

# Le Vapotage de CBD

Quelques repères  
pour les professionnels

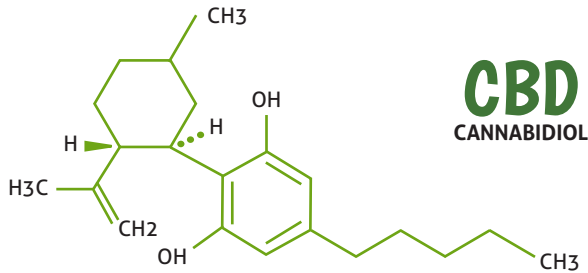
CSAPA Passerelle 39  
15 avenue d'Offenbourg  
39000 LONS LE SAUNIER  
Tél : 03 84 24 66 83  
[www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

 Oppelia Passerelle 39  
Addiction • Santé • Solidarité

# Sommaire

<b>Le CBD - Qu'est ce que c'est ?.....</b>	<b>3</b>
<b>Le vapotage de CBD.....</b>	<b>4</b>
<b>CBD ≠ THC .....</b>	<b>5</b>
<b>Le CBD et ses effets .....</b>	<b>6</b>
<b>Dans quels cas conseiller le CBD ....</b>	<b>7</b>
<b>Mode d'usage .....</b>	<b>8</b>
<b>Quel dosage ? .....</b>	<b>9</b>
<b>Ne pas se tromper de dosage .....</b>	<b>10</b>
<b>L'effet d'entourage .....</b>	<b>11</b>
<b>Le matériel pour vapoter du CBD...12</b>	
<b>Foire aux questions .....</b>	<b>14</b>
<b>Les effets secondaires .....</b>	<b>18</b>
<b>Sources et études.....</b>	<b>19</b>

# Le CBD - Qu'est-ce que c'est ?



Le CBD ou Cannabidiol est un cannabinoïde naturellement présente dans la plante (Cannabis Sativa).

C'est le 2<sup>ème</sup> cannabinoïde le plus étudié après le THC.

Contrairement au THC (tétrahydrocannabinol), le CBD lui est une substance NON-PSYCHOACTIVE elle ne provoque aucun effet de défonce.

Il est présent dans le médicament SATIVEX®

Il existe 3 types de cannabinoïdes :



## Les endocannabinoïdes :

produits par le cerveau  
(endogènes)



## Les phytocannabinoïdes :

produits par la plante de  
cannabis (fleurs, feuilles,  
bourgeons...), le THC, le CBD,  
le CBN etc....



## Les cannabinoïdes de synthèse :

synthétisés chimiquement,  
(labo pharmaceutiques.....)

# Les différentes formes de CBD

Le CBD peut se consommer par plusieurs voies :

- **ORALE**
  - > **Sublinguale** : huile, spray (sativex®)
  - > **Ingestion** : gélules, tisanes (au lait), gâteaux
- **INHALATION**
  - > **Fumée** : joints, bang (combustion)
  - > **Vaporisée** : e-liquides, vaporisateurs d'herbe
- **CUTANÉE** : crème , patches

Un mode de consommation peut être caractérisé par ce qu'on appelle la **BIODISPONIBILITÉ** du produit. C'est un ratio entre la quantité absorbée et la quantité de molécule qui atteindra la circulation sanguine.

La **BIODISPONIBILITE** est plus importante par les voies **SUBLINGUALE** et **INHALATION**. Ce sont les voies d'action les plus rapides et les plus efficaces.

Le CBD n'entraînant pas d'effets psychotropes, ni de libération de dopamine, il semble ne générer aucune dépendance.

# CBD ≠ THC

## Une même plante : le cannabis 2 molécules différentes

La plante de cannabis comporte près de 500 composants actifs. Les plus connus sont le THC et le CBD.

Ces 2 molécules n'ont pas les mêmes propriétés.

