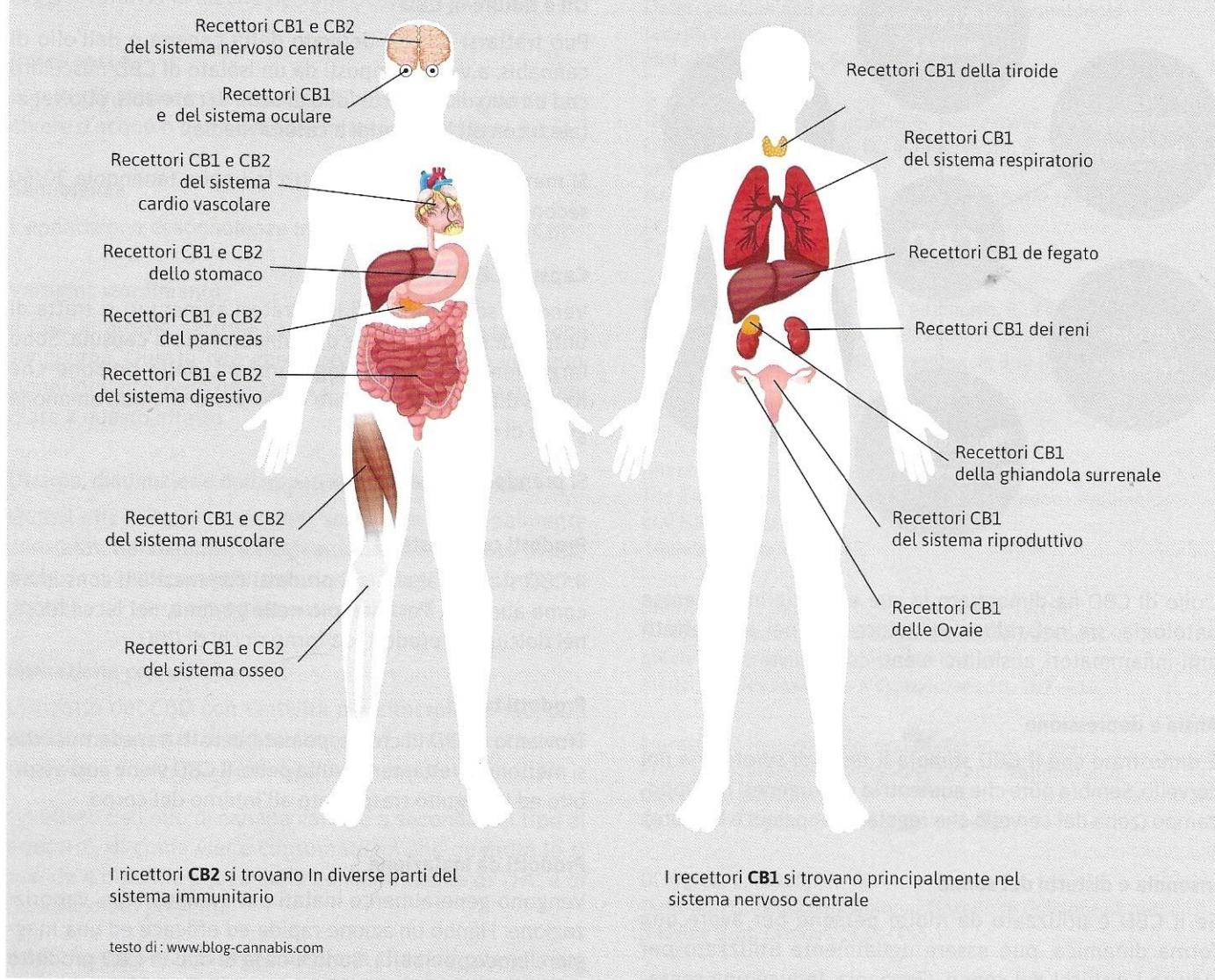
CB1 è maggiormente situato nel sistema nervoso centrale e nelle terminazioni nervose periferiche, mentre CB2 è soprattutto presente nelle cellule del sistema immunitario e nella milza.

