Yogah

ELIXIRS DE CHANVRE

Le Guide pour tout savoir sur le CBD et ses bienfaits

En collaboration avec Aurélien Bernard

NEWSWEED

Yogah

ELIXIRS DE CHANVRE

Le Guide pour tout savoir sur le CBD et ses bienfaits

En collaboration avec Aurélien Bernard

NEWSWEED

SOMMAIRE

1. Qu'est-ce que le CBD ? p. 06

a. Introduction aux cannabinoïdes

b. Pourquoi le CBD ?

c. Une rapide histoire du Cannabis Sativa L.

d. Ce que le CBD ne fait pas

2. Comment fonctionne le CBD ? p. 14

a. Le système endocannabinoïde

b. Comment le CBD agit sur le corps ?

c. Effets secondaires potentiels et interactions médicamenteuses

3. D'où vient le CBD ? p. 20

a. À la base, les plantes

b. L'effet d'entourage

c. Autres cannabinoïdes intéressants

d. Terpènes

e. Flavonoïdes

f. Extraction

4. Que peut faire le CBD ? p. 30

a. Le CBD et l'inflammation
b. Le CBD et la douleur
c. Le CBD et l'anxiété
d. Le CBD et les nausées
e. Le CBD et la peau
f. Le CBD et le stress oxydatif

5. Comment prendre du CBD ? p. 38

a. Huile CBD
b. Aliments infusés
c. Topiques
d. Inhalation et vaporisation
e. Comment devrais-je prendre du CBD ?

6. Combien devrais-je prendre de CBD ? p. 50

a. Commencer bas et augmenter doucement
b. Trouvez votre dosage idéal
c. Expérimentez
d. Tenez un journal de bord
e. Ne vous découragez pas
f. Appréciez l'expérience

1. Qu'est-ce que le CBD ?

CBD. Vous avez forcément vu passer cet acronyme. Le CBD (cannabidiol) est aujourd'hui utilisé dans quantité de produits, avec à la clé son lot de hype ou de clichés. Son marché est aujourd'hui estimé à 150 millions d'euros en France, et cela ne fait que commencer.

Les bienfaits pour la santé et le bien-être attribués au CBD sont nombreux. Si nombreux en fait, que le CBD est parfois qualifié de molécule miracle. Il a apporté un réel soulagement aux enfants souffrant d'épilepsie résistante aux traitements, il aide les personnes qui prennent des opioïdes pour le traitement de la douleur à réduire, voire à arrêter leur consommation d'opiacés, il aide des gens à arrêter de fumer ou les athlètes à réduire leur temps de récupération. Il aide même pour certains à mieux gérer le stress de la vie quotidienne ou à mieux dormir.

Le marché des produits CBD s'est ainsi développé à une vitesse vertigineuse.

Et pourtant, la plupart des gens ne savent pas encore vraiment ce qu'est le CBD, comment il interagit avec leur corps, quelle quantité ils doivent prendre ou ce qu'il faut rechercher lors de l'achat de produits. Il est important de comprendre comment le CBD produit les effets qu'on lui prête afin de le consommer efficacement.

- Qu'est-ce que le CBD ?
- À quoi sert-il ?
- Comment fonctionne-t-il ?
- Pourquoi est-il si populaire d'un coup ?

Examinons de plus près cette molécule issue du chanvre.

a. Introduction aux cannabinoïdes

Le CBD, ou cannabidiol est l'un des nombreux composés naturels des plantes Cannabis sativa L. Ces plantes, qui ont donné naissance à ce qu'on appelle couramment chanvre et cannabis, produisent de nombreux composés précieux qui offrent des bienfaits qui leur sont propres.

Le CBD est un cannabinoïde, et bien que de nombreuses personnes aient entendu parler du THC (delta-9- tétrahydrocannabinol), une des molécules psychotropes du Cannabis, il existe en fait plus d'une centaine d'autres cannabinoïdes produits dans le Cannabis, comme le CBN ou le CBG, qu'on appelle cannabinoïdes mineurs car moins présents dans la plante.

Vous ne le saviez peut-être pas mais notre corps produit également des cannabinoïdes, par exemple l'anandamide et le 2-AG. Les cannabinoïdes sont donc des composés actifs produits à la fois par des plantes, on les appelle alors phytocannbinoïdes, et par notre propre corps, les endocannbinoïdes.

C'est en étudiant les phytocannabinoïdes que les scientifiques ont découvert que notre corps produit des composés similaires au Cannabis qui interagissent avec un ensemble de récepteurs présents partout dans notre corps, le système endocannabinoïde.

b. Pourquoi le CBD ?

Plus nous en apprenons sur le sujet, plus nous comprenons que le CBD interagit avec notre cerveau et notre corps de manière assez complexe et étendue. Le CBD agit sur plusieurs systèmes corporels différents, et pas seulement sur le système endocannabinoïde, ce qui lui permet d'offrir un éventail d'effets aussi large et apparemment aléatoire.

Il ne fait aucun doute que le CBD aide beaucoup de gens. Cet usage se fait parfois avec l'appui d'études scientifiques comme dans le cas de l'épilepsie pour le CBD-médicament, ou l'anxiété et l'inflammation pour le CBD bien-être.

c. Une rapide histoire du Cannabis Sativa L.

Le chanvre est une plante originaire d'Asie. Il a accompagné les migrations des populations et se retrouve aujourd'hui sur toute la planète, principalement autour de l'Equateur, une latitude qui lui convient parfaitement, mais aussi dans des climats plus rudes comme la Sibérie ou l'Alaska, où il a su s'acclimater, preuve qu'il est une plante résiliente.

Le chanvre a toujours été utilisé, que ce soit à des fins industrielles, notamment pour sa fibre, mais aussi alimentaires, médicinales et religieuses. Le chanvre s'est finalement assez tardivement distingué du cannabis, qui désigne les variétés "illégales", dans les années 1930 aux Etats-Unis, chantre de la prohibition qui a usé de son influence à l'international pour interdire la plante. Ironie de l'Histoire, c'est ce même pays qui aujourd'hui revient sur l'interdiction globale et légalise le cannabis État après État (16 aujourd'hui).

Revenons sur une brève chronologie de l'histoire du cannabis.

-28 millions d'années : apparition du Cannabis entre l'extinction des dinosaures et l'apparition supposée de l'espèce humaine, sur le plateau tibétain à quelques 3 kilomètres au-dessus du niveau de la mer.

5000 avant J-C : Premiers signes de l'utilisation à des fins psychoactives du cannabis. L'une des 4 tribus préhistoriques, les Yamnas, serait la première à avoir inhalé les fumées psychoactives pour s'évader. Les Yamnas se servaient du cannabis comme monnaie d'échange internationale, sur l'ancêtre de la célèbre route de la Soie. Les archéologues supposent qu'au cours de leurs expéditions commerciales, les Yamnas partageaient leurs herbes séchées poussant naturellement sur leurs territoires. Ces commerçants en herbe ont exporté ces coutumes jusqu'en Chine en passant par l'Inde.

2700 avant J-C : Le cannabis apparaît dans des écrits chinois. Selon la légende, l'Empereur chinois Shen Nung aurait découvert les capacités de guérison de la plante, notamment pour le traitement des rhumatismes, de la malaria ou de la distraction. On retrouve d'autres traces écrites 1000 ans plus tard concernant le traitement des diarrhées, de la dysenterie et pour stimuler l'appétit.

V ème siècle : Des tribus germaniques importent du Cannabis en Allemagne, puis en Grande-Bretagne avec les invasions anglo-saxonnes.

IX ème siècle : la culture du chanvre se développe grandement en France jusqu'à acquérir sa place dans les variétés locales de plantes utilisées massivement. Cela servira grandement aux avancées majeures que le Moyen-Age a engendrées, comme les grandes navigations ou l'écriture. En effet, les voiles et cordages des bateaux étaient la plupart du temps confectionnés à partir de cannabis, tout comme la première bible imprimée par l'invention de Gutenberg en 1455. Déjà avant, les moines copistes rédigeaient les Bibles sur du papier de chanvre, éclairés par des lampes à huile, extraite elle aussi du cannabis.

1532 : Le physicien français Rabelais mentionne les vertus médicinales du cannabis dans La vie de Gargantua et Pantagruel. Il l'appelle l'herbe Pantagruelion.

1545 : Des marins espagnols amènent avec eux des plants de chanvre au Chili, pour utiliser ses fibres, marquant aussi la première apparition de la plante aux Amériques.

1611 : Les Anglais introduisent le chanvre dans la colonie de Jamestown (Virginie), marquant la première apparition de la plante dans ce qui deviendra les Etats-Unis. La fibre de chanvre deviendra une forte source d'exportation, notamment dans ses produits dérivés : cordes, graisse, huile, papier, etc… La Virginie légiférera pour la première fois en 1619 sur le chanvre : elle oblige les fermiers à cultiver du chanvre, sous peine de pénalités.

1798 : Lors de la campagne d'Egypte, Napoléon découvre l'usage du cannabis, surtout dans les classes égyptiennes les moins favorisées. Les soldats français reviennent d'Egypte avec dans leurs bagages certaines quantités de cannabis. Napoléon interdit totalement le cannabis en France, alors que l'usage se popularise peu à peu.

Vers 1830 : Le docteur irlandais William O'Shaugnessy, qui découvrit la marijuana au Lycée Médical de Calcutta, l'introduit dans l'univers médical occidental. Il teste tout d'abord ses préparations sur des animaux, et traite ensuite des patients souffrant de spasmes musculaires et de douleurs. Il eut également des résultats positifs dans le traitement des diarrhées et des vomissements, symptômes souvent fatals du choléra.

Vers 1850 : Les auteurs français Gautier et Baudelaire publient respectivement Le Club des Haschischins et Les Paradis artificiels. Ils se rencontrent régulièrement, avec Gérard de Nerval, Victor Hugo, Honoré de Balzac, Eugène Delacroix et bien d'autres pour consommer des substances à base de haschisch. De son côté, le physicien Moreau publie Du Haschisch et de l'aliénation mentale, ouvrage dans lequel il étudie les effets de la consommation de cannabis.

1894 : La Commission sur le chanvre indien (Indian Hemp Drugs Commission) réunit des docteurs Indiens et Occidentaux pour discuter des bienfaits de la marijuana médicale. La commission conclut que « l'usage modéré de la marijuana ne provoque aucun mal » et « ne produit aucun effet préjudiciable sur l'esprit ». Elle reconnaît cependant que la marijuana peut résulter en un usage toxique, et recommande donc son interdiction.

1910 : La révolution mexicaine provoque le départ vers les Etats-Unis de milliers de migrants. Ils apportèrent avec eux une culture plus établie de l'usage récréatif du cannabis. Après 1910, les histoires d'immigrants mexicains perpétuant des crimes violents sous l'emprise de la beuh deviennent courant aux States.

1931 : Stimulé par la Grande Dépression et le chômage massif contextuel, le ressentiment des immigrants mexicains (et l'usage de cannabis) augmente. Les « recherches » d'alors relient l'usage du cannabis à la violence et aux comportements criminels. Les criminels identifiés appartiennent souvent aux classes défavorisées et aux communautés alors appelées « racialement inférieures ».