**LE THC ET LE CBD SONT LES CANNABINOÏDES LES PLUS CÉLÈBRES  
MAIS SONT COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTS**

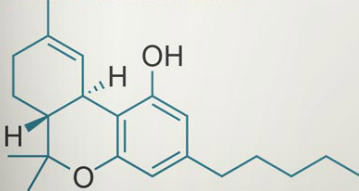
# THC



# CBD

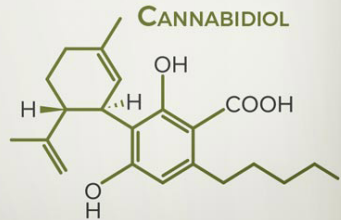
Le THC SE PRÉSENTE SOUS LE NOM DE :

**TÉTRAHYDROCANNABINOL**



Le CBD SE DÉFINIT SOUS LE NOM DE :

**CANNABIDIOL**



Le THC est  
**PSYCHOACTIF**

Capacités cognitives réduites

Pertes de repères

Usage **ILLEGAL**

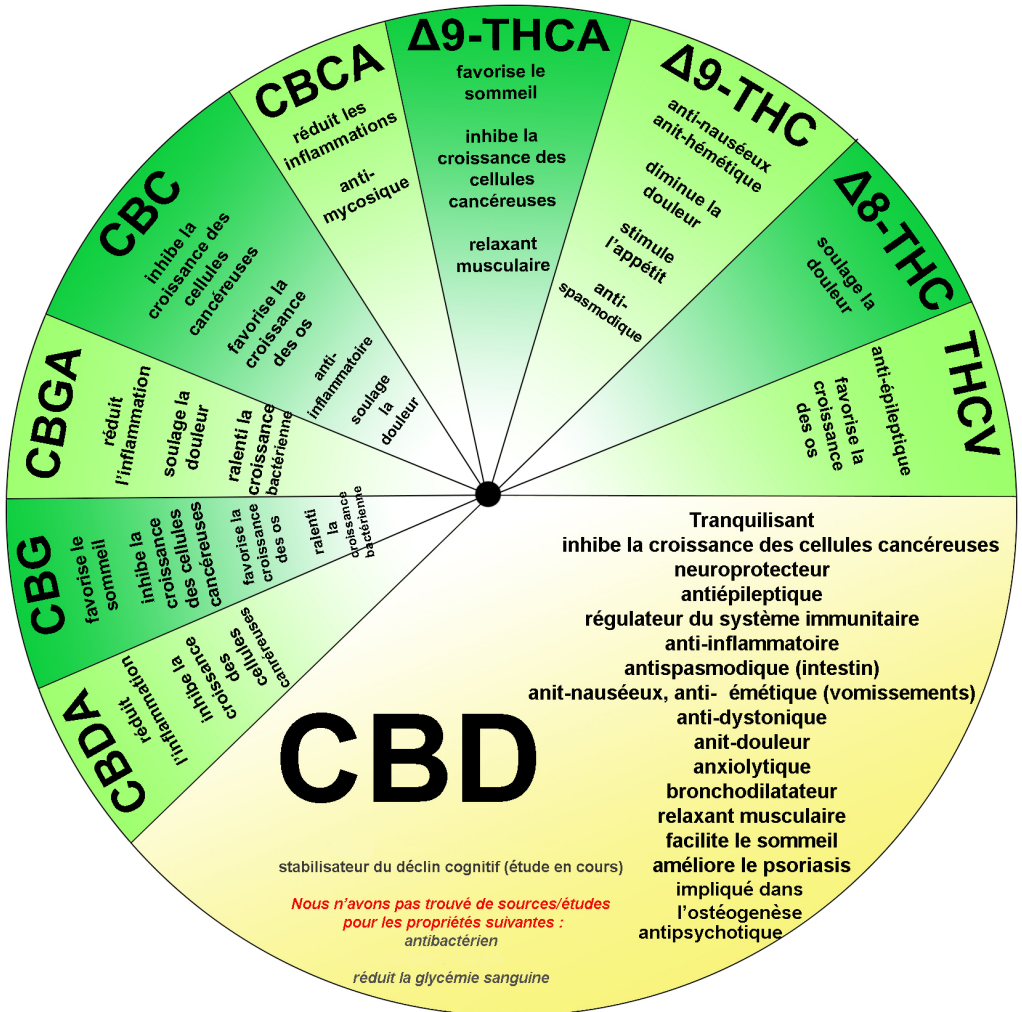
Le CBD n'est  
**PAS PSYCHOACTIF**

Agit sur le bien-être

Peu d'effets secondaires  
indésirables

Usage **LEGAL**

# Le CBD et ses effets



# Dans quels cas conseiller le CBD ?

## LE SEVRAGE TOTAL DE CANNABIS

En fonction de la manière dont la personne utilisait le cannabis, le CBD peut aider de différentes manières :