Questo sistema endocannabinoide gioca un ruolo nella plasticità neuronale, nel controllo delle emozioni, nella capacità d'apprendimento. Interviene anche nel controllo dell'appetito, la lipogenesi, contribuisce alla gestione dello stress a livello ormonale (adrenalina e corticosterone) e al funzionamento del sistema cardiovascolare (pressione arteriosa vasodilatazione). Permette il controllo della motilità e delle secrezioni intestinali, contribuisce al controllo dell'infiammazione e partecipa all'attività delle cellule immunitarie.

Bisogno tuttavia notare che l'attivazione di questi 2 tipi di recettori possono agire sulla stessa funzione a volte nello stesso senso e a volte in modo apposto.

La concentrazione di questi endocannabinoidi varia in funzione delle diverse malattie, infiammatorie, immunologiche (malattie auto-immuni, allergie), osteoporosi, malattie cardiovascolari, cancro e malattie neurologiche

SI LEGANO AI RECETTORI CB1 E CB2 DEL SISTEMA ENDOCANNABINOIDE

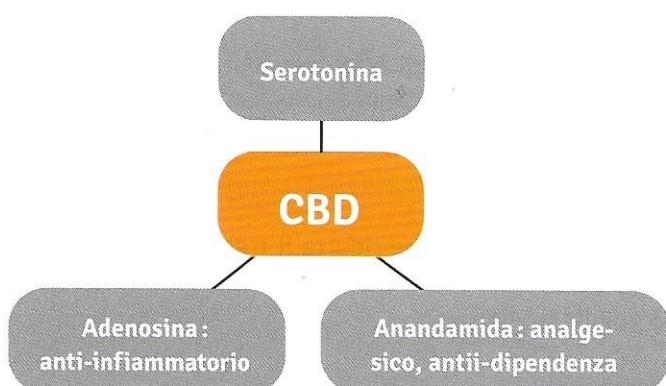


e neuropsicologiche. Il sistema endocannabinoide svolge anche un ruolo importante nell'obesità malattia metabolica.

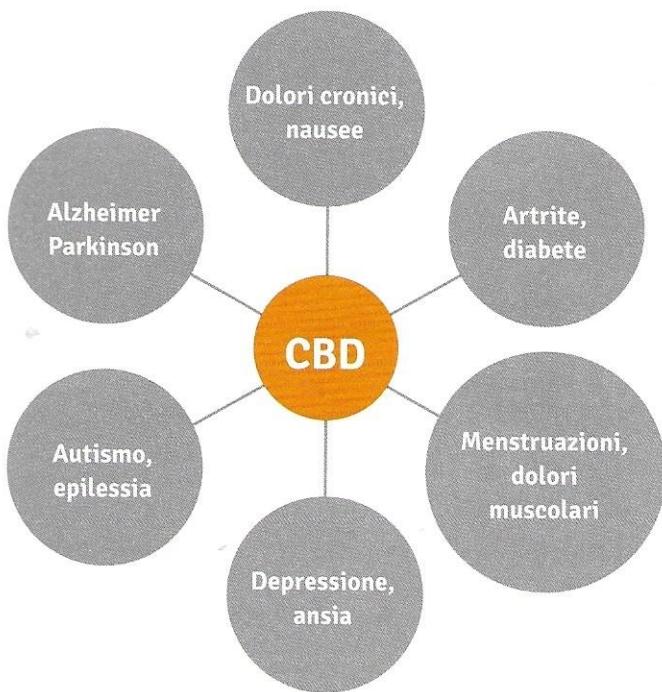
La stimolazione di un recettore del sistema endocannabinoide può essere modificata in vari modi da uno stimolo, l'effetto dipende dalla sua natura ma anche dalla durata, è quindi molto difficile valutare l'efficacia delle molecole che agiscono su questi recettori.

Una modifica del suo funzionamento può contribuire alla nascita o al peggioramento di parecchie malattie, dipendente da vari fattori ambientali, stile di vita, alimentazione e microbiota intestinale.

Meccanismo d'azione del CBD



Gli effetti dell'utilizzo dell'olio di CBD



L'olio di CBD ha dimostrato la sua efficacia in numerose patologia, sia nel ridurre il dolore che nei suoi effetti anti-infiammatori, ansiolitici e anti-convulsivanti.

