



LE CBD

J'étais curieuse et je voulais tester ce produit, finalement, ça ne me convient pas!

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

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

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

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner des informations utiles en vue de construire votre propre avis sur l'usage du CBD.



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

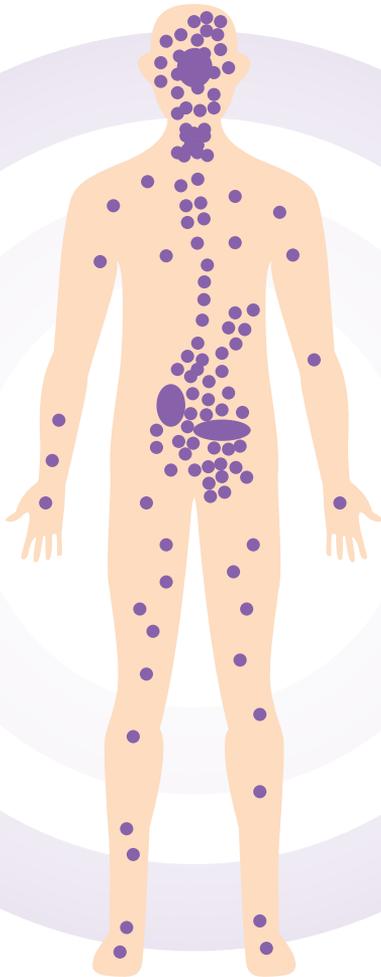


E-LIQUIDES





QUELS SONT LES EFFETS DU CBD ?



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.
- **Potentielles 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 :



Lorsque le CBD est **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.



Si le CBD est **mélangé à du tabac**, l'utilisateur 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.



Si le CBD est **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.



Le CBD sous forme d'huile n'est pas destiné à être vapoté car cela peut provoquer de graves troubles respiratoires pouvant causer la mort.



En cas de **surconsommation**, l'utilisateur 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).

* 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 femmes enceintes et allaitantes** de consommer du CBD. Si toutefois, vous souhaitez en consommer, parlez-en à un professionnel de la santé.

QUELQUES CONSEILS

- 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.

- **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.

- Pour le vapotage, procurez-vous le CBD sous forme d'**e-liquide** dans une pharmacie ou un commerce spécialisé. Attention, ne confondez pas e-liquide de CBD et huile de CBD. **L'huile de CBD ne peut pas être vapotée.**



- 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).

- 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, **évitiez 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 quelle que soit sa forme est **actuellement interdit à la vente en tant que produit alimentaire**.
- Le CBD sous forme d'herbe à fumer est **légal** en Belgique s'il contient au **maximum 0,2% de THC**. Il est soumis aux mêmes règles que les autres produits du tabac : interdiction de publicité, interdiction de vente aux mineurs, interdiction de vente par internet, interdiction de consommation dans les lieux publics fermés.
- 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'AFMPS : https://www.afmps.be/fr/humain/produits_particuliers/subst_specialement_reglementees/stupefiants_et_psychotropes/faq_cannabis



À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

- À votre **médecin**, votre **pharmacien** ou à tout **autre professionnel de santé**.
- À **Infor-drogues** par téléphone 02 227 52 52 et e-permanence www.infordrogues.be
- À un **tabacologue**, c'est-à-dire un professionnel de santé spécialisé dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme – www.tabacologues.be
- À un **Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®** (équipe multidisciplinaire)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- À **Tabacstop** (appel gratuit) **0800 111 00** où un tabacologue répondra à vos questions, voire entreprendra gratuitement un suivi régulier – www.tabacstop.be
- À des **vendeurs spécialisés** (pour tout ce qui concerne les produits et le matériel)

Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, SURFEZ SUR NOS SITES www.fares.be ET www.aideauxfumeurs.be (voir rubriques *Les Conso*)

Une initiative du



En collaboration avec



Avec la relecture de



Avec le soutien de