- Pour les personnes qui fumaient toute la journée, le VAPOATGE LONG peut aider à réduire les tensions et l'anxiété due au sevrage.
- Pour les personnes qui fumaient principalement le soir, soit pour se détendre, soit pour s'endormir, le VAPOTAGE PONCTUEL (le soir) peut aider à se relaxer et à trouver plus facilement le sommeil.

## LES DOULEURS CHRONIQUES

Vapotage long recommandé. Pour des douleurs de forte intensité il pourra être nécessaire d'apporter une plus forme dosé en CBD (par exemple avec de l'huile).

## LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

## LES TROUBLES DU SOMMEIL

Vapotage ponctuel (le soir)

## LE STRESS, L'ANXIÉTÉ

Si le stress ou l'anxiété sont liés à un événement/moment particulier, on peut (en fonction de la nature de l'événement) vapoter avant et/ou après. Avant = pour se préparer ; Après = pour se détresser

## LES ANGOISSES

Si les angoisses sont importantes et présentes tout au long de la journée, le vapotage long est recommandé. Sinon cibler les moments d'angoisse pour le vapotage.

# Mode d'usage

Le «MODE D'USAGE», c'est à dire la manière dont l'utilisateur va utiliser le CBD va aider à déterminer le dosage.

Il vous faut donc l'identifier avec l'utilisateur, en l'aidant à répondre à la question :

« *Comment comptez-vous vaper le CBD dans le temps ?* »

## VAPOTAGE PONCTUEL :

- **Par petites sessions** d'environ 20-30 min plusieurs fois par jours (pour «imiter» le fait de fumer un joint).
- **Uniquement le soir** : pour se détendre, se relaxer ou arriver à mieux s'endormir
- **A des moments ciblés** : comme après un effort intellectuel, après un effort musculaire, avant une situation stressante...

## VAPOTAGE LONG :

- de manière étalée tout au long de la journée (approche privilégiée pour le stress, l'anxiété, les douleurs chroniques...).



# Quel dosage ?

Le dosage va varier d'une personne à l'autre en fonction des effets recherchés et de la sensibilité de chacun. Il n'y a donc pas de règles précises. Mais voici quelques repères pour vous aider.

## Les dosages BAS

(inférieurs ou égaux à 150/10ml **soit 15mg/ml**)

En pratique, en CSAPA et CAARUD, ces dosages sont peu ou pas utilisés car ils sont trop peu dosés.

## Les dosages MOYENS

(de 200 à 300mg/10ml **soit de 20 à 30mg/ml**)

En pratique 200mg c'est le dosage avec lequel on va démarrer pour une personne qui n'a jamais utilisé de cannabis. On démarrera vers 300mg pour une personne ayant une faible consommation de cannabis.

## Les dosages ÉLEVÉS

(de 400 à 600mg/10ml **soit de 40 à 60mg/ml**)

400mg c'est le dosage de départ conseillé pour les personnes ayant une consommation importante de cannabis. On peut ensuite augmenter en fonction de la tolérance de la personne au « hit » (sensation de picotement dans la gorge), jusqu'à trouver le dosage qui procure les effets recherchés.



**LES BOOSTERS AU CBD DOSÉS ENTRE 800 ET 1500MG/10ML (VOIR MÊME AU DELÀ) NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE VAPÉS SEULS, ILS SONT DESTINÉS À ÊTRE DILUÉS DANS UNE BASE NEUTRE OU UN E-LIQUIDE.**

# Ne pas se tromper de dosage

Les dosages de CBD sont parfois exprimés en :

- nombre de milligrammes PAR millilitres (= pour 1ml) : mg/ml
- nombre de milligrammes POUR 10 millilitres : mg/10ml
- nombre de milligrammes par flacon (de 10, 20 ou 50ml)

Il y a de quoi s'y perdre !!