1936 : Sortie du film de propagande anti-marijuana Reefer Madness. Le film suit un groupe d'étudiants embarqués dans des situations improbables à cause de la fumette : hit-and-run, homicide, viol… À peine exagéré !

1937 : Ignorant les recommandations de l'Association Médicale Américaine, le Congrès américain fait passer le Marijuana Tax Act, qui pose de sévères restrictions à la prescription et la vente de marijuana. La majorité des entreprises pharmaceutiques américaines stoppent leur production de médicaments basés sur la marijuana, qui devient illégale aux Etats-Unis. La campagne d'interdiction est incarnée par le Bureau Fédéral des Narcotiques, et son directeur, Harry J. Anslinger.

1942 : La marijuana est supprimée de la Pharmacopée Américaine, une revue officielle des médicaments, aux raisons qu'elle est addictive et nocive.

1944 : L'Académie de Médecine de New York publie un rapport, le La Guardia Committee, et constate que le cannabis n'engendre ni folie, ni violence, et encore moins d'addiction, ou ne mène vers d'autres drogues plus fortes. Anslinger remet en cause la portée scientifique du document, et prétend que la « dégénérescence hollywoodienne » a commandité le rapport. Plusieurs opérations d'infiltrations à Hollywood conduisent aux arrestations d'acteurs fumeurs, et Anslinger contrôle désormais la manière dont Hollywood dépeint le cannabis dans ses films.

Dans les années 1960 : La consommation de cannabis touche toutes les classes de la société, y compris les classes moyenne et supérieure. Les commissions des présidents Kennedy et Johnson indiquent de nouveau que la marijuana n'entraîne ni violence, ni l'usage de drogues plus fortes.

1961 : Les Nations Unies classent le cannabis dans l'Annexe 1 et l'Annexe 4 des substances contrôlées, une catégorie qui ne reconnaît pas d'effet médical aux substances. Le cannabis sera sorti de l'Annexe 4 en 2020, et reste aujourd'hui dans l'Annexe 1 aux côtés de l'héroïne et la cocaïne.

1963 : Raphaël Mechoulam, scientifique israélien, isole et synthétise le CBD. Il en fera de même pour le THC l'année suivante. Il mènera ensuite des études cliniques sur le CBD et l'épilepsie, avec des résultats extrêmement probants, qui passeront inaperçus jusque dans les année 2015.

1967 : Les hippies, aussi bien que des médias comme Newsweek ou Life, se demandent pourquoi la marijuana est illégale. Dans le même temps, les arrestations liées au cannabis se multiplient.

1968 : Richard Nixon est élu président et promet de rétablir l'ordre dans un pays en proie à des troubles civils. Nixon demande aux radios d'arrêter de diffuser des musiques liées aux drogues et aux chaînes de télé de passer des émissions anti-drogues.

1970 : Le Congrès américain place la marijuana en drogue de « Catégorie 1 » aux côtés du LSD, de la MDMA, du peyotle et des champignons hallucinogènes. C'est le statut le plus restrictif, habituellement réservé aux drogues extrêmement addictives et à fort potentiel d'abus. La cocaïne, l'opium, la morphine et les amphétamines sont alors classées en « Catégorie 2 ».

1972 : La Commision sur l'Abus de Médicaments et de Marijuana publie son rapport et appelle à la dépénalisation pour un usage personnel, ainsi que la fin de la politique anti-drogue de Nixon, chère et inutile. Entre 1972 et 1977, 11 Etats dépénalisent la marijuana, et beaucoup d'autres ont réduit les peines criminelles.

1977 : le Président Jimmy Carter appelle à la dépénalisation de la marijuana, faisant écho à certaines associations médicales comme l'American Medical Association et aux différents médias, incluant la très conservatrice National Review.

1986 : Reagan inverse la tendance et signe l'Anti-Drug Abuse Act, qui prévoit des peines obligatoires pour les crimes liés à la marijuana. Les peines prévues au niveau fédéral augmentent et sont basées sur le montant de marijuana impliqué dans le crime.

1996 : La Californie devient le premier Etat à légaliser l'usage médical de marijuana. Plusieurs autres Etats suivront dans les décennies suivantes.

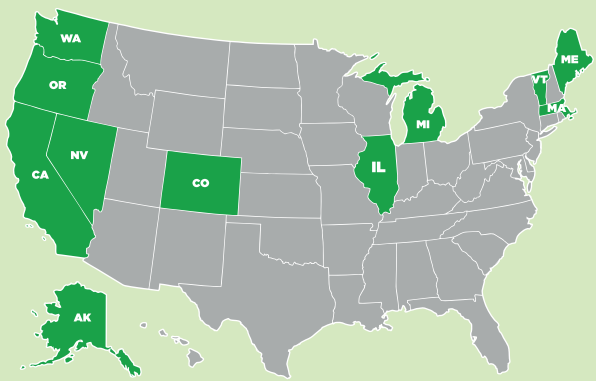
2001 : le Portugal dépénalise toutes les drogues.

2012 : Le Colorado et l'Etat de Washington sont les deux premiers Etats américains à autoriser la vente et l'usage de cannabis à usage récréatif, pour les personnes de plus de 21 ans.

2013 : l'Uruguay légalise le cannabis.

2018 : Le Canada et la Californie ouvrent leurs ventes légales de cannabis, alors que les Etats-Unis légalisent le chanvre au niveau fédéral, lançant le boom mondial du CBD.

L'usage récréatif légalisé du cannabis



Chronologie de la légalisation

- 2012 : Washington, Colorado
- 2014 : Oregon, Alaska
- 2016 : California, Nevada, Massachusetts, Maine
- 2018 : Vermont, Michigan
- 2020 : Illinois

Alors pourquoi l'histoire du cannabis est importante pour comprendre le marché du CBD tel qu'il se présente actuellement ?

Comme vous l'avez lu, l'histoire du cannabis est complexe et chaotique. Elle alterne entre périodes d'ouverture et périodes de fermeture, se dissocie souvent molécule par molécule, dépend des législations locales et est souvent utilisée à but politique pour orienter l'opinion publique ou cibler des groupes de personnes.

S'il est impossible de mettre de côté les conséquences sociales et raciales de la guerre contre la drogue, les effets scientifiques et réglementaires de la prohibition ont peut-être joué les plus grands rôles dans la création du «Far West» qui est le marché actuel du CBD.

Ainsi, chanvre et cannabis ont souvent été traités ensemble. Si la France n'a jamais interdit la culture de chanvre, la prohibition du cannabis a néanmoins rendu très difficile la recherche. Également, la mainmise des fédérations chanvrières a limité le développement des variétés de chanvre en France et imposé d'ailleurs en Europe un niveau très bas de THC dans la plante, à 0,2%, là où les principaux concurrents que sont les Etats-Unis et la Chine autorisent 0,3%, avec de fortes pressions pour monter à 1%.

Aujourd'hui encore, l'absence de régulation française du CBD rend le marché complètement opaque et toujours risqué pour les entrepreneurs qui doivent naviguer entre les lois européennes sur le chanvre et les attaques locales des parquets régionaux.

En attendant, la plupart des entrepreneurs tentent de faire émerger une filière structurée et saine, qui respecte les valeurs que transmet le chanvre. Les plus gros biais qu'apporte le marché reposent sur les allégations de santé du CBD ou sur une composition erronée des produits, par exemple la quantité réelle de CBD.

d. Ce que le CBD ne fait pas

Le CBD ne vous fera pas planer

Une des principales raisons pour laquelle le CBD est si présent aujourd'hui est qu'il ne défonce pas. S'il est bien psychoactif, il n'engendre pas d'effet psychotrope comme le THC. Il pourra apporter du calme ou de la relaxation, détendre vos muscles, soulager les troubles de la peau, mais ne vous enverra pas dans l'espace !

Vous pourrez ainsi profiter des bienfaits du CBD tout en restant complètement sobre et lucide.

Cela fait du CBD une option attrayante pour plusieurs groupes démographiques très différents qui n'avaient peut-être même pas envisagé consommer du cannabis auparavant, comme les personnes âgées, les athlètes de haut niveau ou même ceux qui n'aiment tout simplement pas être "stone".

Le CBD est assez sûr

Alors que la recherche scientifique sur le CBD va moins vite que le marché ne se développe, une certitude est que le CBD est une substance sûre.

Si sûre que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié en 2017 un rapport affirmant que le CBD est «très sûr et bien toléré par les humains» et qu'il «ne présente aucun risque pour la santé publique ni aucun potentiel d'abus».

Un examen complet des données cliniques et des études animales réalisé en 2017 pour la revue scientifique Cannabis and Cannabinoid Research a par ailleurs confirmé et étendu le profil de sécurité du CBD. D'autres études ont cherché à tester les quantités maximum qui pouvaient être consommées sans effet secondaire important et sont montées jusqu'à 2000mg de CBD par jour. Une huile 10% en 10mL ne contient "que" 1000mg et dure généralement 10 à 15 jours.

Organisation mondiale de la Santé

2. Comment fonctionne le CBD ?

À la fin des années 80, les chercheurs Allyn Howlett et William Devane ont découvert que certains récepteurs dans le cerveau étaient activés par les phytocannabinoïdes (comme le CBD) du cannabis. Si intéressante que pouvait être cette découverte, elle signifiait surtout que notre corps devait produire ses propres molécules de type cannabinoïde.

Quelques années plus tard, le Dr Raphael Mechoulam, qui a isolé et synthétisé le CBD pour la première fois en 1963 a isolé nos cannabinoïdes endogènes : l'anandamide (du nom du mot sanskrit ananda, "plaisir") et le 2- arachidonoylglycérol (2-AG).

«En utilisant une plante qui existe depuis des milliers d'années, nous avons découvert un nouveau système physiologique d'une immense importance. Nous n'aurions pas pu y arriver si nous n'avions pas regardé la plante» explique Mechoulam, considéré aujourd'hui comme le grand-père du cannabis médical.

Nous ne sommes d'ailleurs pas les seuls à être équipés d'un système cannabinoïde endogène, aussi appelé système endocannabinoïde (SEC). A minima, tous les mammifères en sont dotés.

