N°116 Juin 2021

Le CBD : infos et intox

Ce sigle ne faisait pas du tout partie de notre quotidien il y a quelques années, mais le vent est en train de tourner pour le CBD. Il suffit de regarder autour de soi, les produits comportant cette mention fleurissent de toutes parts : tisanes, huiles, biscuits, bonbons, et même cosmétiques. Substance dangereuse ou au contraire bénéfique, état de la règlementation à ce sujet ? On vous dit tout !

De quoi parle t-on vraiment ?

Le CBD est un sigle utilisé pour désigner le cannabidiol, molécule cannabinoïde principalement synthétisée dans les fleurs des plants de chanvre, nommé Cannabis. Elle doit être différenciée du THC (tétrahydrocannabinol), qui y est également synthétisé, mais qui lui a des effets psychotropes. Au total, on ne compte pas moins d'une centaine de cannabinoïdes dans le cannabis[1].

Le nom « Cannabis » est généralement employé pour désigner la forme psychotrope utilisée comme une drogue, mais c'est avant tout le nom d'un genre botanique qui rassemble les plantes de la famille des Cannabaceae. Il en existe plusieurs sous-espèces employées pour différentes applications :

- Cannabis sativa subsp. Sativa, qui est utilisé pour ses fibres pour des applications industrielles (pour garnir les portes de voitures, pour l'isolation sonique et thermique des habitats, etc.) et sa graine nommée Chènevis, délicieuse entière ou en huile, mais aussi en exploitant ses fleurs pour un usage récréatif, en fonction des taux de THC.
- Cannabis sativa subsp. Indica appelé Chanvre Indien, utilisé pour ses effets psychotropes.
- Cannabis sativa subsp. ruderalis, essentiellement cultivé pour des applications industrielles grâce à l'exploitation des fibres. Cette sous-espèce est particulièrement résistante et peut pousser dans des conditions climatiques difficiles (grand froid ou grande chaleur, luminosité faible ou excessive, etc.).

Dinafem.org - DR

Fleur de cannabis - Source : Terra

Le chanvre : une planète pleine de richesse

Le Cannabis sativa (aussi appelée chanvre) est l'une des premières plantes à avoir été cultivée par l'Homme[2] pour ses applications dans la fabrication de tissus, de cosmétiques, de matériaux isolants, d'huiles, de cordages, de matériaux de construction, mais aussi pour l'alimentation humaine et animale. Rien à voir donc avec des usages récréatifs. Et pour les différencier d'un point de vue législatif, seule la plante présentant un taux de THC inférieur à 0,2 % est autorisée à être cultivée en France - NB : Pour information, les plantes utilisées pour leurs effets psychotropes (à ce jour interdites en France) en contiennent environ 10 à 20 %. –

La culture du chanvre est faite à destination industrielle, BTP et alimentaire. Les producteurs (les chanvrières), les transformateurs (fibres, chènevis et huiles) et les utilisateurs BtoC sont réunis au sein de l'interprofession du chanvre nommée Interchanvre.

La réglementation étant très stricte pour éviter toute confusion ou tout abus, seules certaines variétés sont autorisées, dont les semences doivent être certifiées, les surfaces de culture déclarées, et le THC en végétation contrôlé sur 30 % des surfaces cultivées.

Les vrais bienfaits nutritionnels du chanvre français

Le chanvre est une plante fibreuse de très grande taille qui produit de petites graines dans une coque brune que l'on ôte pour prélever le chènevis décortiqué. Cette graine se déguste nature et son petit goût de noisette est très agréable. Elle a de très nombreux atouts nutritionnels comme sa richesse en protéines (33 %), en lipides (42 %), dont une très bonne teneur en Oméga 6 (24 %) et Oméga 3 (6,7 %) ce qui donne un rapport entre les deux de 3,6 – ce qui en fait la 2e source de ces deux familles d'acides gras essentiels après la noix.