Par exemple, un produit présenté comme un BOOSTER dosé à 1500mg/flacon pour un flacon de 60mL correspond en fait à 1500 divisé par 60mL = soit 25mg/mL ce qui correspond à un dosage moyen.

Voici donc un tableau pour vous aider à vous repérer.

En croisant le nombre de millilitres et le nombre de milligrammes de CBD, vous saurez exactement combien de mg de CBD il y a dans 1ml de liquide.

		masse de CBD en milligrammes (mg)								
		50 mg	100 mg	200 mg	300 mg	500 mg	600 mg	1000 mg	1500 mg	3000 mg
Volume de e-liquide en millilitres (mL)	10 mL	5	10	20	30	50	60	100	150	300
	20 mL	2,5	5	10	15	25	30	50	75	150
	30 mL	1,67	3,33	6,67	10	16,67	20	33,33	50	100
	50 mL	1	2	4	6	10	12	20	30	60
	60 mL	0,83	1,67	3,33	5	8,33	10	16,67	25	50

Exemple : un flacon de 10ml dosé à 200mg donnera une concentration égale à 20 milligrammes de CBD dans 1 millilitre de produit = 20mg/ml

En vert :  
les dosages bas

En jaune :  
les dosages moyens

En orange :  
les dosages élevés

En rouge :  
les dosages à DILUER

A priori, il semblerait que les personnes habitués à fumer du cannabis aient besoin de dosages plus élevés que les naïfs.

# L'effet « d'entourage »

La plante de cannabis possède une multitude de composants chimiques : 480 sont aujourd'hui identifiés.

Il y a notamment les terpènes (limonène, linaol..), les flavonoïdes, dont certains sont spécifiques à la plante comme les cannflavines. Les interactions entre ces différentes molécules entre elles créent une forme de synergie qu'on appelle l'effet d'entourage. Il est solidement établi par les scientifiques et confirmé par les témoignages des patients.

Il n'est donc pas souhaitable d'isoler le CBD, car l'association de tous ces éléments, tels qu'ils sont présents dans la plante, procurent des avantages significatifs dans le soulagement des symptômes, comparé au CBD seul.

Il est donc préférable d'acheter un produit dit « **FULL SPECTRUM** ou **BROAD SPECTRUM** » qui contient TOUS les éléments (à l'exception du THC qui est retiré pour être conforme à la loi).

# Le matériel pour vapoter du CBD

Le matériel le plus indiqué pour vapoter le CBD est ce que l'on appelle les PODS. Ce sont de toutes petites vapes qui permettent de vaper à basse puissance : en effet, si on chauffe trop la molécule de CBD, on l'abîme ou on a détruit.



Dans les pods, on ne change pas la résistance (qui est souvent non-accessible) mais toute la « tête »



Exemple de tête de pod :



*Cartouche Minican 2ml de Aspire*

Une autre possibilité, si la personne possède déjà une vape peut être d'avoir un atomiseur réservé au CBD. (ainsi il n'y a pas de mélange avec la nicotine car comme on l'a vu, celle-ci dégrade les molécules de CBD). Mais cela est aujourd'hui plus coûteux et plus contraignant que d'avoir une vape dédiée.

En effet, il faudra penser à changer le réglage des watts à chaque fois que l'on change d'atomiseur, et le prix d'un atomiseur est parfois supérieur à celui d'un POD.

## Le matériel pour vapoter du CBD (suite)

En effet : Il y a plusieurs choses à prendre en compte pour vapoter le CBD :

- Le CBD se vape avec un **réglage faible en watt** (réglage sur l'écran de la batterie)
  - > La plage idéale est comprise entre 7 et 12 watt [il faudra donc acheter une résistance spécifique qui correspond à cette plage de vape (1.8  $\Omega$  ohm ou 1.6  $\Omega$  )]
  - > Il ne faut **JAMAIS vaper le CBD au dessus de 15 watt** (c'est un grand maximum) à partir de 15 watt, on commence à dégrader la molécule.
- On va choisir un atomiseur petit en contenance (2 à 3mL) car comme le CBD se dégrade à la lumière et à la chaleur il vaut mieux qu'il ne « traîne » pas trop longtemps dans le réservoir : plus le réservoir est petit, plus vite il sera vidé.
- Si c'est possible, on privilégie un atomiseur qui limite l'exposition du produit à la lumière (petite vitre / atomiseur fermé avec juste une petite fenêtre).



