

Le Vapotage de CBD

Passerelle 39

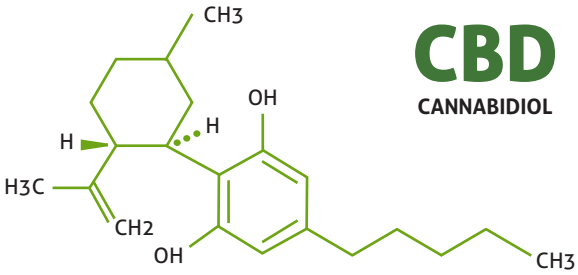
CSAPA Passerelle 39
15 avenue d'Offenbourg
39000 LONS LE SAUNIER
Tél : 03 84 24 66 83 - www.oppelia.fr

Sommaire

Le CBD - Qu'est ce que c'est ? 3
CBD ≠ THC 4
Quelles motivations ? 5
Mode d'usage 6
Quel dosage ? 7
Ne pas se tromper de dosage 8
L'effet d'entourage : FULL SPECTRUM 9
Le matériel pour vapoter du CBD 10
Bien démarrer 12
Le CBD en 5 questions 13
CBD et nicotine 15
Les effets secondaires 17

© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

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 thérapeutique» 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

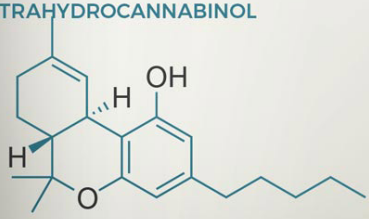
Une même plante : le cannabis
2 molécules différentes

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

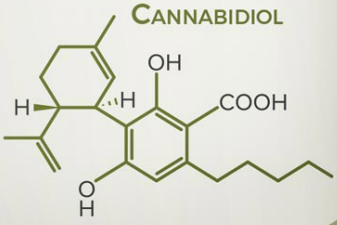
THC

Le THC se présente sous le nom de :
Tétrahydrocannabinol



CBD

Le CBD se definit sous le nom de :
Cannabidiol



Le **THC** est
PSYCHOACTIF

Capacités cognitives réduites

Pertes de repères

Usage **ILLEGAL**

Le **CDB** n'est
PAS PSYCHOACTIF

Agit sur le bien-être

Peu d'effets secondaires indésirables

Usage **LEGAL**

© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

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

Votre «MODE D'USAGE» c'est à dire la manière dont vous allez utiliser le CBD va vous aider ensuite à déterminer le dosage.

Il vous faut donc bien l'identifier en répondant 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 m'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...).

© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

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 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 vous pouvez démarrer si vous n'avez jamais utilisé de cannabis. Si vous avez une faible consommation de cannabis, vous pouvez commencer à 300mg.

Les dosages ÉLEVÉS

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

400mg c'est le dosage de départ conseillé si vous consommez tous les jours du cannabis (plusieurs joints par jour). On peut ensuite augmenter en fonction de comment on supporte le « 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 miligrammes (mg)

Volume de e-liquide en miliLitres (mL)	50 mg	100 mg	200 mg	300 mg	500 mg	600 mg	1000 mg	15000 mg	3000 mg
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 miligrammes de CBD dans 1 mililitre 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.**

© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

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 »** 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

La solution idéale est d'avoir un atomiseur ou une vape **réservé(e) UNIQUEMENT pour le CBD,** comme ça on ne mélange PAS avec la nicotine (car comme on l'a vu, celle-ci abîme les molécules de CBD).

Si on a déjà une vape : on va acheter un atomiseur qui s'adapte sur la batterie que l'on a déjà (**ATTENTION** : il faudra penser à **changer le réglage** des watts à chaque fois que l'on change d'atomiseur.)

Si on achète une vape spécialement pour vapoter du CBD il n'y a pas besoin d'une vape très puissante : autour de 30€ à 40€ en magasins ou 15€ à 25€ sur internet (pas de service après-vente).



© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

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 Ω ohm ou 1.6 Ω)]
  > **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 s'abime 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, pus vite il sera vidé.

- Si c'est possible, on choisi un atomiseur avec une **petite vitre ou atomiseur fermé** avec juste une petite fenêtre, pour protéger le CBD de la lumière.



- 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.

- Vous pouvez expliquer au vendeur chez qui vous achetez le matériel que c'est pour du CBD, il pourra ainsi mieux vous conseille sur le choix.

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.

© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

Le CBD en 5 questions

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

DÉCONSEILLÉ

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...

Il n'existe aucune législation spécifique sur le CBD à ce jour. La loi interdit l'utilisation des FLEURS. On peut donc s'en procurer et le consommer LEGALEMENT à condition qu'il ne soit pas sous forme de fleurs.
ATTENTION : Il ne doit contenir AUCUNE TRACE DE THC.



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

4) Est-ce que je risque d'être positif lors d'un dépistage urinaire ou salivaire ? NON

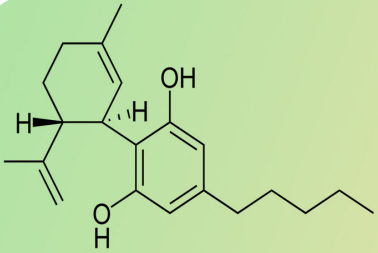
Les produits vendus en France ne doivent pas contenir de THC, leur utilisation ne peut donc pas donner lieu à un dépistage positif.

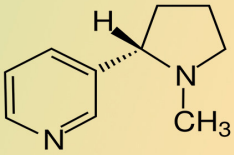
5) Comment conserver le CBD ?

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.

© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

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.



En pratique :
Pour certaines personnes, la méthode la plus simple et la plus pratique est d'avoir 2 atomiseurs distincts : 1 pour le e-liquide nicotiné et 1 pour le CBD.

Mais alors, je risque d'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).

© Oppelia Passerelle 39 / Mars 2021

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.

Passerelle 39

CSAPA Passerelle 39
15 avenue d'Offenbourg
39000 LONS LE SAUNIER
Tél : 03 84 24 66 83 - www.oppelia.fr