Ansia e depressione

È dimostrato che il CBD stimola il tasso di serotonina nel cervello. Sembra pure che aumenti la neurogenesi nell'ippocampo (zona del cervello che regola le emozioni e l'umore).

Insomnia e disturbi del sonno

Se il CBD è utilizzato da molte persone per avere una forma dinamica, può essere ugualmente utilizzato per ridurre i disturbi del sonno, l'insomnia. Induce una sensazione di calma e rilassamento. Favorirebbe il sonno REM (fase del sonno importante per la salute emotiva).

Artrite e artrosi

Il CBD è largamente utilizzato per ridurre il disagio articolare, in particolare l'infiammazione e lo stress ossidativo di queste patologie.

Malattia di Parkinson

Nel Parkinson potrebbe ridurre il tremore provocato da questa malattia, i dolori quando sono presenti, e migliorare la qualità di vita.

Il cancro

Il CBD potrebbe contribuire alla lotta contro la propagazione delle cellule tumorali (metastasi) e ridurre la dimensione dei tumori.

Modalità di somministrazione

Il CBD può essere somministrato in diversi modi mediante differenti vettori.

Oli e tinture di CBD

Può trattarsi di CBD derivato dalla canapa o dall'olio di cannabis, a volte composti da un isolato di CBD miscelato con un olio di supporto (olio di semi di cannabis, olio vegetale o con oli trigliceridi a catena media).

Si mettono alcune gocce sotto la lingua tenendole 30/60 secondi prima di deglutirle.

Capsule CBD

Vendute sotto forma di integratori alimentari si tratta di tinture di canapa, gocce di cannabis in una capsula. Sono largamente utilizzate dagli anziani, dalle persone che hanno difficoltà a deglutire o da coloro che non amano le gocce di olio di CBD.

Si prendono con acqua.

Prodotti commestibili

Il CBD si trova anche nei prodotti commestibili consumati come alimenti. Per esempio nelle gomme, nei lecca lecca, nei dolciumi e prodotti da forno ricchi di CBD.

Prodotti topici

Troviamo il CBD in creme, pomate, cerotti transdermici che si mettono direttamente sulla pelle. Il CBD viene così assorbito ed in seguito trasportato all'interno del corpo.

Prodotti da inalazione

Vengono generalmente inalati per combustione, vaporizzazione. Hanno un'azione rapida ed efficace ed una maggiore biodisponibilità. Sono a base di olio di CBD prodotto sotto stretto controllo di qualità.

Posologia

Si sa ancora poco sulla posologia ideale.

Tuttavia è consigliabile iniziare con 25 mg 2 volte al giorno, poi aumentare progressivamente aggiungendo 25 mg ogni $\frac{3}{4}$ settimane, fino alla comparsa degli effetti desiderati.

Il dosaggio è diverso a seconda del peso e della gravità dei sintomi.

Necessiterà un adattamento secondo le persone e le indicazioni.

Effetti collaterali

Se si tiene conto della necessità, del periodo di adattamento durante il quale il corpo si abitua alla sostanza, ad oggi non sono stati riscontrati effetti nocivi o di sovradosaggio. Tuttavia in alcune persone possiamo notare:

Bocca secca

Si può contrastare questo effetto bevendo un grande bicchiere d'acqua o una bevanda rinfrescante ad ogni presa.

Sonnolenza

L'apparizione di sonnolenza indica sovradosaggio di CBD.

Vertigini, stordimento

Il CBD in alcune persone provoca un calo della pressione sanguigna. Questo può generare stordimento o vertigini. Generalmente, bere una tazza di caffè, permette di rimediare a questo effetto.

Diarrea, diminuzione dell'appetito, modifica del peso

Questi effetti sono molto rari, sono stati principalmente constatati nei bambini e negli adulti che fanno uso di Epidiolex, un medicamento autorizzato negli Stati Uniti che contiene un tasso estremamente elevato di CBD.

Interazione con altri farmaci

L'impatto del CBD con l'attività del citocromo P450, può provocare overdosi di alcuni farmaci. È dunque necessario consultare il proprio medico prima di prendere del CBD.