- Le CBD ENCRASSE ENORMEMENT les résistances : il va donc falloir changer la résistance plus souvent que pour un liquide classique mais aussi NETTOYER systématiquement l'atomiseur à chaque changement de résistance.

**Avoir un POD SPECIFIQUE permet de ne pas avoir à se poser toutes ces questions, car ils sont spécifiquement fait pour respecter toutes ces contraintes.**



## 1) Le CBD peut-il «remplacer» le cannabis ?

**NON**

Il est inutile de conseiller le CBD à un usager qui utilise le cannabis pour ses propriétés récréatives. En effet, le CBD ne présente aucun effet de défonce. L'usager ne retrouvera pas dans le CBD ce qui lui procure du plaisir dans le THC.

**PAR CONTRE**

Si l'usager utilise le cannabis a des fins «d'automédication» (=usage thérapeutique) pour des raisons spécifiques telles que : pouvoir s'endormir, lutter contre les douleurs ou encore apaiser des angoisses, alors le CBD pourra être proposé comme alternative.

## 2) J'hésite entre 2 dosages, lequel choisir ?

**LE PLUS FORT**

Lorsqu'un usager hésite entre 2 dosages, il vaut toujours mieux conseiller le plus fort. Ainsi on vape moins longtemps et on consomme moins de produits (ce qui limite le coût financier). De plus un dosage trop fort pourra toujours être dilué avec un liquide SANS nicotine (Zéro).

## 3) Peut-on surdoser le CBD ? **PEU PROBABLE**

Il est théoriquement possible de surdoser le CBD. Cependant les études ne relèvent pas de symptômes de surdose en dessous de 1500mg/jour.



Néanmoins voici une liste des SYMPTÔMES DE SURDOSAGE : (Current Drug Safety)

- sensation de fatigue
- irritation des voies respiratoires
- forte décontraction musculaire
- possibles troubles de la vigilance

Il est conseillé dans ce cas, d'arrêter immédiatement le vapotage et de passer une bonne nuit de sommeil.

Consultez un médecin si les symptômes persistent.

### 4) Comment conserver le CBD ?

Le CBD se dégrade à l'air libre, à la chaleur et à la lumière.

Il est donc préférable de le stocker dans un flacon opaque, fermé et dans un endroit frais (température inférieure à 20°C) ou au frigo éventuellement.

### 5) Le CBD est-il légal ? OUI MAIS...

Le Conseil d'état a invalidé l'article qui interdisait la vente de FLEURS. On peut donc aujourd'hui se procurer LEGALEMENT le CBD SOUS TOUTES SES FORMES.

Cependant les autorités françaises peuvent apporter des précisions à la loi.

Le taux de THC dans les produits doit être inférieur à 0,3%

ATTENTION : dans d'autres pays, la loi autorise un taux de THC plus élevé qu'en France (Suisse, Allemagne...). Cela peut poser problème si les usagers commandent leurs produits sur le Web (sites web étrangers). Il faut donc vérifier que le produit contient MOINS DE 0,3 % de THC. Sinon, le produit devient illégal et peut donner lieu à un dépistage positif.



## 6) Est-ce que l'usager risque d'être positif lors d'un dépistage salivaire ou urinaire ?

### **CA DEPEND**

La molécule de CBD en elle-même n'est pas détectée par les tests puisque ce n'est pas un stupéfiant.

Par contre certains produits au CBD contiennent des traces de THC (qui lui est un stupéfiant détectable)

Les produits A VAPOTER ne contiennent en général pas de traces de THC. Leur utilisation ne peut donc pas donner lieu à un dépistage positif.

