



J'étais curieuse et je voulais tester ce produit.

J'avais des douleurs chroniques et je cherchais un complément pour me soulager, j'ai testé le CBD, cela m'a beaucoup aidé.

J'utilise le CBD en tisane, cela me permet d'en consommer sans le fumer.

Je voulais arrêter le joint avec l'aide du CBD mais je ne retrouvais pas l'effet planant



LE CBD, C'EST QUOI ?



- Le CBD provient de la plante de cannabis ou chanvre. On l'appelle CBD en raison de la molécule qu'il contient principalement : le **cannabidiol**.
- Le CBD sous forme d'herbe ressemble au cannabis consommé par exemple quand on fume un joint, mais **il ne contient pas ou peu de substances psychoactives – THC**. Le CBD, pour être vendu légalement en Belgique, peut contenir au maximum 0,2% de THC.
- On trouve le CBD à la vente, à des concentrations variables, sous différentes formes : herbe, résine, cristaux, crèmes, huiles, e-liquide, ... Le CBD, en fonction de ses différentes formes, peut être fumé, vapoté, vaporisé, avalé, appliqué sur la peau, ...
- On trouve principalement le CBD dans des magasins spécialisés et en pharmacie.



HERBE



CRISTAUX



HUILES



RÉSINE



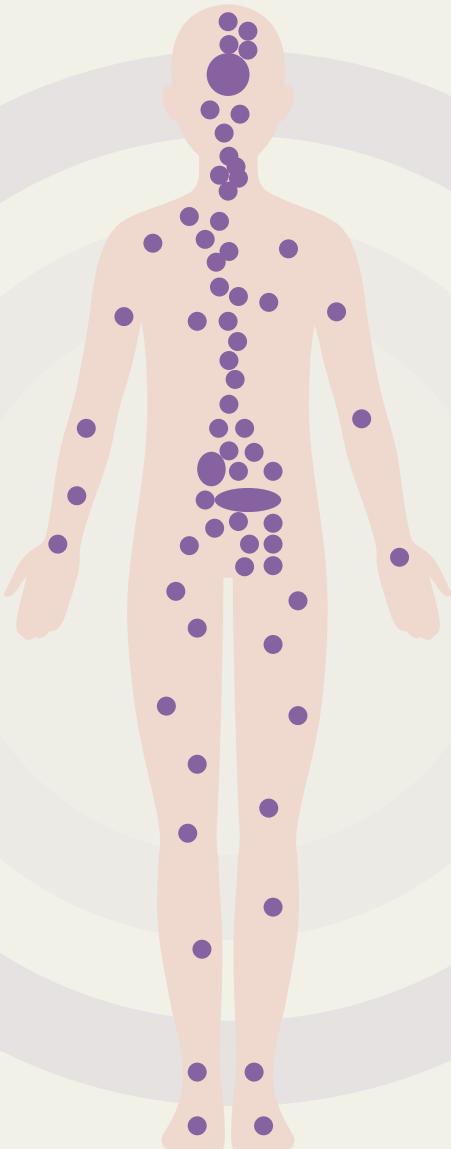
CRÈMES



E-LIQUIDES



QUELS SONT LES EFFETS ?



Le CBD peut être utilisé à des fins **récréatives** ou **thérapeutiques**.

Les effets du CBD sont les suivants :

- **Détente musculaire** (recherchée par exemple dans le cas du traitement de la sclérose en plaques).
- Diminution de certaines crises d'**épilepsie**.
- Efficacité dans le **traitement de la douleur**, surtout en association avec du THC.
- **Potentielle propriétés anti-inflammatoires, antidépressives et anxiolytiques** encore à l'étude.

Le CBD produit des effets différents de ceux du cannabis psychoactif. Il **réduit dans certains cas les effets indésirables du THC** contenu dans le cannabis : l'anxiété, les délires, les hallucinations et la paranoïa.

À l'heure actuelle, il est difficile de se prononcer sur certains effets du CBD car les études sont encore insuffisantes.



QUELS SONT LES RISQUES ?

LE CBD EN SOI N'EST PAS DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CEPENDANT :

 **Fumé**, avec ou sans tabac, **sa combustion entraîne la production de goudrons et de monoxyde de carbone**. C'est le cas pour toute substance brûlée. Cela augmente pour le consommateur les risques d'accident cardio-vasculaire, de troubles respiratoires et de cancers.

 **Mélangé à du tabac**, l'usager s'expose notamment à certains effets indésirables de la nicotine : risque de dépendance, augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et rétrécissement des vaisseaux sanguins.

 **Associé à certains médicaments** (les médicaments pour la thyroïde, les anti-dépresseurs, les contraceptifs oraux, les antalgiques, les sédatifs, les anticoagulants, ...), il peut modifier leur action. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

 **Sous forme d'huile, il n'est pas destiné à être vapoté** car cela peut provoquer de graves troubles respiratoires pouvant causer la mort.

 En cas de **surconsommation**, l'usager risque de ressentir de la somnolence, des troubles digestifs, ...

 Les produits à base de CBD peuvent potentiellement contenir **d'autres substances** (THC, cannabinoïdes de synthèse,...) lorsqu'ils ne proviennent pas de sources officielles.

 Même si le risque est faible, en raison de la présence de traces de THC, après une consommation importante, un usager pourrait être **positif à un test de dépistage au cannabis** (plutôt valable pour les formes végétales du CBD).