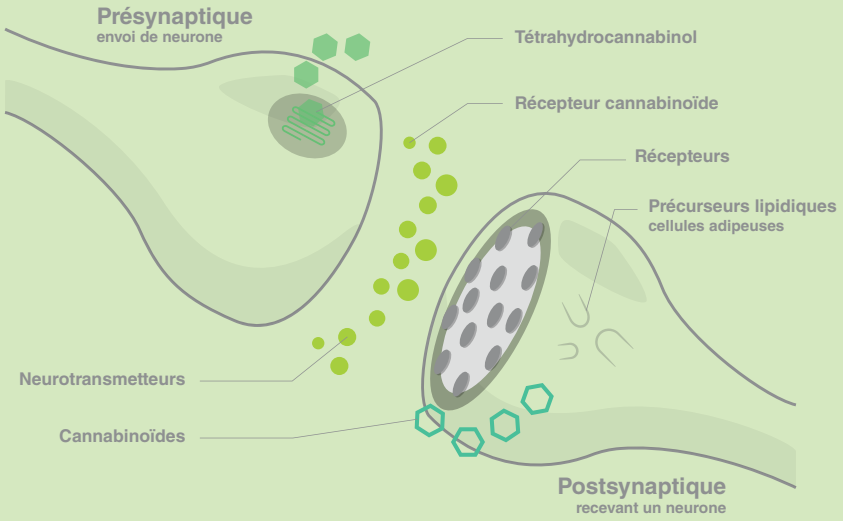
Et pourtant, ce système vital n'a été découvert qu'il y a seulement une trentaine d'années. Au cours de cette période, nous avons beaucoup appris sur le rôle que joue le SEC dans notre corps et pourquoi il est si important. Beaucoup de choses restent cependant encore à découvrir, notamment dans ses interactions avec les autres systèmes de notre corps. Voici un résumé de ce que nous savons sur le système endocannabinoïde.

a. Le système endocannabinoïde

Depuis la découverte du système endocannabinoïde il y a près de trente ans, nous avons pris conscience de l'importance du rôle qu'il joue dans notre santé générale. Les scientifiques pensent qu'il pourrait s'être développé il y a des centaines de millions d'années comme un avantage évolutif pour nous aider à gérer les fonctions principales de notre corps et réguler l'anxiété, améliorer notre humeur, moduler la douleur ou prévenir la maladie et le vieillissement.

Le SEC joue sur l'homéostasie, l'équilibre interne de nos fonctions corporelles. Un système endocannabinoïde stable et fonctionnel est ainsi essentiel à notre santé générale.

Fonctionnement du système endocannabinoïde humain



Le CBD, le CBN et le THC s'intègrent comme une serrure et une clé dans les récepteurs existants. Ces récepteurs font partie du système endocannabinoïde qui influe sur les processus physiologiques affectant la douleur, l'appétit. Le système endocannabinoïde comprend deux principaux types de récepteurs, CB1 et CB2, qui remplissent des fonctions distinctes en matière de santé et de bien-être.

b. Comment le CBD agit sur le corps ?

Le système endocannabinoïde interagit ainsi avec les cannabinoïdes produits par notre corps, ou en cas de déséquilibre ou de lacune, par des cannabinoïdes externes, par exemple issus du Cannabis.

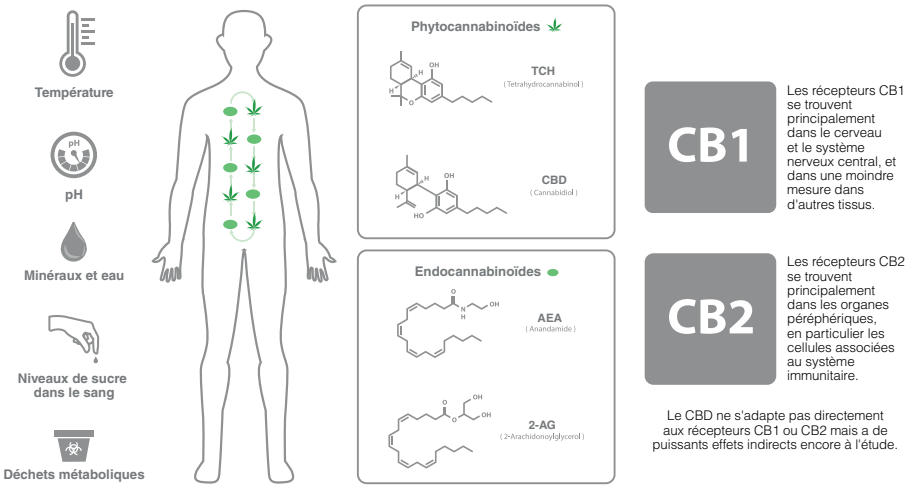
L'une des principales raisons pour lesquelles le CBD est prometteur dans le traitement d'une longue liste de symptômes et de conditions est parce qu'il agit sur plusieurs systèmes différents dans votre corps, et pas seulement sur le SEC.

Dans le SEC, le CBD a un impact indirect sur les récepteurs CB1 et CB2. La plupart des cannabinoïdes peuvent se lier aux deux récepteurs. Cela est vrai pour les endocannabinoïdes - anandamide et 2-AG - et pour les phytocannabinoïdes comme le THC. Cependant, le CBD ne déclenche pas directement l'un ou l'autre des récepteurs. Au lieu de cela, il modifie la capacité des récepteurs à se lier à d'autres cannabinoïdes.

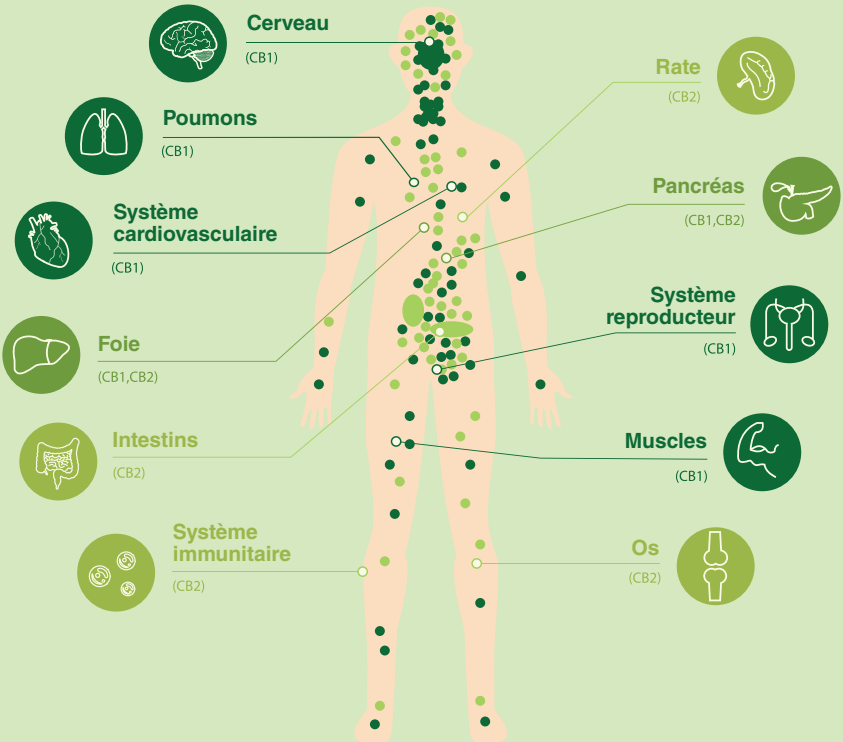
Le CBD empêche également l'enzyme FAAH de décomposer l'anandamide et le THC, laissant ainsi plus de ces cannabinoïdes faire leur travail. Les recherches sont en cours, mais les scientifiques estiment que c'est l'un des moyens par lesquels le CBD aide à gérer les crises d'épilepsie.

En dehors du SEC, le CBD stimule directement le récepteur 5-HT1A. Ce récepteur fait partie de notre système de sérotonine, qui régule l'appétit et la digestion, le sommeil, la perception de la douleur, l'humeur, la nausée et le désir sexuel. Par sa stimulation du récepteur 5-HT1A, le CBD apporte de grands avantages en matière de lutte contre l'anxiété. La forme acide du CBD, le CBDA a d'ailleurs une affinité encore plus grande pour ce récepteur et

Le système endocannabinoïde régule les systèmes du corps pour maintenir l'homéostasie : l'état d'équilibre nécessaire à un fonctionnement sain.



L'introduction du CBD dans l'organisme peut aider à réduire les symptômes d'un large éventail de maladies, notamment l'épilepsie, la sclérose en plaques, l'inflammation chronique, la dépression, le diabète, la polyarthrite rhumatoïde, l'anxiété et le sevrage aux opioïdes.



CB1

Avantages potentiels de l'activation des récepteurs CB1 :

- Reduire l'anxiété
- Reduire la pression artérielle
- Reduire l'Inflammation intestinale
- Soulager la dépression
- Réduit la peur et la paranoïa

CB2

Avantages potentiels de l'activation des récepteurs CB2 :

- Aide à la dépendance à l'alcool et à la nicotine
- Augmenter l'appétit
- Maladies neurodégénératives
- Réduit la douleur chronique
- Réduit l'inflammation
- Réponse au stress

semble avoir des effets antinauséeux plus puissants que le CBD et le THC.

Le CBD est peut-être le plus bénéfique en tant qu'anti-inflammatoire. L'inflammation est à l'origine de nombreuses formes de maladies et d'affections apparemment sans lien entre elles, comme la maladie d'Alzheimer et le cancer. Le CBD agit ici par le biais de divers mécanismes.

L'un d'entre eux passe par le système vanilloïde et un récepteur appelé TRPV1, que l'anandamide stimule également. En travaillant sur le récepteur TRPV1, le CBD peut avoir un impact sur la perception de la douleur, l'inflammation et la température corporelle. Une autre façon dont le CBD agit comme un anti-inflammatoire est en bloquant la dégradation d'un autre neurotransmetteur appelé adénosine. Les récepteurs de l'adénosine, A1A et A2A, ont de larges effets anti-inflammatoires dans tout l'organisme en plus d'être importants pour le bon fonctionnement du cœur.

le CBD bloque également le récepteur GPR55, qui peut d'une certaine manière à la fois prévenir l'ostéoporose et limiter la croissance des cellules cancéreuses. Le CBD peut également agir contre le cancer en stimulant le récepteur PPAR-gamma, qui a été associé à la régulation de la croissance des cellules cancéreuses.

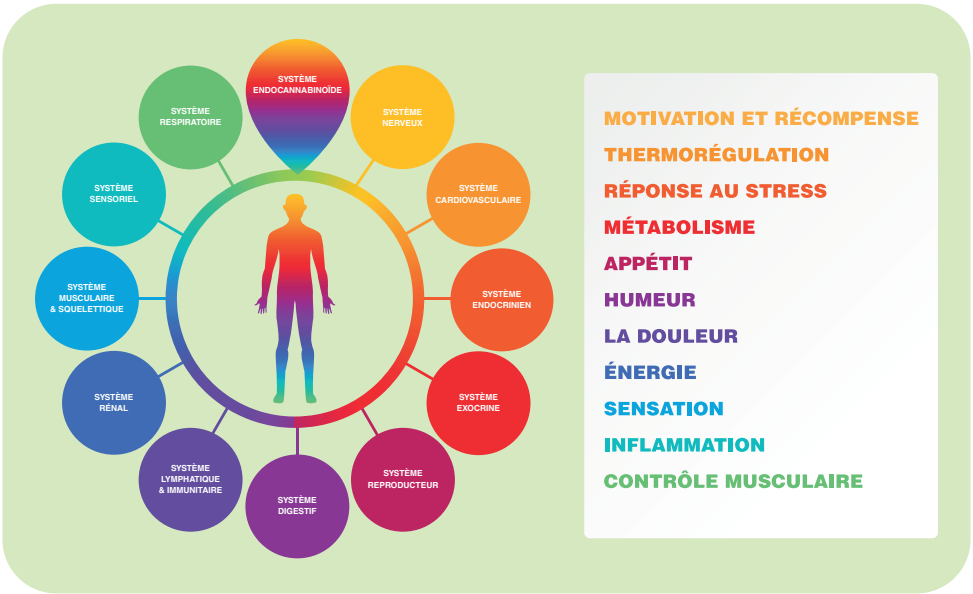
L'activation du PPAR-gamma a également été associée à la dégradation des plaques amyloïdes associées à la maladie d'Alzheimer. Les récepteurs PPAR régulent également l'absorption des lipides, la sensibilité à l'insuline et d'autres fonctions métaboliques. Un jour, le CBD pourrait être un traitement viable pour le diabète et l'obésité. Les premières recherches montrent que le CBD accélère le processus de «brunissement des graisses», c'est-à-dire la transformation de la graisse blanche associée à l'obésité en graisse brune que nos cellules utilisent pour leur énergie. Le CBD pourrait également aider les diabétiques souffrant d'insulinorésistance.

c. Effets secondaires potentiels et interactions médicamenteuses

Comme mentionné, le CBD est largement considéré comme sûr et bien toléré par les humains. Mais cela ne signifie pas que le CBD est sans effets secondaires.