[1]https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/sujet.html
[2]InterChanvre, Plan Filière de l'interprofession du chanvre, 2017

Média d'information pour les professionnels de santé - N°116 - Juin 2021 - Tous droits réservés

En outre, 100 g de ce chènevis apportent du fer (85 % VNR), du magnésium (>100 % VNR), du phosphore (>100 % VNR), du zinc (90 % VNR), du manganèse (>100 % VNR) : ce qui en fait une des meilleures graines du marché !

En plus, quelques vitamines précieuses comme la B1 (100 % VNR) et B6 (41 % VNR).

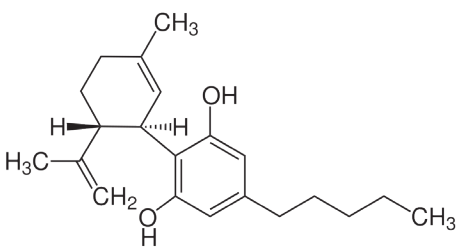
Les graines se saupoudrent sur une salade, sur un plat de légumes, mais aussi sur une salade de fruits, et se cuisinent dans les pâtisseries, dans des quiches ou cakes salés, le pain, le muesli… très polyvalente. L'huile de chanvre concentre les atouts cités : très riche en acides gras polyinsaturés Oméga 3 et 6. L'huile se consomme crue en assaisonnement.

Le tourteau restant, la graine de chanvre déshuilée, contient tous les autres atouts, notamment une teneur en protéines de 64 % et des fibres à 16 %, et les micronutriments cités. Proposée en poudre, pour augmenter la teneur en protéines et fibres de nombreuses préparations comme quiches et cakes, pains et pâtisseries, dans le muesli ou the smoothie bowl… Son goût de noisette biscuit est très agréable.

La culture du chanvre a également de nombreux atouts écologiques[3] : les plantes permettent de structurer le sol et de valoriser l'ensemble des éléments fertilisants, elles participent à la captation du CO2 afin de limiter les émissions de gaz à effet de serre et rompent les cycles des maladies et des mauvaises herbes. La France est le premier producteur européen, détenant plus de la moitié des surfaces (17 900 hectares en 2017[4]), organisé en une filière 100 % française qui ne nécessite ni produits phytosanitaires ou chimiques, ni OGM.

Retour sur le CDB

Le CBD est une molécule lipophile appartenant à la famille des cannabinoïdes. Tout comme les autres molécules de cette famille, le CBD agit sur le système endocannabinoïde. Ce dernier est composé de neurones, de cannabinoïdes et de récepteurs appelés CB1 et CB2[5], fonctionnant selon le modèle clef-serrure : aucune autre molécule que les cannabinoïdes ne peuvent les activer. On retrouve ces récepteurs dans le cerveau, mais également dans de nombreux organes, comme le foie, les poumons et les reins.



Il existe trois types de cannabinoïdes : les cannabinoïdes végétaux, aussi appelés phytocannabinoïdes (comme le CBD par exemple), les cannabinoïdes endogènes (endocannabinoïdes sécrétés par l'organisme) et les cannabinoïdes synthétiques, élaborés en laboratoires. Leur action ressemble à celle des neurotransmetteurs classiques, à la différence qu'elle est causée par une stimulation (consommation de CBD par exemple) et que les cannabinoïdes ne sont pas stockés dans des vésicules synaptiques à cause de leur nature lipidique, mais sont libérés librement par la cellule après leur production[6].

Le CBD a été isolé pour la première fois en 1940 et sa structure et sa stéréochimie ont été déterminées dans les années 60[7]. Aujourd'hui, les principaux modes d'obtention de cette molécule sont l'extraction au CO2 supercritique, qui est la plus spécifique, donc permet d'obtenir le CBD le plus pur, et l'extraction par solvant, moins spécifique, mais qui a l'avantage d'extraire d'autres composés afin de conserver « l'effet d'entourage ». C'est par cette extraction qu'est obtenu le CBD « Full Spectrum », nommé ainsi, car il contient d'autres cannabinoïdes que le CBD (bien sûr toujours sans effet psychotrope) comme le CBDV ou le CBG[8].