Gli effetti dell'olio di canapa variano a seconda del tipo di prodotto, di come viene consumato, in che quantità lo si prende e dipende anche dalla concentrazione di THC e di Cannabidiolo presente.

Il CBD non provoca la leggera euforia che si ritrova nel consumo di prodotti a base di cannabis per l'assenza di THC.

I consumatori regolari di CBD parlano spesso di una certa euforia legata al rilascio di endorfine che migliorano l'umore in modo del tutto naturale, di una migliore acutezza mentale, migliore capacità di concentrazione ed un senso di benessere generale.

Prima di consumare del CBD è tuttavia raccomandato di parlarne con il proprio medico, è importante scegliere un prodotto legale disponibile nei negozi specializzati o nelle farmacie. È necessario verificare il contenuto di CBD e THC degli oli, sapendo che devono contenere meno dell'1 % di THC.

Bibliografia

Devane, W.A., Dysarz, F.A., Johnson, M.R., Melvin, L.S., and Howlett, A.C. (1988).

Determination and characterization of a cannabinoid receptor in rat brain.

Mol. Pharmacol. 34, 605–613.

Devane, W.A., Hanus, L., Breuer, A., Pertwee, R.G., Stevenson, L.A., Griffin, G., Gibson, D., Mandelbaum, A., Ettinger, A., and Mechoulam, R. (1992).

Isolation and structure of a brain constituent that binds to the cannabinoid receptor.

Science 258, 1946–1949.

Fezza, F., Bari, M., Florio, R., Talamonti, E., Feole, M., and Maccarrone, M. (2014).

Endocannabinoids, related compounds and their metabolic routes.

Molecules 19, 17078–17106.

[Marzo, V.D., and Wang, J. (2014).

The Endocannabinoidome: The World of Endocannabinoids and Related Mediators

(Academic Press). 13-19.

Sberna, A.-L., Degrace, P., and Vergès, B. (2016).

Système endocannabinoïde : effets sur le métabolisme glucidique, mais aussi lipidique.

Médecine Des Maladies Métaboliques 10, 407–414.

Ligresti, A., Petrosino, S., and Di Marzo, V. (2009).

From endocannabinoid profiling to 'endocannabinoid therapeutics.' Current

Opinion in Chemical Biology 13, 321–331.

Di Marzo, V. (2008).

Targeting the endocannabinoid system: to enhance or reduce?

Nat Rev Drug Discov 7, 438–455.

Genevieve Lafaye, Laurent Karila, Lisa Blecha, Amine Benyamina, Cannabis, cannabinoids, and health Dialogues Clin Neurosci. 2017 Sep; 19(3): 309–316.



Dr. Jean-Philippe Richter

Dr. di Medicina

Medico praticante e membro del
comitato ASFM

Groupes de parole/d'entraide · Selbsthilfegruppen · Gruppi di autoaiuto

Suisse romande

FRIBOURG

Responsable: Prisca Dénervaud
 Tél. 078 670 10 85 | E-mail: prisca.denervaud@gmail.com
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
 Tous les 2^{èmes} jeudis du mois de 14h - 16h
 Cure Catholique Romaine de Neyruz,
 Route de Romont 5, 1740 Neyruz

JURA AJOIE / PORRENTRUY

Responsable: Florence Detta-Dizerens
 Tél. 079 854 01 69 | E-mail: florence.detta@gmail.com
 Réunion mensuelle.
 Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
 Contactez la responsable s.v.p.

JURA BERNOIS / BIENNE

Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
 Responsable: Beatrice Rawyler
 Tél. 079 908 83 88 | E-mail: b.rawyler@bluewin.ch
 Réunion mensuelle.
 Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
 Contactez la responsable s.v.p.

NEUCHÂTEL

Responsable: Martine Belgrano
 Tél. 078 940 31 50 | E-mail: martine2310@hotmail.com
 Facebook: Groupe Fibromyalgie Neuchâtel
 Réunion mensuelle.
 Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
 Contactez la responsable s.v.p.