Une étude médicale récente et très approfondie a examiné toutes les données disponibles jusqu'en janvier 2019 et a déterminé que les effets secondaires les plus fréquemment signalés chez l'homme étaient la diarrhée, la fatigue, les vomissements et la somnolence excessive. Ces effets secondaires ont été principalement expérimentés chez des patients utilisant du CBD pour l'épilepsie et diverses formes de troubles psychiatriques, qui prenaient des doses relativement élevées de CBD (plusieurs centaines de milligrammes par jour).

Il est également possible que le CBD interagisse avec des médicaments sur ordonnance. Le CBD, comme 60 % des médicaments pharmaceutiques, est métabolisé par un groupe d'enzymes hépatiques appelé cytochrome Groupe P450. À des doses suffisamment élevées, le CBD peut inhiber l'activité de ces enzymes, ce qui pourrait augmenter la durée d'action et l'effet des médicaments sur ordonnance également métabolisés par le groupe P450.



Si vous souhaitez prendre du CBD en même temps qu'un médicament sur ordonnance, parlez-en à votre médecin.

3. D'où vient le CBD ?

Si vous lisez ce guide, il y a de fortes chances que vous sachiez que le CBD provient du Cannabis, avec un grand C. Mais pour complexifier, vous aurez aussi compris qu'il peut venir du cannabis et du chanvre, des plantes qui se distinguent uniquement par un taux de THC fixé par la loi du pays dans lequel vous vous trouvez.

Mais peu importe la plante, l'important est d'extraire le CBD de la matière végétale, et pour cela plusieurs méthodes existent, chacune ayant des avantages et des inconvénients, que ce soit d'un point de vue industriel ou pour les consommateurs.

a. À la base, les plantes

Chanvre et cannabis appartiennent tous deux à la même famille, le Cannabis sativa L.

Le chanvre et le cannabis sont tous deux dioïques : ils sont séparés en plantes mâles et femelles. Les deux plantes sont également annuelles, ce qui signifie qu'elles accomplissent dans la nature leur cycle de vie complet au cours d'une année. Et bien

que les plantes que nous appelons aujourd'hui «chanvre» ou «chanvre industriel» aient un aspect sensiblement différent de celles que nous appelons «cannabis», les deux plantes partagent une anatomie de base, avec une tige, des feuilles à la forme reconnaissable et des fleurs qui nous intéressent tout particulièrement : elles sont en effet les productrices de la résine qui contient toutes les bonnes choses !

La résine est un mélange huileux que les plantes produisent dans des glandes minuscules appelées trichomes. Les trichomes se retrouvent partout sur la plante, mais sont abondants sur les fleurs, et en particulier sur les fleurs des plantes femelles. Les trichomes produisent ainsi les substances phytochimiques biologiquement actives comme les cannabinoïdes, les terpènes, les flavonoïdes et les composés phénoliques, entre autres. La résine est un cocktail chimique unique à chaque souche qui est responsable de ses effets médicinaux et physiologiques particuliers.

Historiquement, les plantes de cannabis ont été sélectionnées pour produire plus de trichomes et, par conséquent, beaucoup plus de résine, alors que les plantes de chanvre ont été choisies pour leur production de fibres ou de graines.

Le chanvre a ainsi accompagné les Grandes Découvertes, en donnant matière pour les cordages et les voiles des bateaux qui ont parcouru le monde, mais aussi en habillant et en nourrissant les navigateurs et les colons une fois installés sur leurs nouvelles terres.

Et si le chanvre est aujourd'hui massivement utilisé pour l'extraction de CBD, la raison est simple : il est davantage légal que le cannabis dans le monde. Les plantes de chanvre produisent moins de résine, mais ont naturellement une proportion plus élevée de CBD que de THC. Pour une limite à 0,2% de THC, comme c'est le cas en France, les plantes développent entre 4 et 6% de CBD, rarement plus. Toute fleur vendue à plus de 10% de CBD n'est donc pas naturelle ! Soit du CBD a été ajouté, soit elle est issue de variétés à plus de 0,2% de THC et a subi des modifications pour faire baisser ses taux de cannabinoïdes.

Le CBD n'est néanmoins pas le seul principe actif du chanvre. Non seulement, d'autres cannabinoïdes accompagnent le CBD, mais nous pouvons aussi exploiter la puissance des terpènes, des flavonoïdes et d'autres composés bénéfiques de la plante. Ensemble, tous ces produits phytochimiques créent un effet plus grand que la somme de ses parties appelé l'effet d'entourage.

Reste que la France est le premier producteur de chanvre en Europe. Et si l'utilisation des fleurs pour extraire le CBD est toujours interdite à l'heure où nous écrivons ces lignes, toute modification du cadre réglementaire pourrait faire de la France une championne du CBD !

b. L'effet d'entourage

Cette théorie a été proposée à l'origine par le Dr Mechoulam et son collègue Shimon Ben-Shabat en 1999. À mesure que les études avancent, de plus en plus de preuves soutiennent l'idée que les composés actifs du cannabis et du chanvre ont une impressionnante relation synergique. Ensemble, ils offrent de meilleurs effets que tout autre composé seul.

Non seulement ces composés fonctionnent mieux ensemble, mais la façon unique dont ils se combinent dans une variété particulière déterminera non seulement l'effet thérapeutique mais aussi l'expérience de l'individu.

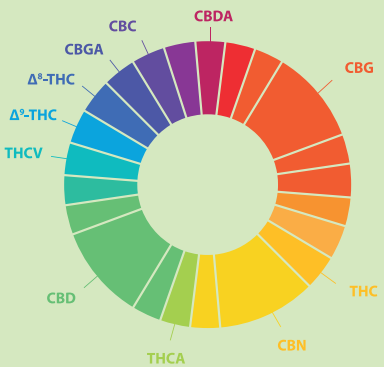
Ainsi, lorsque vous entendez parler d'extraits «à spectre complet» ou «à large spectre», cela signifie que tous les composés - cannabinoïdes, terpènes, flavonoïdes et autres - sont présents dans votre produit avec le même profil que la plante d'origine.

C'est pourquoi certaines variétés souches sont meilleures pour le sommeil, tandis que d'autres sont meilleures pour le soulagement de la douleur, par exemple. Ainsi, si le CBD prodigue ses effets, c'est le reste qui va beaucoup dicter la façon dont une variété particulière, ou un produit qui contient son extrait, va vous affecter.

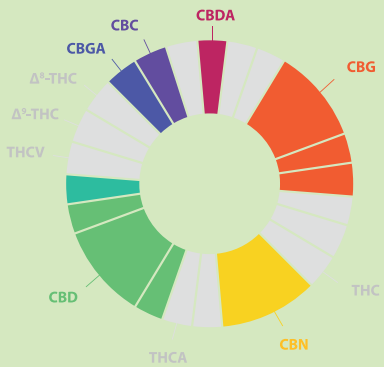
LES PROFILS CANNABINOÏDE FULL SPECTRUM vs BROAD SPECTRUM

L'extrait en spectre complet consite à capturer tous les composés disponibles à partir des trichoms sans les modifier, en excluant les lipides, les graisses et les cires indésirables.

Profil cannabinoïde FULL SPECTRUM
(Spectre complet : Tout de la plante source)



Profil de cannabinoïdes BROAD SPECTRUM
(À large spectre : Tout sauf THC)



c. Autres cannabinoïdes intéressants

Si plus de 100 cannabinoïdes ont été identifiés dans le cannabis, beaucoup d'éléments sont encore inconnus sur la quasi-totalité d'entre eux. La recherche en est à ses débuts, mais beaucoup présentent un grand potentiel.

THC/THCa

Bien que vous ne trouverez pas de quantités appréciables de THC dans les produits dérivés du chanvre, le THC est largement utilisé dans le cannabis thérapeutique où il représente aujourd'hui la substance principale. À l'état acide, le tétrahydrocannabinol (THCa) offre les avantages d'être un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un antinauséeux et un inhibiteur de la croissance des tumeurs sans aucune des propriétés intoxicantes de sa forme décarboxylée. Le THC a été scientifiquement étudié bien plus que tout autre cannabinoïde et peut agir comme un antidépresseur, un antispasmodique et un antinauséeux. Il peut stimuler l'appétit et soulager la douleur. C'est également un antioxydant et un neuroprotecteur.

CBG/CBGa

L'acide cannabigérique (CBGa) est la mère de tous les cannabinoïdes. C'est à partir de cette structure chimique que tous les autres cannabinoïdes naissent. La recherche sur ce cannabinoïde est également nouvelle, mais le CBGa est prometteur pour soulager la douleur et lutter contre l'inflammation. Une fois décarboxylé, le CBG se révèle être un analgésique potentiel tout en offrant des avantages antibactériens, antidépresseurs et antifongiques. Il a également été démontré qu'il stimule la croissance et la réparation des os.

CBC/CBCa

Le cannabichromène peut agir comme un antifongique et un anti inflammatoire sous sa forme acide et est à l'étude pour nombre d'applications à l'état décarboxylé comme analgésique (antidouleur), antibactérien, antidépresseur, antifongique, anti-inflammatoire, somnifère et stimulant osseux.

CBDV/CBDVa

La cannabidivarine peut offrir des avantages anti-inflammatoires à l'état acide, et à l'état activé, elle pourrait être utile comme anticonvulsif et stimulant osseux.

CBN

Le cannabinol est la forme que prend le THC lorsqu'il se décompose au fil du temps. Il est connu pour ses propriétés sédatives et est souvent utilisé comme aide au sommeil.

d. Terpènes

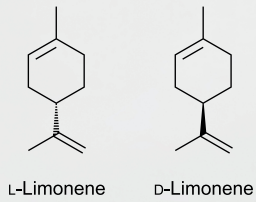
Les terpènes donnent au cannabis son goût et son odeur. Présent en nombre très important dans le cannabis, les terpènes sont en fait la base des huiles essentielles que nous utilisons depuis des millénaires, avec des propriétés spécifiques pour chaque plante.

