

L'huile de CBD a-t-elle vraiment des vertus thérapeutiques ?

De nombreuses prétendues propriétés curatives sont attribuées à l'huile de CBD. La nuance serait cependant de mise entre CBD et l'huile qui en contient. Cette dernière serait en réalité jugée inefficace.

PAULINE MARTIAL

C'est une substance qui fait de plus en plus d'émules en Europe, y compris chez nous en Belgique : l'huile de CBD. Effet relaxant, analgésique, favorisant le sommeil ou encore soulageant l'anxiété, de nombreuses propriétés thérapeutiques lui sont attribuées par les firmes et vendeurs. Mais qu'en est-il réellement ? Pour Alfred Bernard, toxicologue à l'UCLouvain, il faut impérativement distinguer le CBD (ou cannabidiol, l'un des cannabinoïdes présents dans le cannabis) des huiles et autres compléments qui en contiennent. « Il existe de nombreuses allégations thérapeutiques à l'égard du CBD. Certains lui attribuent, à tort, des vertus protectrices contre le cancer, par exemple. En revanche, des études en pharmacologie, même si elles ne sont pas toujours formelles, ont démontré plusieurs effets bénéfiques du CBD. Cette substance aurait un effet relaxant, antidouleur, anti-inflammatoire mais aussi antipsychotique. Elle est également parfois utilisée dans le traitement de l'épilepsie pour ses propriétés antispasmodiques. Mais attention, ces bienfaits sont attribués au CBD dans sa forme pure, généralement administrée dans un environnement médicalisé, pas à l'huile de CBD et autres préparations qui en sont dérivées », insiste-t-il.

Une teneur en CBD insuffisante

Alors quelle est la différence ? Principalement la teneur en CBD de ces produits. « Les effets bénéfiques du CBD appa-

Dans le viseur de Test-Achats

Dans une récente étude, *Test-Achats*, l'organisation de consommateurs, a enquêté sur 20 boutiques en ligne et 20 magasins physiques d'huile de CBD. Son constat ? Les vendeurs jouent souvent avec la réalité. D'abord, en attribuant à l'huile de CBD des propriétés curatives pour lesquelles il n'existe aucune preuve. Ensuite, ils ne font bien souvent aucune mention des effets secondaires ou des risques de son utilisation à long terme. L'organisation a aussi fait contrôler en laboratoire la teneur en CBD de 20 des 40 produits achetés. Dans deux cas (l'huile de CBD 20 % « premium » de Cannabas et celle de Pure Life), le produit contenait beaucoup moins de CBD que ce qui était indiqué sur l'étiquette. L'huile de CBD ne pouvant légalement pas contenir plus de 0,2 % de THC, *Test-Achats* a aussi fait analyser ce paramètre. Tous les échantillons analysés étaient, cette fois, conformes à la norme fixée. L'organisation demande aux pouvoirs publics d'élaborer une proposition visant à donner accès à un produit abordable, et bien régulé, aux personnes pour lesquelles le CBD pourrait être profitable pour raisons médicales. PA.ML



raissent à partir d'une teneur significative (avoisinant parfois le gramme) et mieux vaut avoir les reins solides parce que ces traitements sont très chers. Dans les huiles de CBD, ces teneurs sont souvent insuffisantes pour pouvoir induire de quelconques bienfaits. D'autant plus qu'administrée par voie orale, cette substance à une absorption très faible par l'organisme, ce qui diminue les chances d'obtenir des effets spécifiques », détaille Alfred Bernard.

Les teneurs en CBD des huiles commercialisées sont même parfois inférieures à ce que les firmes promettent sur les étiquettes. Ce qui pousse le toxicologue à considérer qu'un possible effet placebo puisse être lié aux propriétés que les consommateurs semblent parfois attribuer à ces préparations. « Certains sont séduits par le fait que ce produit est issu d'une plante, ils l'instaurent en ri-

tuel comme une tisane qu'on boirait le soir pour se relaxer. Ils sont persuadés que l'huile de CBD fait effet alors que bien souvent la teneur en CBD est trop faible pour qu'ils puissent observer de réels bienfaits. Cet effet placebo complice fortement les études conduites au sujet de ces substances », estime Alfred Bernard.

Des traces de THC

Si la littérature ne ferait pas vraiment état d'effets secondaires et de risque de dépendance concernant le CBD, la prudence serait à nouveau de mise avec l'huile de CBD. Et ce en raison notamment du manque de contrôle existant autour de la qualité des produits. « Il y a très peu de contrôle concernant l'extraction de ces huiles à partir du chanvre. Du coup, certaines de ces préparations contiennent, en plus du CBD, des traces

de THC, la substance psychotique du cannabis qui, elle, peut induire un risque de dépendance sur le long terme. Des additifs et solvants sont également parfois aussi présents dans ces huiles, avec des effets secondaires à la clé », explique le toxicologue. Outre le risque de dépendance, la fatigue, les maux de tête, l'assèchement buccal ou encore les problèmes d'estomac et d'intestins figureraient en effet parmi les effets secondaires souvent rapportés.

En l'absence d'un cadre légal plus précis et de contrôle plus scrupuleux de la qualité de ces produits, Alfred Bernard préfère mettre en garde les consommateurs quant à l'usage des huiles vendues sur internet ou dans certaines boutiques. « Il est préférable de se fier seulement au CBD utilisé dans les mêmes conditions qu'un médicament, encadré par le corps médical », conclut-il.

petite gazette

Une plateforme dédiée...