Il peut être consommé de plusieurs façons, dont les principales sont citées ici :

- Teinture mère (solution hydroalcoolique issue d'un mélange de plantes fraîches et d'alcool) extraite de la plante de cannabis
- Huile composée de molécules de CBD diluées dans une huile support comme l'huile de chanvre ou l'huile d'olive
- Fleurs séchées destinées à être infusées dans un corps gras ou être fumées ou vaporisées
- Pâte de CBD obtenue par extraction au CO2 supercritique (donc plus chère que l'huile) utilisée seule ou ajoutée à l'alimentation.
- E-liquide ou mélange à ajouter à un e-liquide destiné à être consommé via une cigarette électronique
- Lotions ou huiles destinées à être appliquées directement sur la peau.

Il semblerait que les effets du CBD mettent plus de temps à se manifester, mais durent plus longtemps lorsque celui-ci est consommé par voie orale plutôt que par voie respiratoire[9].

D'après le Syndicat Profession du Chanvre (SPC), le marché français pèse aujourd'hui 150 à 200 millions d'euros, mais pourrait atteindre le milliard d'ici à 2023 si la situation réglementaire s'améliore en faveur des producteurs.

[3]InterChanvre, Plan Filière de l'interprofession du chanvre, 2017
[4]https://interchanvre.org/la_culture
[5]https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/5133/MS_2004_1_45.html?sequence=19&isAllowed=y
[6]Système endocannabinoïde et cannabinoïdes exogènes, 14, ipubli.inserm.fr
[7] Boggs, D., Nguyen, J., Morgenson, D. et al. Clinical and Preclinical Evidence for Functional Interactions of Cannabidiol and delta9-Tetrahydrocannabinol. Neuropsychopharmacol. 43, 142–154 (2018).
[8]CBDV = Cannabidivarine et CBG = Cannabigérol
[9]F. Zobel, L. Notari, E. Schneider, O. Rudmann, Cannabidiol (CBD) : analyse de situation, Addiction Suisse, Rapport de recherche n°97, décembre 2018

CONSULTATION NUTRITION

Voici quelques exemples de produits contenant du CBD que l'on peut trouver sur le marché aujourd'hui :

Naturecan
Cookies au CBD

Kaya
Produits au CBD
Gummies, chewing-gum, huile, compléments alimentaires

Origins
Masque à l'huile de chanvre

Burdi W
Vin rouge de Bordeaux au CBD

Délikan
Tablette de chocolat noir au CBD

Le CBD n'est pas réservé aux humains, il existe de plus en plus de produits destinés aux animaux domestiques, notamment aux chats et chiens, avec des allégations sur les propriétés calmantes, antistress, favorisant le bien-être et le confort articulaire.

Medterra Pets
CBD Soft Chews

The Anxious Pet
Relax And Roll Anxiety

Kentucky Crafted
CBD Oil Supplement

Mais ces produits sont-ils vraiment autorisés ?

Le début du débat

La discussion autour de ce sujet a été ouverte en 2014, lorsque Sébastien Béguerie a cofondé la marque Kanavape, proposant à la vente des cartouches de vapotage préremplies au CBD. Profitant du flou juridique autour du CBD en France, le fondateur avait pour ambition de proposer des produits « bien-être ». Mais les réactions politiques ne se sont pas fait attendre et en septembre 2015, la sanction tombe : il est inculpé pour trafic de stupéfiants, promotion à l'usage de drogues, pratique illégale de la médecine et de la pharmacie et ouverture illégale d'une officine. Mais l'homme qui s'était entre temps réfugié à Prague n'a pas dit son dernier mot et a obtenu une saisie de la Cour de Justice de l'Union Européenne pour déterminer le statut du CBD au regard du droit européen.

Kanavape - Vapoteuse au CBD - DR

L'incohérence entre la législation française et européenne

En juin 2018[10], l'OMS a recommandé que les préparations considérées comme étant du CBD pur (<0,2 % de THC) ne soient pas inscrites aux tableaux des Conventions internationales relatives au contrôle des drogues de 1961, 1971 ou 1988. Cela signifie qu'elles ne sont pas placées sous contrôle international strict, y compris pour la production et l'approvisionnement. En revanche, si le CBD est préparé sous forme d'extrait ou de teinture de cannabis, il est inscrit au Tableau I de la Convention unique sur les stupéfiants de 1961.