CHABLAIS VALAIS / VAUD / MONTHEY

Responsable: Cécile Barmann
 Tél. 079 662 00 41 | E-mail: belicec25@gmail.com
 Tous les 1^{ers} mardis du mois à 11h30
 La rencontre est suivie d'un repas (libre)
 Vacances en juillet et août
 Café des Cheminots (en face de la gare CFF - parking gratuit)
 Rue du Closillon 1, 1870 Monthey

VALAIS / SION-SIERRE-MARTIGNY

Responsable: Christine Michaud
 Tél. 076 585 20 54 - Ecoute téléphonique
 et renseignements Sion-Sierre-Martigny
 Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h - 16h30
 Restaurant « Le Bélem »,
 Route de la Gare 25, 1926 Fully

VAUD / LAUSANNE

Responsable: Michèle Mercanton
 Tél. 021 624 60 50 | 079 398 65 57
 E-mail: fripon24@bluewin.ch
 Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14h15 - 16h15
 Juillet: pique-nique, décembre: souper,
 janvier et août: vacances
 Café « La Coccinelle »,
 Rue Pichard 18, 1003 Lausanne

VAUD / LA CÔTE

Responsable: Dominique Gueissaz
 Tél. 079 436 76 75 | E-mail: domi.zen@bluewin.ch
 Tous les 2^{èmes} mardis du mois de 14h - 16h
 Paroisse Catholique de Morges, Rue du Rond Point 2,
 1110 Morges

GENÈVE

Responsable: Nathalie Gallay
 Tél. 079 611 66 01 | E-mail: natalyys2001@gmail.com
 Facebook: Fibromyalgie-Genève
 Réunion mensuelle.
 Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
 Contactez la responsable s.v.p.

Deutschschweiz

BASELLAND / AESCH

Selbsthilfegruppe «Sunneblume»

Verantwortliche: Marianne Fleury

Tel. 079 643 22 75

Falls Sie an einem Treffen interessiert sind,
setzen Sie sich bitte telefonisch mit Frau Fleury
in Verbindung.

ST. GALLEN / TOGGENBURG

Selbsthilfegruppe «Sonnestrahl»

Verantwortliche: Lisa Leisi

Tel. 071 983 39 49

Monatliches Treffen. Falls Sie an einem Treffen
interessiert sind, setzen Sie sich bitte telefonisch
mit Frau Leisi in Verbindung.

GRAUBÜNDEN / CHUR

Verantwortliche: Renata Tannò

Tel. 078 638 55 52

Am 3. Montag des Monats. Falls Sie an einem Treffen
interessiert sind, setzen Sie sich bitte telefonisch
mit Frau Tannò in Verbindung.

Julierweg 7, 7000 Chur

Svizzera italiana

TICINO / CORTEGLIA

Responsabile: Maria Piazza

Tel. 091 683 60 63

E-mail: ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch

Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9.00 alle 11.00.



ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Mitglied der Rheumaliga Schweiz
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo

Association Suisse des Fibromyalgiques
Avenue des Sports 28
CH-1400 Yverdon-les-Bains

Secrétariat / Administration / Comptabilité
Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 11h30

Sekretariat / Verwaltung / Buchhaltung
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
von 8h30 bis 11h30

Segretariato / Amministrazione / Contabilità
Lunedì, martedì, mercoledì e giovedì da 8h30 a 11h30

T +41 24 425 95 75

F +41 24 425 95 76

www.suisse-fibromyalgie.ch
info@suisse-fibromyalgie.ch

Banque Raiffeisen – Yverdon-les-Bains
IBAN CH09 8080 8002 7247 0355 8

De chaleureux remerciements sont adressés à tous nos donateurs connus ou anonymes pour leur soutien et particulièrement à:

Wir danken unseren bekannten und unbekannten Spendern ganz herzlich für ihre Unterstützung und insbesonders:

Rivolgiamo i più calorosi ringraziamenti a tutti i nostri donatori conosciuti o anonimi per il loro sostegno ed in modo particolare a:



Votre don en
bonnes mains.



Nous remercions chaleureusement
le Centre Pro Natura Champ-Pittet pour
leur compréhension, accueil et disponibilité
à l'occasion de nos séminaires.



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo