



# Le Vapotage de CBD

**CSAPA Passerelle 39**

15 avenue d'Offenbourg

39000 LONS LE SAUNIER

Tél : 03 84 24 66 83

[www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

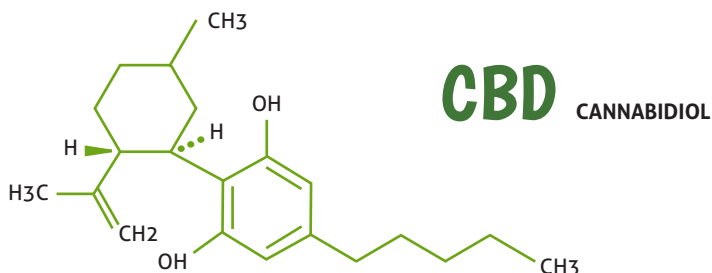
.....  
Oppelia Passerelle 39

Addiction • Santé • Solidarité

# Sommaire

<b>Le CBD - Qu'est ce que c'est ?.....</b>	<b>3</b>
<b>CBD ≠ THC .....</b>	<b>4</b>
<b>Quelles motivations ? .....</b>	<b>5</b>
<b>Mode d'usage .....</b>	<b>6</b>
<b>Quel dosage ? .....</b>	<b>7</b>
<b>Ne pas se tromper de dosage .....</b>	<b>8</b>
<b>L'effet d'entourage : FULL SPECTRUM ...</b>	<b>9</b>
<b>Le matériel pour vapoter du CBD.....</b>	<b>10</b>
<b>Bien démarrer.....</b>	<b>12</b>
<b>Le CBD en 5 questions.....</b>	<b>13</b>
<b>CBD et nicotine .....</b>	<b>16</b>
<b>Les effets secondaires.....</b>	<b>18</b>

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



Le CBD ou Cannabidiol est une substance du groupe des cannabinoïdes, qui est naturellement présente dans la plante (Cannabis Sativa).

Contrairement au THC (tétrahydrocannabinol), le CBD lui est une substance NON-PSYCHOACTIVE ce qui veut dire qu'il ne provoque pas d'effet de défonce, ne fait pas planer et n'est pas illégal.

Quand on parle de «cannabis bien-être» c'est le plus souvent du CBD dont il s'agit.

La molécule de CBD a été découverte en 1940, ses propriétés sont donc observées depuis de nombreuses années par les chercheurs : à ce jour plus de 250 publications.

# 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

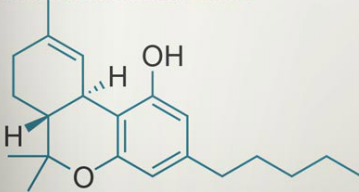
# THC



# CBD

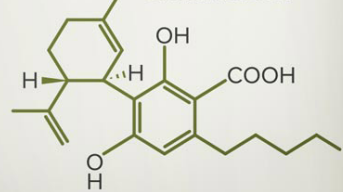
Le THC SE PRÉSENTE SOUS LE NOM DE :

**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**

# Quelles motivations ?

## Je veux tester le CBD, mais pour quelles raisons ?

- Arrêter ma consommation de cannabis
- Lutter contre l'anxiété
- Apaiser des douleurs
- Contre les nausées
- M'endormir plus facilement le soir
- Me détendre
- Apaiser les angoisses
- Me décontracter (musculaire)
- Contre la migraine
- Me relaxer
- ...
- ...
- ...
- ...

# 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 !!

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

Si vous avez l'habitude de consommer du cannabis tous les jours, vous pouvez commencer par un **DOSAGE ELEVE**.



# L'effet « d'entourage » : FULL SPECTRUM

La plante de cannabis possède une multitude **de composants chimiques** : **480** sont aujourd'hui identifiés. Il y a notamment les **terpènes**, les **flavonoïdes**, etc...

Les réactions entre ces différentes molécules entre elles **créent une forme de synergie** = des effets particuliers) qu'on appelle **l'effet d'entourage**. C'est établi par les scientifiques et confirmé par les patients

Il ne faut donc pas isoler le **CBD seul**, car l'association de tous ces éléments, comme ils sont présents dans la plante, donnent un meilleur soulagement des symptômes, comparé au CBD seul.

Il est donc préférable d'acheter un produit qui porte la mention «**CBD FULL SPECTRUM ou BROAD SPECTRUM** » car il contient **TOUS les éléments** (à l'exception du THC qui est retiré pour être conforme à la loi). Cela sera plus EFFICACE.