Les terpènes ont de nombreuses fonctions dans le règne végétal et animal, principalement comme forme de communication pour éloigner les parasites, attirer les pollinisateurs, envoyer des alertes ou faciliter la coopération.

La combinaison unique de terpènes propre à chaque variété de cannabis est appelée profil terpénique. Vous pouvez considérer un profil terpénique donné comme une huile essentielle particulière. Un simple test d'odeur est un bon moyen de voir si une variété particulière de chanvre ou de cannabis vous convient. Des odeurs fortes sont également le signe que la plante a développé de nombreux terpènes, et qu'elle aura beaucoup d'effets.

Les facteurs environnementaux tels que le climat, la météo, les engrais et le type de sol influent sur le profil terpénique d'une plante. Les terpènes interviennent également dans l'effet d'entourage en raison de leur capacité à se lier et à interagir avec les récepteurs cannabinoïdes de notre corps. Les terpènes peuvent influencer les effets des cannabinoïdes et même avoir un impact sur la production et la dégradation de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine.

Voici quelques-uns des terpènes les plus courants dans le chanvre et le cannabis :



Limonène

$C_{10}H_{16}$

Pinène (Alpha et Bêta)

Se trouve également dans : basilic, aneth, persil, aiguilles de pin

Odeurs et goûts : pin, romarin, térébenthine

Avantages : anti-inflammatoire, aide la mémoire, antibactérien, antifongique, analgésique

Myrcène

Se trouve également dans : houblon, mangue, ananas, thym, citronnelle

Odeurs et goûts : clou de girofle, terre, musc, fruits tropicaux

Avantages : sédatif, antidépresseur, relaxant musculaire, analgésique, anti-inflammatoire, antiseptique, antibactérien, antifongique, pénétrant cutané (utile pour aider à l'absorption dans les topiques)

Linalool

Se trouve également dans : basilic, lavande, menthe

Odeurs et goûts : agrumes, fleurs

Avantages : sédatif, anticonvulsivant, antianxiété, antimicrobien

Limonène

Se trouve également dans : genièvre, agrumes, menthe poivrée

Odeurs et goûts : agrumes, menthe poivrée

Avantages : antianxiété, antidépresseur, gastroprotecteur, anticancéreux, anti-inflammatoire, antifongique, antibactérien, pénétrant cutané

Bêta-Caryophyllène

Se trouve également dans : cannelle, poivre noir, clous de girofle, origan, basilic thaïlandais

Odeurs et goûts : cèdre, origan, poivre noir

Avantages : neuroprotecteur, anticancéreux, anti-inflammatoire, gastroprotecteur

Humulène

Se trouve également dans : le houblon, le clou de girofle, le basilic, la sauge, la coriandre, le fromage

Odeurs et goûts : terre, bois

Avantages : analgésique, anti-inflammatoire, coupe-faim, cicatrisation

Terpinolène

Se trouve également dans : huile de néroli, gingembre, jasmin, lilas, pin, noix de muscade

Odeurs et goûts : bois, fleurs, herbes

Avantages : sédatif, pénétrant cutané, antianxiété, anticancéreux, antioxydant, antibactérien, antifongique

Nérolidol

Se trouve également dans : gingembre, jasmin, citronnelle, écorce d'orange

Odeurs et goûts : baies, fleurs, pin

Avantages : antifongique, sédatif, protecteur de la peau

Guaiol

Se trouve également dans : camomille

Odeurs et goûts : bois, épices, vanille

Avantages : antiseptique, insecticide, anticancéreux, antibactérien, antioxydant

e. Flavonoïdes

Les flavonoïdes sont un autre groupe de substances phytochimiques que l'on trouve dans le cannabis. Ils abondent dans le règne végétal dans presque tous les fruits et légumes, ainsi que dans d'autres plantes et arbres. Ils sont responsables de la couleur des fruits et des légumes, mais sont en soi des phytonutriments aux effets bénéfiques impressionnants sur la santé. On pense que les flavonoïdes sont en grande partie responsables de la bonne santé des régimes alimentaires riches en fruits et légumes. Ces phytonutriments sont de plus en plus étudiés pour leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses. Il a également été démontré qu'ils protègent contre les maladies cardiaques.

Les premières recherches effectuées à l'Université de Guelph au Canada ont isolé deux flavonoïdes dans le cannabis, la cannaflavine A et la cannaflavine B, comme ayant des propriétés antidouleur impressionnantes - ils sont peut-être trente fois plus efficaces que l'aspirine pour réduire l'inflammation. Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires, cela pourrait avoir un impact énorme sur le traitement pharmaceutique traditionnel de la douleur.

f. Extraction

Il existe de nombreuses façons d'extraire les cannabinoïdes du matériel végétal. Certaines de ces méthodes sont éprouvées et peuvent se faire à domicile, comme tout simplement laisser des fleurs de chanvre dans de l'huile ou de l'alcool pour réaliser vos propres huiles CBD et teintures-mères.

Mais les producteurs industriels utilisent généralement des techniques complexes bien plus efficaces pour fabriquer des concentrés en quantités et qui sont ensuite infusés dans un nombre quelconque de produits finis.

La méthode d'extraction est importante pour le consommateur final (c'est-à-dire vous !) car chacune a ses avantages et ses inconvénients en ce qui concerne le contenu du produit final. Les méthodes industrielles utilisées pour fabriquer vos huiles appartiennent à l'une des trois grandes catégories suivantes : le CO2 supercritique, l'extraction par hydrocarbure et l'extraction par éthanol.

CO2 supercritique

L'extraction par CO2 est en train de devenir la norme dans l'industrie car elle est très exhaustive : elle permet d'obtenir efficacement tous les composés dont nous avons parlé plus tôt (cannabinoïdes, terpènes, flavonoïdes...) tout en étant la méthode la plus propre qui existe. Elle ne laisse généralement aucun résidu de solvants dans le produit final.

Alors pourquoi tout le monde n'utilise-t-il pas cette méthode ? Tout d'abord, elle ne permet pas de capter certains composés hydrosolubles bénéfiques comme les polysaccharides et les acides carboxyliques que l'on peut trouver dans des produits à spectre complet fabriqués avec d'autres méthodes. De plus, elle est coûteuse ! Elle nécessite un équipement très compliqué et spécialisé, ainsi que des techniciens pour la faire fonctionner.

Hydrocarbures

Les hydrocarbures comme le butane et le propane peuvent aussi être assez efficaces, en extrayant les cannabinoïdes et les terpènes tout en laissant de côté les indésirables comme la chlorophylle (qui peut donner aux extraits une saveur très herbacée et amère).

Les producteurs choisissent souvent des méthodes d'extraction par hydrocarbures car elles sont relativement peu coûteuses et rapides. Mais lorsqu'elles sont mal faites, il peut rester des résidus de solvants dans le produit final, ce qui n'est pas particulièrement sûr pour les consommateurs.

Éthanol

L'éthanol est considéré comme une méthode très exhaustive parce qu'elle permet d'extraire une grande partie de la plante, ainsi que la chlorophylle, les tanins et d'autres composés. L'éthanol est donc idéal pour les produits à spectre complet. Les extraits peuvent d'ailleurs ensuite être raffinés pour ne conserver que les parties les plus intéressantes.

L'extraction par éthanol est plus efficace que le CO2 et plus sûre que le butane. Bien que le solvant résiduel puisse se retrouver dans le produit final, l'éthanol a été jugé «généralement reconnu comme sûr» par la FDA et est souvent utilisé comme conservateur et additif alimentaire.

4. Que peut faire le CBD ?

Comme nous l'avons vu précédemment, le CBD agit dans notre corps de plusieurs façons différentes et peut produire une longue liste de bienfaits.

Mais il faut souligner que la science du CBD n'en est qu'à ses débuts, et que nous ignorons beaucoup de choses sur les complexités de l'interaction du CBD avec notre corps. Si la ferveur autour du cannabidiol fera certainement avancer la science, une vérité demeure : le CBD n'est ni une panacée ni un médicament miracle.

Et bien que le CBD soit un composé extrêmement impressionnant et salvateur, il faut toujours aborder le CBD avec un esprit ouvert et des attentes réalistes.

Ce chapitre se concentrera sur les principaux bienfaits du CBD pour notre corps et pour nous.

a. Le CBD et l'inflammation

L'inflammation est à l'origine un mécanisme de défense du corps. Lorsque des cellules endommagées, des irritants ou des agents pathogènes sont détectés, notre corps se protège. L'inflammation est une réponse du système immunitaire. Sans elle, nous ne pourrions pas guérir de coupures, d'infections ou de toute forme de dommage tissulaire.

Mais lorsque notre réponse immunitaire est interrompue et que notre corps ne stoppe pas la réponse inflammatoire, l'inflammation aiguë (épisodique) se transforme en inflammation chronique, et l'inflammation chronique est à l'origine de nombreuses formes de maladies. L'asthme, les allergies courantes, le diabète, la maladie d'Alzheimer, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies cardiaques, l'arthrite rhumatoïde, la maladie de Crohn, la sinusite, le psoriasis, certaines formes de cancer, et les lupus sont tous des exemples de maladies causées par une inflammation chronique.

La bonne nouvelle est que le CBD agit à la fois dans notre cerveau et dans notre corps pour prévenir l'inflammation, et cette simple action peut avoir d'énormes impacts sur votre santé et votre bien-être en général. Des études animales ont montré que le CBD est efficace pour traiter l'inflammation chronique, en interagissant avec le système de coagulation et d'autres neurotransmetteurs pour réduire l'inflammation.

Le CBD s'est également révélé efficace pour réduire le stress oxydatif, qui est étroitement lié à l'inflammation. Bien que de nouvelles études cliniques sur le corps humain soient nécessaires, de plus en plus de recherches sont menées sur le CBD pour traiter des maladies spécifiques aux conditions inflammatoires, comme le lupus, le psoriasis, les maladies inflammatoires de l'intestin, l'arthrite et le diabète.

b. Le CBD et la douleur

Une autre raison importante pour laquelle les gens recherchent le CBD est la douleur, et notamment la douleur chronique.

Sur le plan médical, il existe de nombreux types de douleur qui diffèrent par la manière dont ils sont produits par l'organisme et par les raisons pour lesquelles ils le sont.

Jusqu'à récemment, la plupart des recherches sur les cannabinoïdes contre la douleur se concentraient sur le THC, ou le THC en combinaison avec du CBD. La combinaison du THC et du CBD semble être efficace pour la douleur liée à diverses affections, comme la sclérose en plaques et l'arthrite.

Nous savons que le SEC joue un rôle important dans la perception de la douleur et que le CBD a des propriétés inflammatoires utiles pour soulager à la fois les douleurs aiguës et les douleurs chroniques.

Le CBD agit par des voies différentes de celles des anti-inflammatoires classiques en vente libre comme l'ibuprofène et l'aspirine.