 Attention, il est possible que le CBD vendu en tant que CBD légal ne réponde pas aux normes et contienne un **taux de THC supérieur à 0,2 %**. Dans ce cas, le consommateur pourrait ressentir les effets psychoactifs habituels du cannabis : état d'euphorie, amplification de l'imagination, modification des perceptions, ...



COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

- À la place d'être fumé, le CBD sous forme d'herbe peut être consommé au moyen d'un **vaporisateur***. Le **CBD peut être aussi ingéré** (incorporé à une pâtisserie, infusé en tisane, etc.) mais ce mode de consommation augmente le temps avant l'apparition des effets. Évaluez donc l'intensité des effets avant d'éventuellement en reprendre. Ces deux façons de consommer le CBD sous forme d'herbe permettent **d'éviter les risques liés à la combustion** (émission de goudrons et de monoxyde de carbone).



QUELQUE CONSEIL

*Un vaporisateur est un appareil destiné à chauffer la matière organique (CBD, cannabis, ...) sans la brûler. Pour vous procurer ce type d'appareil, renseignez-vous auprès d'un commerce spécialisé.

- Vu le manque de recul par rapport aux études, il est **déconseillé aux personnes enceintes [ou allaitantes]** de consommer du CBD. Si toutefois, vous souhaitez en consommer, parlez-en à un professionnel de la santé.



- Pour le vapotage, la vente de e-liquide contenant du CBD est interdite en Belgique. Si vous vapotez, ne confondez pas e-liquide de CBD et huile de CBD. **L'huile de CBD ne peut pas être vapotée.**
- Le CBD sous forme d'huile peut être massé sur la peau, pris en tisane ou directement sous la langue. Cette dernière méthode accélère l'apparition des effets par rapport à l'ingestion et permet d'éviter les risques liés à la combustion.



- Il est conseillé de consommer du CBD **sans le mélanger à du tabac**. Cela permet entre autres d'éviter les **risques associés** à la nicotine (dépendance, effets au niveau cardio-vasculaire). Des alternatives au tabac sont en effet possibles : feuilles de sauge, framboisier ou guimauve, feuilles et fleurs de houblon, barbe de maïs (demandez conseil à un herboriste). Le CBD peut également se consommer seul (il existe des déchets de CBD, à un prix plus abordable).



- Si vous prenez des **médicaments** et que vous consommez du CBD, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien afin d'être informé des **interactions** possibles.



- Certains produits étant fortement concentrés en CBD, il vaut mieux être **prudent avec le dosage** et l'ajuster en fonction des effets ressentis. Commencez par de **petites quantités**, attendez d'en ressentir les effets avant d'en reprendre. Si vous consommez du CBD, **soyez attentif à votre état** (sommolence, fatigue...) avant de conduire ou de pratiquer des activités demandant de la vigilance.



- Quelle que soit la forme du CBD consommée, il est recommandé de se le procurer via un **point de vente officiel** en Belgique.

• **En cas de surdosage** et si des effets secondaires apparaissent, parlez-en à un professionnel de la santé. En cas d'urgence, contactez le service médical d'urgence (112) ou le centre antipoisons (070 245 245).

- Si vous consommez du CBD à fumer, **évitez le tabagisme passif**: ne fumez pas dans un espace clos en présence d'autres personnes, en particulier les jeunes et les femmes enceintes.



QUE DIT LA LOI?

- Le CBD sous forme d'herbe à fumer est **légal** en Belgique s'il contient au **maximum 0,2% de THC**. Il est considéré comme un produit du tabac. C'est pourquoi, il **est interdit** de l'utiliser dans les **lieux publics** fermés ou dans les transports, d'en vendre aux **moins de 18 ans**, d'en faire la publicité, d'en **présenter en vitrine** ou sur les étalages, d'en **vendre à distance** (et donc sur internet), etc.
- Le CBD quelle que soit sa forme est actuellement **interdit à la vente en tant que produit alimentaire**.
- Le CBD sous forme de e-liquide est **interdit** à la vente.

- Le CBD sous forme d'herbe à fumer a le même aspect et la même odeur que le cannabis. **En cas de contrôle**, il pourrait donc être confondu avec ce produit illégal et saisi par la police.
- Le CBD peut être vendu dans les **pharmacies sous forme médicamenteuse** (avec prescription), ou d'huile/crème à usage externe (sans prescription).



La législation sur le CBD évolue. Pour vous tenir à jour, surfez sur la FAQ cannabis de l'Agence Fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) www.afmps.be



À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

- À votre **médecin**, votre **pharmacien-ne**, ou tout autre **professionnel-le de santé**
- **Infor-drogues et addiction** www.infordrogues.be
- Vendeurs **spécialisés**
- À un-e **tabacologue**, c'est-à-dire à un professionnel-le spécialisé-e dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme. Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel. www.tabacologues.be
- À un **centre d'aide aux fumeurs-CAF®** www.centresdaideauxfumeurs.be
- À **Tabacstop** (appel gratuit) **0800 111 00** qui vous mettra en contact avec un-e tabacologue, qui répondra à vos questions, voire proposera un suivi téléphonique régulier www.tabacstop.be

POUR PLUS D'INFORMATIONS, SURFEZ SUR NOTRE BLOG
WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE OU SUR NOTRE SITE WWW.FARES.BE

Une initiative de



En collaboration avec



Avec la relecture de



Pour toujours accéder aux dernières versions des brochures, consultez-les en ligne.