# 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*

## Le matériel pour vapoter du CBD (suite)

Il y a plusieurs choses à retenir quand on vape du CBD :

- Il ne faut pas le mélanger à de la nicotine (en effet la nicotine pourrait dégrader les molécules de CBD si elle est mélangée dans le même contenant).
- Le CBD se dégrade à la chaleur et à la lumière. Il ne faut donc pas le laisser « traîner » trop longtemps dans l'atomiseur. Il vaut mieux remplir votre atomiseur un tout petit peu tous les jours si vous ne vapez pas beaucoup plutôt que de le remplir entièrement une seule fois dans la semaine.
- Le CBD ENCRASSE énormément les résistances : il va donc falloir changer la tête du POD plus souvent que pour un liquide classique.

# Bien démarrer



Le CBD met plus de temps à agir sur l'organisme que la nicotine d'un e-liquide, tester rapidement n'est donc pas concluant !

Il vous faut être **patient** et y aller **progressivement** (surtout pour les dosages moyens à élevés).

Pour les 1ères fois, **commencez par étapes !**

1

Nous vous conseillons de vapoter environ 20 minutes, puis de faire une pause.

2

Attendez de voir les effets que cela va produire sur vous. Éventuellement, notez comment vous vous sentez (plus détendu ?... moins douloureux ?...)

3

Il est préférable de s'arrêter de vapoter un peu AVANT d'avoir l'effet désiré car les effets du produit vont continuer à augmenter encore quelques minutes après l'arrêt.

4

Si les effets ne sont pas suffisamment importants, vous pouvez faire une nouvelle session après 30 min de pause.



## 1) Peut-on vapoter du CBD et fumer du cannabis ?

### **DECONSEILLE**

Il ne semble pas exister de surdosage, mais le CBD et les autres principes actifs du cannabis peuvent être ANTAGONISTES (cela veut dire qu'ils s'annulent mutuellement). Cela risque donc d'être contre-productif. C'est pourquoi le CBD est plutôt conseillé dans le cadre d'un sevrage total de cannabis.

## 2) 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.

LES 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.



### 3) 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 ABSOLUMENT être inférieur à 0,3%;

ATTENTION : Il ne doit contenir AUCUNE TRACE DE THC.



Dans d'autres pays, la loi autorise un taux de THC plus élevé contrairement à la France (Suisse, Allemagne...). Soyez vigilants à ce que vous achetez SURTOUT sur internet (sites étrangers).

### 4) 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

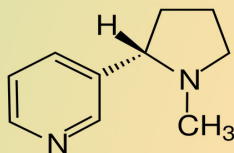
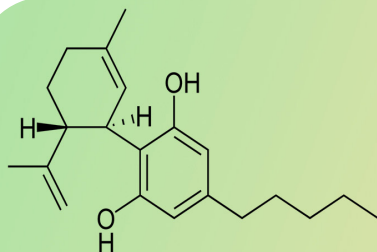
*Rappel : la combustion des fleurs dans un joint expose le consommateur à tous les produits toxiques liés à la combustion. La fumée de cannabis quel qu'il soit est plus toxique que la fumée de cigarette. En revanche, les fleurs peuvent être infusées dans un corps gras (comme du lait) pour profiter des effets bénéfiques sans risque pour la santé.*

## 5) 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.

# CBD et nicotine



**Mélanger  
Nicotine & CBD ?**

**Ce n'est pas une très bonne idée.....**



**RELAXANT**

**Vs**

**STIMULANT**



Il semblerait que la nicotine risque d'estomper une partie des effets du CBD. De plus elle pourrait être responsable 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 vous fabriquez vous même-votre e-liquide au CBD ou si vous diluez, il est préférable d'utiliser une base neutre ou un e-liquide sans nicotine pour la fabrication ou la dilution. Vous profiterez ainsi mieux des effets du CBD.



## Je peux être en manque de nicotine quand je vapote du CBD ?

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.



Si vous hésitez entre 2 dosages, il faut toujours prendre le plus fort : on vapote moins de liquide et moins longtemps (ça coûte moins cher). Si le produit est trop fort, on peut le diluer avec un e-liquide à Zéro de nicotine (0mg).

# 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.

# Notes



**CSAPA Passerelle 39**

15 avenue d'Offenbourg

39000 LONS LE SAUNIER

Tél : 03 84 24 66 83

[www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)



Addiction • Santé • Solidarité