Le CBD semble également être efficace pour traiter la douleur neuropathique, un type de douleur qui est causé par une lésion ou une inflammation des nerfs. La douleur neuropathique accompagne souvent des affections comme le VIH/sida, le cancer, la sclérose en plaques ou le diabète.

c. Le CBD et l'anxiété

Le CBD permet à beaucoup de gens de réduire leur anxiété ou plus simplement de se détendre. De nombreuses études sur les animaux et des preuves anecdotiques de plus en plus nombreuses confirment que le CBD est un anxiolytique puissant.

Le CBD fonctionne de manière similaire aux inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS) comme le Prozac. Ils agissent tous deux pour augmenter les niveaux de sérotonine dans le cerveau, ce qui peut réduire l'anxiété et stimuler l'humeur. Dans une étude animale, les chercheurs ont découvert que le CBD peut affecter les niveaux de sérotonine plus rapidement que les médicaments traditionnels. Une autre étude animale soutient que le CBD pourrait aider à soulager l'anxiété situationnelle, une forme d'anxiété liée à un événement stressant spécifique.

d. Le CBD et les nausées

Beaucoup de gens connaissent la capacité du cannabis à traiter les nausées et à ouvrir l'appétit. C'est l'une des principales utilisations médicales de cette plante pour les patients atteints de cancer.

La bonne nouvelle, c'est que le CBD semble pouvoir offrir un soulagement assez impressionnant et spécifique des nausées sans avoir besoin de THC. Le fait que le CBD ait un impact sur les niveaux de sérotonine dans le cerveau est un mécanisme par lequel il peut aider à soulager les nausées, ainsi que sa capacité à augmenter les niveaux de notre endocannabinoïde anandamide.

Le CBD pourrait également être utile dans le traitement des nausées liées à la chimiothérapie, l'un des effets secondaires les plus courants et les plus inconfortables de la chimiothérapie. Il est particulièrement utile pour atténuer une forme de nausée qui est atténuée par l'anticipation du traitement, ou «nausée d'anticipation».

Il semble également que la version acide du CBD, l'acide cannabidiolique, pourrait davantage soulager les nausées et vomissements que le CBD. Une étude animale a rapporté que le CBDa était mille fois plus puissant que le CBD.

e. Le CBD et la peau

Des applications cutanées du CBD sont d'ores et déjà disponibles en magasin.

Et c'est bien normal ! La peau est le plus grand organe que nous ayons, et c'est un organe important et qui contient beaucoup de récepteurs CB1 et CB2. Elle est la source et la cible de plusieurs hormones, a son propre système immunitaire, et c'est notre plus grand organe sensoriel. Elle nous protège des bactéries, des virus et des allergènes tout en nous aidant à découvrir le monde qui nous entoure par des sensations tactiles comme la chaleur, le froid, la douleur, la pression et les vibrations.

Nos endocannabinoïdes, l'anandamide et le 2-AG, sont synthétisés dans la peau par les cellules de l'épiderme, les follicules pileux et les glandes sébacées. Le SEC a un impact sur notre peau de plusieurs façons. Il est utilisé pour moduler la douleur et les réactions allergiques de la peau, en les activant et en les désactivant au besoin. Il a également un impact sur nos follicules pileux en régulant les cycles de croissance.

Le SEC régule même nos glandes sébacées, ce qui influe sur le degré de sécheresse ou de gras de notre peau. On pense que les affections cutanées comme l'acné, la peau sèche, l'inflammation et l'eczéma peuvent être le résultat d'une carence ou d'un déséquilibre du système nerveux central de notre peau.

Des recherches préliminaires suggèrent que le CBD pourrait être utile pour traiter l'acné en augmentant les niveaux d'anandamide dans la peau, ce qui permet de repousser les glandes sébacées surproductives et de contenir l'inflammation. Elle pourrait également contribuer au traitement du psoriasis en freinant la production des cellules responsables des couches cutanées squameuses et prurigineuses communes à cette maladie.

Tampons au CBD

Le système reproducteur féminin comprend beaucoup de récepteurs cannabinoïdes. Le SEC semble lui être intimement lié, de l'ovulation à la sécrétion d'hormones. Mais la science est encore très préliminaire, et des recherches supplémentaires seront nécessaires pour examiner le rôle spécifique du CBD.

Il existe néanmoins déjà des tampons et des suppositoires vaginaux imprégnés de cannabidiol pour soulager soit les syndromes pré-menstruels, les douleurs menstruelles ou agir sur l'endométriose. Grâce à ses propriétés anti-douleur et anti-inflammatoires, le CBD peut apaiser les désagréments qui accompagnent les menstruations.

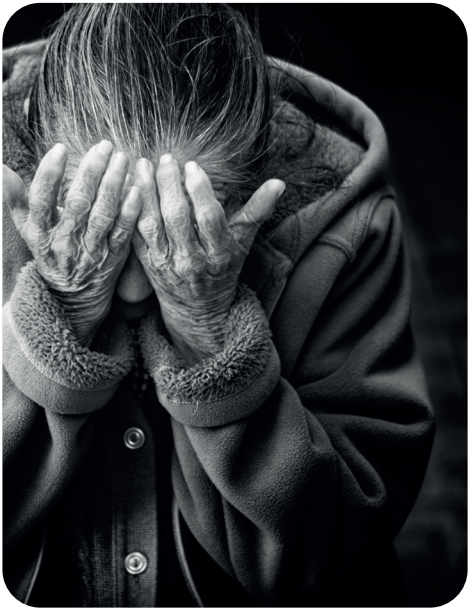
f. Le CBD et le stress oxydatif

Les bienfaits des antioxydants sont depuis des années un argument de vente important pour les marchés de la santé et de la beauté. Vous savez peut-être que les antioxydants sont bons pour la santé et que vous devriez en consommer davantage. Vous avez peut-être même une idée des aliments qui en contiennent en grande quantité. Mais quels sont-ils ? Et pourquoi en avons-nous besoin ?

Nous avons besoin d'antioxydants à cause des radicaux libres. Les radicaux libres sont comme ces petits punks solitaires qui se frayent un chemin à travers nos cellules à la recherche de compagnie. Ce sont, techniquement parlant, des atomes qui ont perdu un électron. Lorsque cela se produit, les atomes deviennent instables et égoïstes et vont chercher désespérément un électron pour les reconstituer.

Ce faisant, ces petits voyous peuvent causer beaucoup de dommages aux cellules dans lesquelles ils se trouvent, en arrachant des électrons à d'autres parties saines de la cellule, comme notre ADN. Les radicaux libres sont créés en tant que sous-produits du fonctionnement normal de nos cellules, mais nous sommes également exposés aux radicaux libres par des facteurs externes comme la pollution, les pesticides, la fumée de cigarette, l'alcool et les radiations, entre autres. Vous savez quoi d'autre crée des radicaux libres dans notre corps ? L'inflammation (comme mentionné précédemment).

Pour prévenir les ravages que peuvent causer les radicaux libres, notre corps produit sa propre ligne de première défense appelée antioxydants. Les antioxydants sont des molécules qui peuvent offrir librement un électron sans devenir elles-mêmes instables.



Mais parfois, notre corps est inondé de radicaux libres et ne peut pas produire suffisamment d'antioxydants pour suivre le rythme. Cela crée ce que l'on appelle le stress oxydatif, dont nous savons maintenant qu'il est à l'origine de nombreuses formes de maladies et d'affections : la maladie d'Alzheimer, Parkinson, le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'arthrite rhumatoïde, la cataracte et le diabète, pour n'en citer que quelques-unes.

Alors que des décennies de recherche en nutrition ont montré que les personnes qui avaient une alimentation riche en fruits et légumes avaient un risque moindre de problèmes de santé comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires

cérébraux et la cataracte, lorsqu'il s'agissait d'étudier des compléments alimentaires spécifiques à plus forte dose, il ne semblait pas y avoir de diminution du risque.

Pourquoi pas ?

Le National Institutes of Health (NIH - Instituts américains de la santé) a émis l'hypothèse qu'il pourrait y avoir plusieurs raisons à cela. Peut-être qu'il y a autre chose dans les aliments riches en antioxydants qui confère un bénéfice. Peut-être que la composition chimique des antioxydants n'est pas tout à fait la bonne : les antioxydants naturels sont présents dans plusieurs compositions chimiques différentes (la vitamine E en a huit, par exemple), alors que les compléments alimentaires n'en contiennent généralement qu'un seul. Peut-être que les essais cliniques n'ont pas été assez longs, car des maladies telles que le cancer et les maladies cardiaques peuvent prendre des décennies à se développer. Ou peut-être que la relation est simplement plus complexe que nous ne le pensons.

Si le CBD est prisé pour ses bienfaits antioxydants, les premières études ont même montré qu'il pourrait être un antioxydant plus puissant que les vitamines C et E. Le CBD est si impressionnant sur ce plan, en fait, que le gouvernement américain (via le NIH) a déposé un brevet, généralement appelé «Patent 507», qui couvre cette propriété médicale clé du cannabis et du chanvre.

Le brevet présente le CBD comme un puissant neuroprotecteur et antioxydant, et protège l'utilisation des cannabinoïdes dans le traitement des «maladies associées aux radicaux libres», comme la maladie de Crohn, les maladies auto-immunes comme le lupus, la cataracte, les ulcères et autres. Le brevet souligne également que les maladies neurodégénératives et la démence pourraient bénéficier

des propriétés antioxydantes des cannabinoïdes.

Les recherches préliminaires étayent les revendications du brevet 507. le CBD offre des propriétés neuroprotectrices, antioxydantes et antiapoptotiques, c'est-à-dire qui inhibe le processus physiologique et génétiquement programmé de la mort cellulaire. Des études sur les animaux montrent que le CBD pourrait également contribuer à ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer.

5. Comment prendre du CBD ?

CBD par-ci, CBD par-là, CBD partout et parfois CBD nulle part ! Il y a aujourd'hui des centaines de produits disponibles, ce qui signifie qu'il y a autant de moyens de consommer du CBD. De nouvelles technologies et innovations sont également disponibles régulièrement. Cela étant dit, nous ne savons pas toujours, scientifiquement parlant, si la hype autour du CBD est justifiée.

Ce chapitre vous plongera dans les différentes catégories de produits tout en vous aidant à comprendre les différences entre les diverses méthodes de consommation afin que vous puissiez déterminer quels produits vous correspondent le mieux.

Prendre de l'huile CBD sous la langue, par exemple, prend un peu plus de temps pour agir, mais les effets durent plus longtemps que la vaporisation. Les produits comestibles sont ceux qui mettent le plus de temps à faire effet, mais sont aussi ceux qui durent le plus longtemps et sont très utiles si vous avez besoin de CBD pour un système digestif perturbé ou pour prolonger le sommeil.

Vous pouvez également utiliser des produits topiques qui ne pénètrent pas du tout dans le sang et qui peuvent soulager localement les peaux irritées ou brûlées par le soleil, par exemple. Il existe aussi des produits transdermiques qui peuvent pénétrer rapidement dans la peau pour entrer dans la circulation sanguine et fournir un flux régulier de cannabinoïdes à l'ensemble de l'organisme sur une longue période. Vous voulez des effets quasi immédiats ? Vous pouvez vaporiser des fleurs ou une cartouche de CBD pour un soulagement rapide.

