

COMMENT UTILISER LE CBD ?

Le **CBD** est un cannabinoïde naturellement présent dans le chanvre, plante appartenant au genre botanique "*Cannabis*". Cette variété de chanvre contient moins de 0,3% de THC et elle est **autorisé en France** depuis le 1er janvier 2022.

Quelle est la différence entre THC et CBD ?

- Le **tétrahydrocannabinol (THC)** est la substance active du cannabis qui modifie l'état de conscience et rend "euphorique". C'est la molécule recherchée dans le cannabis récréatif, et qui peut provoquer une addiction.
- Le **cannabidiol (CBD)** est une autre molécule du cannabis, mais elle n'a pas d'effets psychotropes. Elle ne provoque pas d'altérations mentales.

Prendre du CBD est donc parfaitement légal, sans effets secondaires et peut s'avérer bénéfique pour la santé.

Le CBD a deux effets principaux :

- Il apaise le **système nerveux**, permettant ainsi de lutter contre le stress, l'anxiété, les insomnies et les douleurs chroniques. Il peut ainsi aider au sevrage tabagique ou alcoolique.
- Il possède des propriétés antalgiques et anti-inflammatoire, très utiles pour apaiser toutes sortes de **douleurs** : articulations douloureuses, arthrose, douleurs musculaires, rhumatismes, règles douloureuses, troubles intestinaux...

D'autres pistes sont encore en cours de recherche : épilepsie, endométriose, dépression nerveuse, sclérose en plaques, et certains troubles psychotiques.

Le CBD peut se consommer :

- en huile
- en fleurs
- en inhalant de la résine
- en vapotant un e-liquide
- par ingestion de capsules ou de gélules
- par application de cosmétiques

L'usage du CBD est déconseillé aux moins de 18 ans, chez la femme enceinte ou allaitante. Avant de tester, il est préférable de demander l'avis de son médecin ou de son pharmacien, car c'est une molécule naturelle mais qui a de vrais effets.

Attention, il ne faut pas confondre « huile de CBD » et « huile de chanvre » :

- L'**huile de chanvre** est obtenue par pression à froid des graines de la plante. Destinée à un usage **alimentaire et cosmétique**, elle est riche en oméga-3 et 6, mais dépourvue de cannabinoïdes.
- L'**huile de CBD** a un mode de fabrication tout autre : les fleurs de certaines variétés de chanvre inscrites au catalogue européen sont torréfiées puis infusées dans une huile végétale. Destinée à un usage thérapeutique, l'huile de CBD s'utilise essentiellement par **voie sublinguale**, c'est-à-dire sous la langue. Ce mode d'administration permet une absorption rapide dans la circulation sanguine et une bonne biodisponibilité.