

CBD : la révolution thérapeutique ! (7 choses à savoir) 1	Résolvez naturellement l'équation de vos calculs rénaux 15	Sport et chaleur : attention à la surchauffe ! 28
K-Dog : ce curieux « médecin » à 4 pattes renifle l'odeur du cancer 4	8 solutions aroma pour une ménopause (vraiment) heureuse 19	En librairie 31
Reflux : contre le feu digestif, 10 formules 100% naturelles 7	Eau du robinet ou en bouteille ? La réponse ne coule pas de source ! 25	Courrier des lecteurs : Troubles de l'humeur, névralgies et neuropathie 32

CBD : la révolution thérapeutique ! (7 choses à savoir avant de vous lancer)

Dr Hélène Martin-Lemaître

Longtemps interdit, le CBD (cannabidiol) attire aujourd'hui largement les regards de la communauté scientifique. Avec des promesses très fortes : accompagner les troubles du sommeil ou le stress chronique, mais aussi les maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer) ! Décryptage en 7 points avec notre experte pour enfin oser vous lancer !

Cela n'aura échappé à personne : les boutiques commercialisant du CBD fleurissent çà et là. Alors que l'expérimentation du cannabis à usage thérapeutique est sous les feux de la rampe, le CBD sort de l'ombre et suscite, lui aussi, un intérêt croissant. S'agit-il d'une véritable révolution en marche ou d'un feu de paille que les études scientifiques auront tôt fait d'étouffer ?

Le CBD (cannabidiol) est une substance légale issue de la plante de chanvre (*Cannabis sativa*). Cette plante est utilisée depuis la nuit des temps (8 000 ans avant Jésus-Christ) et fait l'objet de nombreux mythes.

Le CBD : déconstruisons les mythes

D'abord, le principal mythe à déconstruire est que « le CBD fait planer » ! En effet, à côté du CBD, la plante de chanvre renferme un autre phytocannabinoïde : le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol). Ce dernier agit dans le corps en se fixant sur le récepteur CB-1 (essentiellement au niveau du système nerveux central) et entraîne, lui, un effet psychoactif intense.

Des études scientifiques ont montré que le CBD agissait au niveau du cerveau sur les récepteurs de

la dopamine et de la sérotonine. Il n'agit pas ou très peu sur le système cannabinoïde¹, contrairement au THC. En effet, si le système nerveux et le système immunitaire nous sont familiers, le système endocannabinoïde est en revanche méconnu. Pourtant, depuis une trentaine d'années il fait l'objet de recherches approfondies. À la surface de nos cellules, nous avons des récepteurs membranaires qui se lient à des substances que nous produisons et qui ont le même effet que le THC.



Il s'agit d'une interaction de type clé/serrure qui engendre un effet biologique. On sait, par exemple, que lorsqu'on est soumis à un stress (choc physique ou émotionnel), l'organisme produit des substances dites « endocannabinoïdes » dont l'action permet de diminuer l'anxiété et de soulager la douleur.

Quel cadre pour le consommateur ?

La loi sert de garde-fou afin de protéger le consommateur et de lutter contre la dépendance². En effet, la teneur en THC (tétrahydrocannabinol) du produit fini ne doit pas dépasser 0,3 %. Au-delà de cette concentration, les produits sont considérés comme stupéfiants et donc interdits.

L'utilisation du CBD par vaporisation (e-liquide) pourrait générer par pyrolyse des produits contenant du THC (stupéfiant). Leur usage est donc fortement déconseillé.

Pour sa part, l'huile de CBD étant considérée comme un aliment, elle fait l'objet d'un contrôle par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Le cannabidiol en lui-même, aux doses thérapeutiques, n'est pas dangereux. Néanmoins, il faut tenir compte de ses effets psychoactifs et des interactions avec certains traitements médicamenteux

dont il pourrait modifier l'efficacité (antiépileptiques, anticoagulants, immunosuppresseurs, méthadone) en inhibant le cytochrome P450. Ce dernier est un système d'enzymes intervenant dans la dégradation de nombreux médicaments. Son inhibition entraîne une variation de la concentration plasmatique de certains principes actifs.

Effet de mode ou véritable révolution ?

La demande de produits naturels étant en plein essor, le CBD occupe une place de choix dans l'offre. Cette plante ambivalente est associée dans l'inconscient collectif aux drogues issues du chanvre dont voici le champ lexical : marijuana (fleurs séchées), haschisch (résine issue du cannabis)... Le CBD n'étant pas un produit stupéfiant à proprement parler, dans des conditions normales d'utilisation, on ne peut pas être accro. Il « surfe » cependant aisément sur la vague de la naturalité et est souvent associé à la notoriété de son colocataire dans la plante de chanvre, le THC qui, lui, est classé comme stupéfiant.

Il existe, par exemple, un médicament à base de CBD (Epidyolex®)

prescrit dans le cadre de certaines crises d'épilepsie rebelles³. Le CBD en vente libre ne revendique pas, quant à lui, de propriétés médicales incontestables. Il s'inscrit en revanche dans la lignée du bien-être : se détendre, s'apaiser, améliorer le sommeil, la libido, diminuer le stress, supporter un peu mieux les douleurs.

CBD thérapeutique : de multiples avantages

Récemment, certaines études ont mis en lumière son intérêt dans l'accompagnement de maladies chroniques : maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson), épilepsie, rhumatismes...

La science s'y intéresse...