Un mot sur la biodisponibilité

Une des choses les plus importantes à comprendre lorsque l'on envisage de prendre du CBD est ce que l'on appelle la biodisponibilité. La biodisponibilité est le degré et la vitesse d'absorption du CBD dans le sang. Que vous vaporisiez, ingériez ou preniez de l'huile par voie sublinguale, une partie du CBD se perdra en cours de route et certaines méthodes d'administration sont plus efficaces que d'autres. Nous vous donnons les clés de compréhension dans les paragraphes qui suivent.

Lorsque vous essayez de déterminer quel produit acheter, pensez à ce pour quoi vous en avez besoin ou à ce que vous voulez en tirer. Chaque méthode de consommation a ses avantages et ses inconvénients, et souvent les gens mélangent et assortissent différentes méthodes pour aller chercher le meilleur du CBD. Alors, allons-y !

a. Huile CBD

Malgré l'explosion récente de la popularité des huiles du CBD, ce type de préparation à base de cannabis est fabriqué et utilisé depuis des centaines d'années. En fait, jusqu'à ce que des produits pharmaceutiques standardisés comme l'aspirine prennent le relais au début du XXe siècle, les teintures de cannabis étaient largement utilisées et disponibles dans la plupart des pharmacies aux États-Unis et en Europe.

Historiquement, les teintures de cannabis étaient faites avec de l'alcool, et certaines le sont encore. Les teintures à base d'alcool ont tendance à être absorbées plus rapidement par l'organisme, et lorsque vous en faites vous-même à la maison, les teintures à base d'alcool peuvent aussi être plus rapides à préparer.

Les huiles CBD, bien qu'elles ne soient pas techniquement de véritables teintures, sont utilisées de la même manière et sont donc généralement classées dans cette catégorie. Vous pouvez également trouver des teintures au CBD faites avec de la glycérine végétale, une graisse végétale claire et sirupeuse. Comme l'alcool, elle a tendance à être absorbée par l'organisme un peu plus rapidement que les huiles. Comme la glycérine végétale est souvent fabriquée à partir de maïs ou de soja OGM, ou de sous-produits de la production de biocarburants, assurez-vous que toute teinture de glycérine que vous achetez soit biologique.

Les huiles CBD peuvent être utilisées de plusieurs manières différentes, mais la manière traditionnelle d'en consommer consiste à déposer la dose appropriée sous la langue, où elle est maintenue pendant environ une minute avant d'être avalée.

C'est ce qu'on appelle la méthode sublinguale. Lorsque l'huile CBD est déposée sous la langue, les muqueuses absorbent les cannabinoïdes et les diffusent par les capillaires avant qu'ils ne se retrouvent dans le sang.

Vous trouverez la plupart des huiles CBD dans des bouteilles de 10 ou 30 mL, avec des compte-gouttes à bouchon en caoutchouc. Les portions sont généralement constituées d'un compte-gouttes plein (1 ml) ou demi (0,5 ml), et vous devriez trouver ces informations sur l'étiquette du produit, ainsi que la teneur en CBD par portion. Certains compte-gouttes seront étiquetés de manière à ce que vous n'ayez pas à le regarder.

Au lieu de la maintenir sous la langue, vous pouvez aussi simplement ajouter la dose d'huile CBD à presque tous les aliments ou boissons, les aliments gras étant idéaux car les cannabinoïdes sont des composés qui aiment la graisse et les graisses ajoutées peuvent aider à augmenter l'absorption.

L'huile CBD est également présentée sous forme de gélules ou de capsules pour des dosages pratiques pré-mesurés. Au lieu d'être absorbé par les muqueuses de la bouche, le CBD sera délivré à votre corps après avoir été traité par l'estomac et le foie, ce qui mettra plus longtemps à agir et durera ensuite plus longtemps.

Temps d'action :
15 à 30 minutes

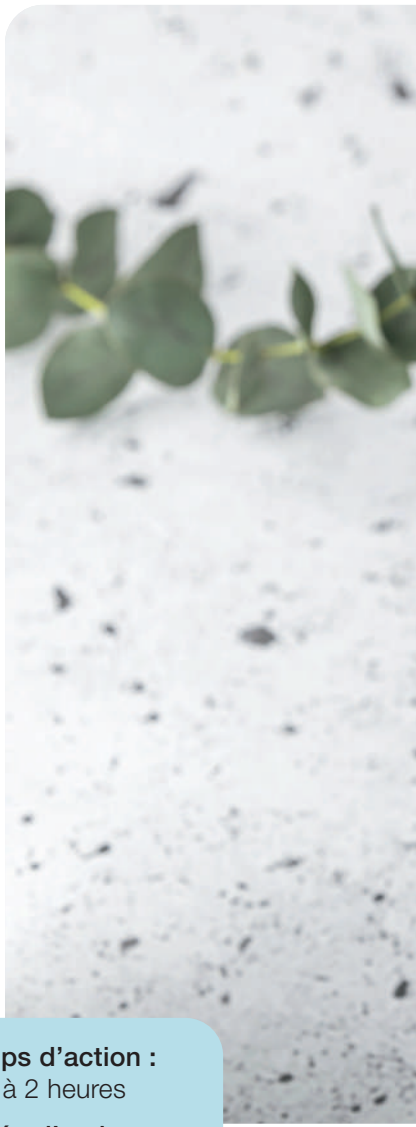
Durée d'action :
2 à 4 heures

b. Aliments infusés

Il existe de nombreuses façons d'ingérer le CBD sous forme comestible : bonbons, café, biscuits, barres énergétiques, miel, poudres aromatisées solubles dans l'eau... Les produits comestibles sont désormais fabriqués avec un dosage précis et constant.

L'avantage d'ingérer du CBD est qu'il va se frayer un chemin à travers votre système beaucoup plus lentement que la plupart des autres méthodes de consommation, offrant un soulagement toute la journée ou toute la nuit : les effets peuvent durer jusqu'à 8 heures. Les produits comestibles sont également faciles d'utilisation, pratiques et discrets.

L'inconvénient est qu'ils prennent du temps à agir. Vous pouvez attendre une heure ou plus avant de ressentir des effets car le CBD doit être traité par votre foie avant de se frayer un chemin dans votre sang. C'est ce qu'on appelle «l'effet de premier passage» et cela signifie également qu'une quantité bien moindre de CBD finira par être disponible pour votre corps par rapport aux autres méthodes d'administration. L'apparition de l'effet dépend également de ce que vous avez mangé ce jour-là et de votre métabolisme général, entre autres choses



Temps d'action :
1 à 2 heures

Durée d'action :
4 à 8 heures

Par ailleurs, veillez à garder tous ces aliments hors de portée des petites mains et des petites pattes. Même si ce n'est que du CBD, il ne serait pas responsable qu'un enfant ou que votre animal de compagnie en ingère.

c. Topiques

Lotions, huiles, crèmes, pommades, baumes, sérums - les produits infusés au CBD à étaler sur tout le corps ne manquent pas. Ces produits à base de CBD peuvent être parfaits pour un soulagement localisé : douleurs articulaires, piqûres d'insectes, poussées de psoriasis, coups de soleil, tout ce qui entraine une certaine douleur et nécessite un soulagement local de l'inflammation.

Cependant, si vous utilisez des topiques pour les muscles endoloris, il est préférable d'ingérer du CBD par voie orale. Les traitements topiques ne peuvent traiter que les structures anatomiques situées à moins d'1 centimètre de la peau et ne peuvent pas pénétrer dans les tissus musculaires profonds où vous pourriez ressentir la douleur. Les traitements topiques peuvent toutefois être utiles pour les muscles et les articulations plus fins des mains, des poignets et des pieds, par exemple. Ils contiennent aussi souvent d'autres ingrédients, comme l'arnica et la citronnelle, qui sont connus pour leur capacité à soulager la douleur.

En ce qui concerne les produits de beauté et anti-âge du CBD, il n'y a pas beaucoup de recherche dans ce domaine. En raison de ses nombreux avantages anti-inflammatoires, le CBD peut aider à apaiser la peau enflammée de votre visage, et il pourrait être capable de réguler les niveaux d'humidité et aider à traiter l'acné en raison de son interaction avec les glandes sébacées. Il peut également fournir une protection antioxydante contre les facteurs de stress externes comme la pollution. Mais une chose est sûre en ce qui concerne les produits de beauté du CBD : les allégations dépassent de loin la science.

Notre peau est pleine de récepteurs cannabinoïdes.

Ils sont présents dans presque tous les types de cellules de notre peau, prêts à utiliser le CBD, d'autres cannabinoïdes et des terpènes. Le CBD peut offrir les mêmes avantages à notre peau qu'au reste de notre corps : elle combat l'inflammation et agit comme un antioxydant, par exemple.

Temps d'action :
15 minutes

Durée d'action :
4 heures (gels),
plus de 40 heures (patchs)

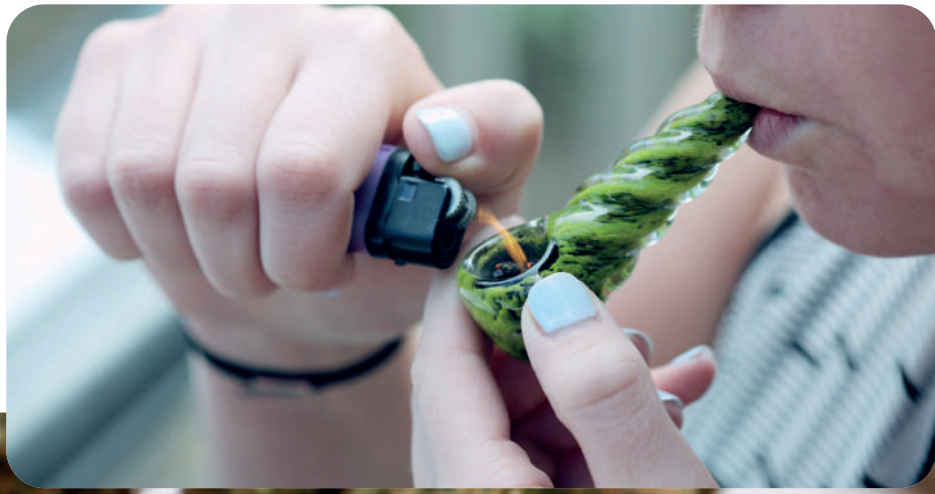
d. Inhalation et vaporisation

Les fleurs de chanvre contenant des taux notables de CBD ne doivent pas être oubliées. Évidemment, pour profiter au maximum des bienfaits du CBD, les fleurs devraient être vaporisées pour éviter les substances carcinogènes issues de la combustion et éviter de brûler 80% des cannabinoïdes présents.

Si fumer peut être agréable pour certains, d'autres options existent. La vaporisation permet ainsi de chauffer les fleurs de chanvre à une température inférieure à la combustion et d'en extraire les cannabinoïdes dans une vapeur inhalable. Les vaporisateurs offrent un contrôle précis de la température, pour être en mesure de sélectionner les différents points d'évaporation des cannabinoïdes et des terpènes.