Or, en France, depuis l'article 1e de l'arrêté du 22 août 1990, la culture, l'importation, l'exportation et l'utilisation industrielle et commerciales du chanvre sont autorisées et limitées aux seules fibres et graines de la plante seulement si les teneurs en THC de la plante ne dépassent pas les 0,2 %. En revanche, les produits finis ne doivent pas contenir de THC du tout. En dehors de ces conditions, l'utilisation est punie par la loi.

Et c'est là que se trouve le problème : cette législation est incompatible avec celle de l'Union européenne, au nom de la libre circulation des marchandises. Par ailleurs, les producteurs indiquent qu'il est très compliqué de garantir que le produit fini ne contient pas du tout de THC.

Le 19 novembre 2020, la Cour de justice de l'UE a rendu son arrêt suite à la saisie de Sébastien Béguerie. Dans ce document, on peut lire que « Le CBD n'est ni un médicament, ni un stupéfiant donc interdire sa vente constitue une atteinte à la libre circulation des marchandises au sein de l'UE. Un État membre ne peut interdire la commercialisation du cannabidiol (CBD) légalement produit dans un autre État membre lorsqu'il est extrait de la plante de cannabis sativa dans son intégralité et non de ses seules fibres et graines. ». Cette déclaration a été une victoire pour les vendeurs de CBD en France, car elle sous-entend que la France n'est pas dans son droit d'interdire l'importation du CBD, et ce pas vers l'assouplissement des mesures en a poussé de nombreux à proposer des produits au CBD sous diverses formes. Néanmoins, tant que la France ne revient pas sur son arrêté du 22 août 1990, les interdictions restent les mêmes et certains vendeurs sont même allés jusqu'à la détention provisoire pour avoir commercialisé du CBD.

[10]https://www.who.int/medicines/access/controlled-substances/UNSG_SignedDGletterFR.pdf

CONSULTATION NUTRITION

L'herbe plus verte ailleurs ?

Certains pays ont assoupli les réglementations relatives au cannabidiol afin de considérer les produits qui en contiennent comme des produits médicaux. Il s'agit notamment de l'Australie, du Canada, des États-Unis d'Amérique, du Royaume-Uni et de la Suisse. En Suisse par exemple, le CBD peut être vendu légalement, tant qu'il contient moins de 1 % de THC[11]. Les autorités françaises estiment que l'élaboration d'une approche commune à tous les pays de l'Europe serait souhaitable.

Un novel food ?

Les graines, l'huile de graines, la farine de graines ou encore les graines de chanvre déshuilées avaient une utilisation non négligeable, sûre et documentée comme aliment avant le 15 mai 1997 dans l'UE. En revanche, les processus d'extraction par solvant ou CO2 supercritique n'étaient pas utilisés à cette époque. Ainsi, le CBD obtenu grâce à ces processus est considéré comme un Novel Food depuis janvier 2019[12]. Cela s'applique à la fois aux extraits et à tout produit auquel il est ajouté en tant qu'ingrédient.
La DGCCRF applique l'interprétation du catalogue Novel Food. Cela signifie que le CBD et l'huile de CBD sont non autorisés en alimentaire ou en complément alimentaire à ce jour. Ils ne pourront l'être qu'après dépôt de dossier et validation de l'évaluation de la sécurité en vertu du règlement en vigueur. Seules exceptions : la graine de chanvre et l'huile de graine de chanvre obtenue par pression à froid sont autorisées, mais toujours avec 0 % de THC.
A ce jour, plusieurs demandes d'autorisation du CBD en tant que Novel Food ont été déposées et sont en attente d'évaluation.

Des bienfaits thérapeutiques ?

L'OMS[13] a réalisé une étude sur le CBD et, en novembre 2017, le comité d'experts de la pharmacodépendance a publié la conclusion que le CBD ne semblait pas présenter de potentiel d'abus, ni être nocif pour la santé. Le CBD a été défini comme n'étant pas un psychotrope et ne créant pas de dépendances liées à sa consommation. Ce rapport précise également que le CBD est généralement bien toléré avec un bon profil d'innocuité et qu'il offre des perspectives d'applications thérapeutiques intéressantes, comme pour le traitement de l'épilepsie. Néanmoins, à ce jour, l'OMS ne recommande pas l'usage du CBD à des fins médicales.
HelloMd et BrightfieldGroup ont publié une enquête[14] en 2017 appelée « Understanding Cannabidiol » montrant que les consommateurs avaient recours au CBD pour soulager divers maux et symptômes, principalement l'anxiété, les insomnies, les douleurs articulaires ou la dépression ; en plus d'être consommé pour se relaxer sans avoir à subir les effets psychoactifs du THC. Mais que dit la science ?
Certains articles montrent que les cannabinoïdes, dont le CBD, pourraient avoir un rôle[16] dans le traitement de glaucomes , dans les troubles du comportement alimentaire, les désordres moteurs, les ischémies cérébrales[17] et les gliomes[18], grâce à ses effets anti-inflammatoires et immunomodulateurs[19]. De plus, il a permis une diminution de la douleur, notamment chez des personnes souffrant de cancer ou d'arthrite, et ce, sans que le CBD n'altère l'efficacité des traitements comme la chimiothérapie[20]. Ils représentent donc une alternative aux opiacés et autres médicaments pouvant causer des effets secondaires et des accoutumances, offrant une possibilité de développer des agents thérapeutiques efficaces sur la douleur, mais dépourvus d'effets psychotropes.
Enfin, effet très recherché par les consommateurs : l'amélioration de l'état psychique. Plusieurs études menées principalement sur les animaux suggèrent que le CBD réduirait le stress et l'anxiété, autant dans leurs aspects comportementaux que physiologiques[21]. Mais ces résultats sont controversés[22], ainsi que ceux affirmant que le CBD améliore les troubles du sommeil[23].

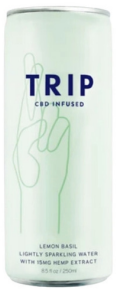
L'abus des allégations

Les produits contenant du CBD sont soumis au respect de la législation française[24], ce qui signifie que :
- Ils ne peuvent, sous peine de sanctions pénales, revendiquer des allégations thérapeutiques, à moins qu'ils n'aient été autorisés comme médicament par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé ou la Commission européenne sur la base d'un dossier évalué selon des critères scientifiques de qualité, sécurité et efficacité.
- Les publicités en faveur de produits contenant du CBD ne doivent pas entretenir de confusion entre le cannabis et le CBD et faire ainsi la promotion du cannabis. Cette pratique est susceptible de constituer l'infraction pénale de provocation à l'usage de stupéfiants.

[11]https://www.ch.ch/fr/cannabis/
[12]https://ec.europa.eu/food/safety/novel_food/catalogue/search/public/index.cfm?ascii=Cannabinoids#
[13]https://www.who.int/features/qa/cannabidiol/fr/
[14]https://daks2k3a4ib2z.cloudfront.net/595e80a3d32ef41bfa200178/59946dd86c6b200001c5b9cb_CBD_-_HelloMD_Brightfield_Study_-_Expert_Report_-_FINAL.pdf
[15]https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/5133/MS_2004_1_45.html?sequence=19&isAllowed=y
[16]Maladie dégénérative du nerf optique qui entraîne une perte progressive de la vision
[17]Perte de fonction cérébrale durant moins d'une heure
[18]Tumeurs cérébrales
[19]Burstein, S. (2015), Cannabidiol (CBD) and its analogs: a review of their effects on inflammation. Bioorganic & Medicinal Chemistry, 23, 137-1385.
[20]Iffland K, Grotenhermen F. An Update on Safety and Side Effects of Cannabidiol: A Review of Clinical Data and Relevant Animal Studies. Cannabis Cannabinoid Res. 2017 Jun 1;2(1):139-154.
[21]Volkow, N. D. (2015, juin). The biology and potential therapeutic effect of cannabidiol. Senate Caucus on International Narcotics Control
[22]Iffland K, Grotenhermen F. An Update on Safety and Side Effects of Cannabidiol: A Review of Clinical Data and Relevant Animal Studies. Cannabis Cannabinoid Res. 2017 Jun 1;2(1):139-154.
[23]Russo, E. B. (2017). Cannabidiol Claims and Misconceptions. Trends in Pharmacological Sciences, 38(3), 198-201.
[24]https://www.drogues.gouv.fr/actualites/cannabidiol-cbd-point-legislation

CONSULTATION NUTRITION

C'est ce premier point qui fait défaut à de nombreux vendeurs, car ils vantent les promesses exagérées d'effets qui n'ont pas été validés par l'EFSA ou l'ANSM. Parmi les descriptions des produits contenant du CBD, on peut lire « Permet d'agir en profondeur sur les effets du stress chronique », ou encore « vertus relaxantes », autant d'allégations non autorisées. En plus de surfer sur le flou de la réglementation, ces vendeurs ne respectent pas la législation française : en cas de contrôle, nul doute que ces produits seraient retirés du marché.



Trip CBD Infused - Iced CDB Infusion
CBD to give your mind clarity and your body balance. CBD can help you feel less stressed and anxious - DR

Bilan de la réglementation alimentaire sur le CBD :

- En Europe, les produits finis contenant moins de 0,2 % de THC peuvent être commercialisés et consommés, seulement si le CBD provient de la graine de chanvre et de l'huile de graine de chanvre obtenue par pression à froid. Le CBD obtenu par tout autre process est un Novel Food : un dossier autorisant son utilisation doit être accepté par l'EFSA avant d'être autorisé en alimentaire et en complément alimentaire.
- En France, les restrictions Novel Food sont les mêmes qu'en Europe. En revanche, les produits finis ne doivent pas contenir de THC : au-delà de 0 %, ils sont interdits. Le CBD n'est donc pas interdit en tant que tel en France, mais les restrictions sont telles que peu de producteurs peuvent s'y plier. Cependant, de nombreux vendeurs font le choix d'utiliser le manque de cohérence entre la législation européenne et française, en espérant que cette dernière change rapidement et se plie aux autorisations plus larges de l'Europe, et choisissent de proposer des produits avec une limite de 0,2 % de THC.

La culture de cannabis en fermes verticales

Pour obtenir du cannabis de bonne qualité et avec des teneurs en principes actifs constantes et homogènes, les producteurs ont recours aux fermes indoor pour lesquelles tous les facteurs sont contrôlés. Israël est un pionnier dans le domaine, son objectif est d'ailleurs de devenir le premier producteur mondial[25].

Culture indoor de Cannabis
www.heidi.news/tags/cannabis - DR

Point sur le cannabis thérapeutique en France

Jusqu'alors, le cannabis thérapeutique était interdit en France. Mais le 26 mars 2021, Olivier Véran, ministre de la Santé, a donné son autorisation pour débuter une expérimentation dans 215 structures de soin volontaires auprès de 3 000 patients sur l'ensemble du territoire. L'usage du cannabis thérapeutique sera permis dans cinq indications : les douleurs neuropathiques réfractaires aux traitements accessibles, certaines formes d'épilepsie sévères et résistantes aux médicaments, certains symptômes rebelles en oncologie, certaines situations palliatives et la spasticité douloureuse accompagnant certaines maladies du système nerveux central.
Le cannabis sera administré sous différentes formes (en excluant bien sûr les produits à fumer, car les composés formés durant la combustion sont dangereux) : fleurs séchées à vaporiser puis à inhaler, infusions ou encore huiles, qui permettent les dosages les plus précis.

[25]https://www.liberation.fr/apps/2019/06/israel-etat-et-beuh/

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal Rédacteur : Constance Goujard
Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37
Crédit photographique : Burdi W - Club PAI-Food Ingredients - Délikan - Dinafem.org - Heidi - Innova Market Insight Kanavape - Kaya - Kentucky Crafted - Medterra Pets - Naturecan - NutriMarketing - Origins - Terra The Anxious Pet - Wikipédia - DR
Média d'information pour les professionnels de santé - N°116 - Juin 2021 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621