Les FLEURS contiennent normalement 0,3% de THC

MAIS :

- Les fleurs peuvent contenir plus que le taux autorisé (c'est souvent le cas des fleurs achetées au marché noir)
- Le magasin doit pouvoir vous fournir les test de laboratoire prouvant que leur produit ne contient pas plus de 0,3% de THC

ET même avec ce taux de 0,3%, il semble qu'une grande consommation de CBD (plusieurs joints par jours) puisse positiver les test salivaires.

Donc ATTENTION à la forme FLEURS

*Rappel : la combustion des fleurs dans un joint expose le consommateur à tous les produits toxiques liés à la combustion. La fumée de cannabis quel qu'il soit est plus toxique que la fumée de cigarette.*

*En revanche, les fleurs peuvent être infusées dans un corps gras (comme du lait) pour profiter des effets bénéfiques sans risque pour la santé.*





## 7) Peut-on mélanger nicotine et CBD ?

### **DECONSEILLE**

La nicotine est un stimulant alors que le CBD est un relaxant. Leurs effets pourraient donc être antagonistes. Il semblerait que la nicotine risque d'estomper une partie des effets du CBD. De plus elle pourrait être responsable d'une partie de sa dégradation. Il est donc conseillé, autant que possible d'éviter le mélange.

La plupart des e-liquides au CBD ne contiennent pas de nicotine.

Si l'utilisateur fabrique lui-même son e-liquide au CBD en le diluant, il est préférable d'utiliser une base neutre ou un e-liquide sans nicotine pour la fabrication ou la dilution. Ainsi il pourra mieux profiter des effets du CBD.

## 8) Mais alors, l'utilisateur risque-t-il d'être en manque de nicotine quand il vapote du CBD ? **NON**

Non il semblerait que les effets apaisants et relaxants du CBD annulent/soulagent les effets du manque de nicotine. D'ailleurs, pour cette raison, le CBD semble constituer une aide dans le sevrage du TABAC.

# Les effets secondaires



## VIGILANCE

Le CBD a un effet sédatif.

Il est donc déconseillé de conduire (notamment machines et engins) ou de l'utiliser dans un contexte professionnel qui requiert une attention soutenue.



## FEMMES ENCEINTES

Par mesure de précaution, le CBD doit être déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. En effet, il traverse les barrières de l'organisme et se retrouve dans le lait maternel. Sa consommation pendant la grossesse est source d'exposition pour le fœtus et l'enfant.



## IRRITATION DE LA GORGE

A l'image du «Hit», bien connu des vapoteurs, le CBD a des propriétés irritantes. Comme avec la nicotine, l'intensité du passage en gorge peut être perçue différemment par les personnes. Plus le CBD est fortement dosé, plus la sensation de «picotement» sera importante.

# Sources et études

A ce jour près de 250 publications scientifiques sont dédiées au CBD. En voici quelques unes :

LFEL (Laboratoire Français du E-Liquide) : [www.lfel.fr](http://www.lfel.fr) :

- Dossier d'étude : «le CBD et ses effets»
- Dossier d'étude : «Vaporisateur personnel et CBD : un nouvel usage?»
  
- Anxiolytique : Zuardi AW et al. 1982
- Réduction des effets psychotropes du THC : Karniol I.G. et al. 1974
- Lutte contre les symptômes de manque dû à une addiction : Viudez-Martinez A. et al. 2017
- Antiépileptique : Karler R. et al. 1981
- Neuroprotecteur : Hampson A. et al. 2002
- Antidystonique : Consroe P. et al. 1986
- Anti-inflammatoire : Malfait A.M. et al. 2000
- Antiémétique : Parker LA et al. 2002

Impact du CBD sur les comportements addictifs liés :

- aux opioïdes : Katsidoni V. et al. 2013
- aux psychostimulants : Parker L.A et al. 2003
- au tabac : Morgan CJ. et al 2013
- au cannabis : Crippa JA. et al. 2013 ; Morgan CJ. et al. 2010 ;
- à l'alcool : Viudez-Martinez, A. et al.2017



**CSAPA Passerelle 39**  
15 avenue d'Offenbourg  
39000 LONS LE SAUNIER  
Tél : 03 84 24 66 83  
[www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

 Oppelia Passerelle 39  
Addiction • Santé • Solidarité