Il existe également des vape pen (stylos vaporisateurs) qui utilisent des cartouches d'extrait de CBD pour une consommation rapide et discrète. Idéalement, ces cartouches ne devraient contenir ni propylène glycol, ni glycérine végétale (un bon extrait n'a pas besoin de ça pour être vaporisé) ni huile MCT, les poumons assimilant difficilement les matières grasses.

Vous devriez ressentir les effets de l'inhalation en quelques minutes et un effet maximal en 30 minutes ou moins, ce qui signifie que l'inhalation de votre CBD peut offrir un soulagement très rapide si vous ressentez une forte anxiété ou si vous avez besoin d'un soulagement rapide de la douleur. L'inhalation de CBD signifie qu'il passe directement de vos poumons perméables dans la circulation sanguine, ce qui fait de l'inhalation l'un des meilleurs systèmes de diffusion en matière de biodisponibilité. Les seuls inconvénients majeurs sont que les effets ne durent que quelques heures et qu'ils sont moins discrets que ceux d'autres produits.

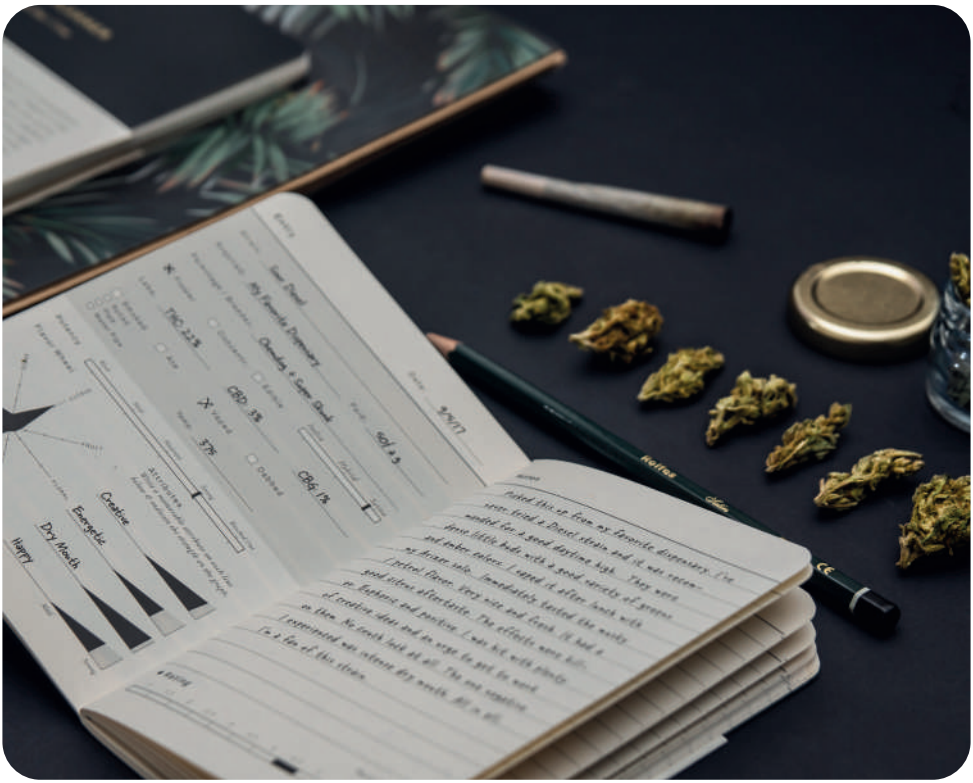


Temps d'action :
en quelques minutes

Durée d'action :
de 1 à 4 heures

e. Comment devrais-je prendre du CBD ?

Après avoir vu les différentes façons de prendre du CBD, vous vous demandez peut-être comment vous devriez en consommer ? La biodisponibilité est-elle la chose la plus importante à prendre en compte ? Bien qu'elle doive faire partie de l'équation lorsque vous envisagez un produit CBD, on n'insistera jamais assez sur ce point : chaque organisme est différent.



En bref, expérimentez différents produits et modes de consommation jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient le mieux. Pour certains, l'efficacité des huiles sublinguales sera la solution, tandis que pour d'autres, la rapidité d'un vape pen pourrait être ce dont ils ont besoin. Il se peut que vous n'aimiez pas vraiment le goût des huiles, alors les produits comestibles pourraient être le grand gagnant pour vous. Une excellente façon d'expérimenter, non seulement avec différentes méthodes d'administration, mais aussi avec différentes concentrations, profils de terpènes et doses, est de tenir un journal de bord du CBD. La meilleure façon de prendre du CBD sera celle que vous préférez et qui est la plus efficace en fonction des situations !

Le CBD peut-il vous faire échouer un test de dépistage de drogue ?

Pas le CBD seul. Ce qui est susceptible de déclencher un test de drogue est le THC. Si votre produit CBD contient même un minimum de THC, le peu de THC peut rendre positif un test salivaire réalisé lors d'un contrôle routier ou dans les milieux sportifs et professionnels. Si vous savez que vous êtes dans une position indélicate en cas de dépistage positif, recherchez des produits à large spectre (par opposition aux produits à spectre complet), car ces produits sont spécifiquement raffinés pour éliminer le THC. Ou prenez un produit qui contiendra du CBD isolé et uniquement du CBD.

6. Combien devrais-je prendre de CBD ?

Vous avez lu ce livre. Vous avez réfléchi au pourquoi et au comment vous voulez consommer du CBD. Vous avez acheté le produit qui semble vous convenir. Et maintenant vous vous demandez quelle quantité prendre.

Il n'existe pas réellement de lignes directrices et beaucoup de recherches portant sur la quantité que les gens doivent prendre, ou sur la dose appropriée pour diverses conditions, symptômes ou résultats souhaités, diffèrent dans leurs résultats.

En outre, chacun réagit différemment aux cannabinoïdes. Il faut aussi tenir compte de la façon dont on prend le CBD : en inhalant, en mangeant ou en le dissolvant sous la langue. Déterminer la quantité à prendre est un parcours personnel fait d'essais et d'erreurs.

Rappelons juste que le CBD est sûr, non toxique et capable de faire du bien à notre corps. Et que si le dosage parfait n'est pas pré-établi, une méthode existe pour le trouver.

a. Commencer bas et augmenter doucement

Commencez toujours par une petite dose, par exemple avec une ou deux doses de 5 à 10 mg par jour, et continuez avec cette quantité pendant au moins quelques jours ou jusqu'à une semaine avant de l'augmenter si nécessaire.

Au fur et à mesure, augmentez la quantité de 5 à 10 mg, en donnant à votre corps quelques jours pour s'adapter jusqu'à ce que vous arriviez aux effets attendus.

b. Trouvez votre dosage idéal

Le «sweet spot» est la portion ou la dose minimale qui fait ce que vous attendez du CBD. Avec le CBD, plus n'est pas nécessairement mieux. Pourquoi inonder votre système endocannabinoïde avec plus de CBD qu'il n'en faut pour vous aider à vous sentir plus calme ou apprivoiser une inflammation après un entraînement intensif ? La dose efficace minimale est également la dose la plus rentable.

Et gardez à l'esprit les biodisponibilités différentes en fonction du type de produit que vous utilisez !

c. Expérimentez

Si vous essayez une huile CBD et qu'elle ne semble pas faire ce que vous voulez, essayez peut-être des gélules. Ou bien essayez une autre huile avec un profil terpénique différent. Si vous avez essayé des topiques mais qu'ils ne vous ont pas aidé, il vous faut peut-être un gel ou un patch transdermique. Si vous détestez devoir prendre du CBD de façon répétée tout au long de la journée, vous pouvez compléter avec un produit comestible ou des capsules pour vous donner un flux constant de CBD que vous pourrez compléter avec une autre prise occasionnelle.

Le fait est qu'il existe plusieurs leviers que vous pouvez actionner pour obtenir la meilleure expérience possible. Vous pouvez modifier l'heure à laquelle vous prenez du CBD, ce que vous mangez avant et/ou après, le type de produit ou la méthode d'administration, ainsi que les terpènes et autres cannabinoïdes comme le THC (dans les limites légales), le CBG ou le CBN.

d. Tenez un journal de bord

Un journal de bord est un excellent moyen de suivre votre expérience avec le CBD. Et il n'y a jamais trop de détails. Vous pourriez passer de «J'ai pris du CBD ce matin et je me suis senti bien» à «J'ai mis 20 mg de mon huile de noix de coco CBD maison dans un smoothie vert et cela m'a rendu plus heureux et plus alerte toute la matinée». Qui ne voudrait pas être cette deuxième personne ?

Gardez à l'esprit que la vie change, que notre corps est en perpétuel changement et que le dosage efficace peut avoir besoin de changer en même temps que ces choses.

Une fois que vous avez déterminé la quantité CBD à prendre chaque jour, vous pouvez tenir un journal de maintenance hebdomadaire pour suivre les changements sur le long terme.

e. Ne vous découragez pas

Trouver votre dosage optimal peut prendre une minute ou plusieurs semaines. C'est un processus qui prend du temps. Cela pourrait également nécessiter une certaine expérimentation avec plusieurs variables : dosage, calendrier, mode de consommation, formulation du produit…

Vous constaterez peut-être aussi que le CBD ne fonctionne pas pour vous comme vous l'espériez. Et c'est aussi OK !

f. Appréciez l'expérience

Découvrir comment le CBD s'intègre dans votre routine de bien-être peut être un peu difficile, mais pourquoi ne pas en profiter ? Avec le nombre de produits disponibles aujourd'hui, il y a de fortes chances que vous trouviez quelque chose que vous et votre corps aimerez. Mais ce n'est pas tout : le CBD est aussi un vrai voyage. Le paysage réglementaire, industriel et de la recherche va continuer à évoluer, et il sera intéressant de voir où ce petit cannabinoïde ira ensuite.

NOTE BOOK CBD :

Antoine ROUX, Fondateur de Yogah

Après plusieurs projets entrepreneuriaux, dont le succès de Printoclock (2010), leader indépendant de l'imprimerie en ligne en France, Antoine Roux crée Yogah en 2020. Persuadé des bienfaits du chanvre bien-être et convaincu par les vertus du cannabis sativa, il pense qu'il est possible de fabriquer les meilleurs produits issus de cette plante.

Yogah, c'est une nouvelle approche du bien-être : des produits naturels de haute qualité sélectionnés pour leur efficacité et leurs bienfaits. Une marque engagée qui fabrique en France des produits à base de CBD pensés pour la relaxation et l'éco-responsabilité sociétale

Aurélien BERNARD, Fondateur de Newsweed

En 2015, Aurélien a créé Newsweed, média de référence sur l'actualité légale et mondiale du cannabis. Particulièrement intéressé par les régulations internationales et les différents marchés du cannabis, il a également une connaissance extensive de la plante et de ses utilisations. Après avoir co-écrit 2 livres blancs sur le cannabis médical et le chanvre bien-être, il était attaché à vulgariser dans ce guide les différents usages du cannabidiol.

Yogah

ELIXIRS DE CHANVRE