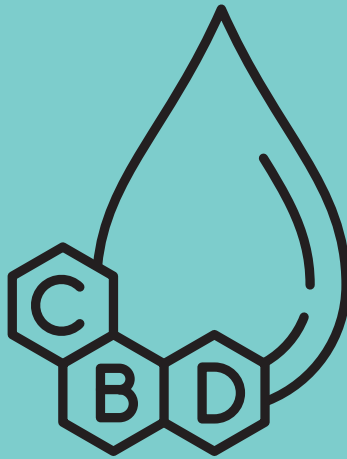


Phyto



* Le bio, c'est mieux ?

« **Je ne pense pas** qu'un label bio soit un gage de meilleure efficacité, mais il évite en tout cas de consommer des polluants », estime le Pr Authier. Il faut en effet savoir que le chanvre a tendance à accumuler les pesticides et les métaux lourds. Rares sont toutefois les huiles qui ont la certification bio en tant que produit fini.

* Où l'acheter

« **Si les symptômes sont très gênants**, ou que l'on prend d'autres médicaments, mieux vaut l'acheter en pharmacie pour savoir s'il est pertinent, ou pas, de prendre du CBD », conseille le Pr Authier. Sur internet ou en boutiques, il faut s'assurer que le produit ne contient pas plus de 0,3 % de THC, limite légale européenne au-delà duquel il est considéré comme stupéfiant. Raison pour laquelle il est préférable de choisir les marques françaises ou européennes, plus attentives à respecter la législation en vigueur et faire des efforts sur la qualité de leurs produits.

* A-t-il des effets indésirables ?

Diarrhées, somnolence, fatigue, fièvre, vomissements et baisse de l'appétit sont les plus fréquemment rapportés dans les études (moins d'une personne sur 10) qui utilisent néanmoins des dosages supérieurs à ceux préconisés ici. « En revanche, elles n'ont pas montré jusque là un risque de dépendance au CBD », dit le Pr Authier.

* Peut-il interagir avec d'autres médicaments ?

Oui : « On estime qu'au moins 60 classes thérapeutiques pourraient interagir avec le cannabidiol », mentionne le Dr Lowenstein. « Des études ont en effet montré que le CBD pouvait ralentir l'élimination de certains médicaments, d'où une augmentation potentielle de leurs effets indésirables », précise le Pr Authier. **Citons**, parmi tant d'autres, l'ibuprofène, certains somnifères (zolpidem, zopiclone), antidépresseurs (sertraline), antipileptiques (carbamazépine), bêtabloquants (carvédilol), neuroleptiques (clozapine), antiacides de la famille

des inhibiteurs de la pompe à proton, anti-hypertenseurs, anticancéreux...

Un risque qu'il convient néanmoins de nuancer : « Les doses de cannabidiol habituellement utilisées sont rarement aussi élevées que celles pouvant interagir avec les médicaments, dit le Pr Authier. Mais par précaution, mieux vaut avoir l'avis de son médecin quand on prend des médicaments, surtout ceux dont l'efficacité et les effets secondaires sont très sensibles aux variations de concentration dans le sang, comme la lévothyroxine, utilisée en cas d'hypothyroïdie. »

Quelles sont les contre-indications ?

L'utilisation du CBD est déconseillée chez les enfants de moins de 18 ans, les femmes enceintes ou qui allaitent, ou si l'on présente une insuffisance hépatique ou rénale.

NOTRE CHOIX

Françaises, produites à partir de chanvre bio, voici une sélection d'huiles de CBD de qualité.



Certifiée bio
Huile CBD 5 %, What The Hemp, 34,90 € le flacon de 10 ml (wth.bio).



Mentholée
Huile CBD La Menthe-Dix pour Cent, Divie, 55 € le flacon de 10 ml (divie.fr et certaines GMS).



Récolte manuelle
Huile CBD Spectre Large 10 %, Canebiera, 49 € le flacon de 10 ml (canebiera.com).



En pharmacie
CBD huile 10 % Full Spectrum, Stilla Laboratoire, environ 40 € le flacon de 10 ml.

À lire



Le petit livre du CBD, Pr Nicolas Authier, First éditions, 2,99€ (septembre 2022).