Il ne s'agit pas d'arrêter le traitement médicamenteux, mais bien de faire cohabiter harmonieusement la médecine allopathique et la médecine traditionnelle. De plus, dans l'accompagnement de la douleur, l'utilisation du CBD pourrait permettre de diminuer les doses de médicament.

Du CBD face à Alzheimer ?

En ce qui concerne la maladie d'Alzheimer, la prise de CBD ralentirait l'évolution de la maladie. C'est ce que révèle une étude encourageante publiée le 6 avril 2021 dans le *Journal of Alzheimer's Disease*. Les résultats démontrent que le cannabidiol améliore les taux de certaines protéines qui sont défaillantes et diminue la neuro-inflammation en abaissant le taux d'IL-6 (interleukine 6) pro-inflammatoire. Il en résulte une amélioration des performances cognitives et de la mobilité. Avec un espoir similaire, l'amélioration de la qualité de vie des patients atteints de la maladie de Parkinson a été validée par des études scientifiques⁴.



Les scientifiques cherchent comment cette substance pourrait accompagner la douleur.

L'huile de CBD en pratique : 4 conseils pour bien choisir

Si vous avez envie d'essayer l'huile de CBD à titre personnel, voici quelques conseils pour vous y retrouver parmi l'offre pléthorique. Les principaux critères de qualité à avoir en tête sont :

- Choisir un chanvre issu de l'agriculture biologique, cultivé en Europe ;

- Vérifier que la méthode d'extraction au CO₂ supercritique est celle utilisée ;

- La concentration en CBD doit être indiquée ainsi que le taux de THC ;

- Préférer un CBD « *full spectrum* » (à spectre complet) afin de bénéficier du totum de la plante.

Comme pour la maladie d'Alzheimer, la réduction de la neuro-inflammation grâce au CBD permet d'améliorer l'état dépressif. De plus, on sait que la maladie de Parkinson est causée par une disparition des neurones produisant de la dopamine. La bonne nouvelle est que des expériences scientifiques ont montré que le CBD agissait au niveau du cerveau sur les récepteurs de la dopamine, responsables du contrôle des mouvements du corps. Il a également une action bénéfique sur l'anxiété, la dépression, la perte de motivation et les troubles du sommeil associés à la maladie.

Enfin, le CBD agit au niveau cérébral sur les récepteurs de la sérotonine, favorisant la détente et la sérénité propices à un sommeil de qualité. Autant de potentielles actions sur les différents symptômes de la maladie qui affectent le quotidien des patients.

Mode d'emploi pour vous lancer

Si, après en avoir appris plus sur le sujet, vous avez envie de vous lancer, voici quelques conseils pratiques.

Un premier achat « CBD »

Pour un premier achat, je recommande l'huile de CBD à 10 %. Une goutte contient 4 mg de CBD.

Prenons l'exemple d'un adulte de 60 kilos. La dose journalière est de 1 à 6 mg par tranche de 5 kilos de poids. Donc, si l'on débute la cure avec une posologie moyenne de 3 mg par tranche de 5 kilos, on obtient une dose journalière de 9 gouttes à répartir en 3 prises. On peut ensuite augmenter la dose progressivement jusqu'à l'obtention des effets recherchés. Si l'on cherche juste à se détendre, une dose moindre peut s'avérer efficace.

Comment l'utiliser si l'on est novice ?

La voie sublinguale (sous la langue) est préconisée pour plusieurs raisons : elle permet d'éviter la dégradation du CBD par les enzymes digestives, ainsi la dose biodisponible est plus importante. De plus, l'action du CBD est plus rapide, car il passe directement dans le sang grâce aux vaisseaux sanguins qui se trouvent sous la langue. Enfin, le CBD non aromatisé n'étant pas à proprement parler délicieux, on évite le contact avec les papilles gustatives qui se trouvent sur la langue. Il est recommandé de

garder l'huile pendant une minute sous la langue avant d'avaler.

Quelques précautions à connaître avant de tester

Parmi les effets indésirables en lien avec la sérotonine, on peut citer l'effet sédatif et la somnolence, par le biais de la sérotonine (précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil), effets qui ne sont pas toujours recherchés, surtout quand on prend le volant ! De même, des effets gastro-intestinaux, des nausées, des vomissements et une sensation de bouche sèche sont parfois évoqués. En outre, de la fatigue est très rarement observée. Elle se fait sentir surtout chez des personnes prédisposées qui ont, par exemple, un syndrome de fatigue chronique.

La réduction de l'appétit est un effet qui peut être bénéfique pour les personnes sujettes aux pulsions sucrées ou délétère chez une personne qui n'a pas d'entrain pour se mettre à table. Le CBD entraîne une augmentation du taux de sérotonine et « remplace » ainsi le shoot de sérotonine qui serait déclenché par la prise alimentaire.

Retenez, pour finir, que le CBD, plus qu'un phénomène de mode, ouvre des perspectives aussi bien dans le domaine du bien-être que dans l'accompagnement de pathologies lourdes. Si « l'expérience CBD » vaut le coup d'être tentée, il convient cependant de rester prudent, car il s'agit d'une substance pharmacologiquement active. Par conséquent, le recours à un professionnel de santé qualifié est vivement conseillé. Entre retard législatif et espoir thérapeutique, le CBD est donc une plante à suivre !



Dr Hélène Martin-Lemaître Docteur en pharmacie, micronutritionniste, elle propose des consultations en nutrition santé et micronutrition à Lyon et en téléconsultation : helene-martinlemaitre.fr