Child Focus a lancé mercredi la plateforme Cybersquad.be. Son objectif est de proposer aux adolescents « un lieu d'échange et de partage » où ils trouveront des réponses et de l'aide, en lien avec leurs préoccupations sur internet et les réseaux sociaux, a expliqué la fondation lors d'une conférence de presse en ligne. L'initiative a bénéficié du soutien de Google, Test Achats et de l'incubateur Molengeek. Sur Cybersquad, les adolescents ont l'opportunité de s'exprimer et de s'informer, de manière anonyme, sur différentes thématiques comme la sexualité, les relations en ligne, le harcèlement, la réputation, le sexting, etc.

... aux adolescents

Dans la partie forum, ils peuvent demander de l'aide à un coach professionnel ou poser des questions à d'autres jeunes. Une messagerie instantanée permet par ailleurs de s'adresser directement à un conseiller de Child Focus. Selon les chiffres de la fondation, un adolescent sur deux a déjà eu des problèmes en ligne et un sur trois a été menacé. Cybersquad se donne aussi pour mission de développer une réelle communauté de jeunes : sur la plateforme, il est possible de faire appel à l'équipe en cas de problème. BELGA

Dixit

« Théoriquement, il existe une possibilité de bonheur parfait : croire à ce qu'il y a d'indestructible en soi et ne pas s'efforcer de l'atteindre ».

FRANZ KAFKA

Révélation douloureuse

Meghan Markle, l'épouse du prince Harry, a révélé avoir fait une fausse couche en juillet dans une tribune publiée mercredi par le *New York Times*. « J'ai su, au moment où je serrais fort mon premier enfant dans mes bras, que j'étais en train de perdre le second », confie la duchesse de Sussex. Faire une fausse couche provoque « une immense peine », a-t-elle écrit. C'est quelque chose qui reste « tabou, couvert d'un sentiment de honte injustifié, perpétuant un cycle de deuil solitaire ». Cette tribune extrêmement personnelle intervient alors qu'elle mène avec son époux le prince Harry une bataille judiciaire contre des médias qu'ils accusent de porter atteinte à leur vie privée. Le prince Harry, sixième dans l'ordre de succession à la couronne britannique, a dénoncé à de multiples reprises la pression médiatique sur son couple et en a fait la raison principale de sa mise en retrait de la famille royale. AFP



Les sports nautiques ont la cote à Bagdad

Sur le Tigre, l'un des fleuves de la Mésopotamie antique, les sports nautiques sont une petite révolution. Planches à voile, voiliers ou jet-skis se croisent au large du quartier d'Adhamiya, dans le nord de Bagdad, ancienne place forte de l'insurrection sunnite cernée de quartiers chiites, qui a été jusqu'à la fin de la guerre civile en 2008 un des endroits les plus dangereux de la capitale irakienne. PHOTO AFP

Le cerf s'est enfui...

La police tchèque recherche un fusil « heureusement déchargé », volé à un chasseur par un cerf la semaine dernière. L'animal s'est enfui avec un fusil coincé dans ses bois lors d'une chasse près de la ville de Horni Plana. « Le cerf a été surpris par un chien. Il s'est levé et s'est précipité sur le chasseur, passant devant lui et déchirant la manche gauche de sa veste », a déclaré la police régionale.

... avec le fusil du chasseur

« Le fusil suspendu à l'épaule gauche du chasseur a glissé sur les bois du cerf et a disparu avec l'animal », a ajouté la police. Un peu plus tard, un autre chasseur a aperçu le cerf avec le fusil toujours coincé dans ses bois à environ un kilomètre de l'endroit où il avait été dérobé. Les recherches effectuées depuis lors par les chasseurs dans la forêt n'ont pour l'instant rien donné. AFP

L'appel au secours...

Cinquante animaux à nourrir, sans aucune vente de billets. Un cirque itinérant, bloqué depuis près d'un an à Gembloux par la crise sanitaire, en appelle à la générosité pour survivre. « Rien que pour nourrir nos animaux, il nous faut en moyenne 500 euros par semaine, c'est un budget énorme. On a déjà eu des petits soucis mais jamais une chose pareille », explique Simon Dubois, directeur du cirque Zavatelli. Habitué à sillonner les routes de Belgique et du nord de la France, son cirque s'est retrouvé coincé quand le gouvernement a imposé à la mi-mars le premier confinement.

... du cirque itinérant

La halte traditionnelle de deux trois mois pour l'hiver (après la dernière représentation de décembre) s'est transformée en séjour au long cours. Résultat : des camions bloqués sur un parking et le désœuvrement pour près de 25 personnes, clowns, équilibristes, jongleurs etc. Par médias interposés, les Dubois ont lancé un appel à la solidarité des riverains ou des supermarchés pour recevoir de la nourriture pour leurs bêtes. Trois gros sacs de carottes ont ainsi été donnés par une habitante et des promesses de dons leur ont été faites. AFP

Un « monolithe »...

Un mystérieux « monolithe » de métal a été découvert dans un désert de l'ouest des Etats-Unis, enflammant l'imagination des passionnés d'ovnis et fans de Stanley Kubrick. Le bloc triangulaire étincelant, qui dépasse de plus de 3,5 mètres du sol rougeâtre du sud de l'Etat de l'Utah, a été découvert par des responsables locaux ébahis qui survolaient la zone pour compter les spécimens de mouffons. Après avoir atterri, ces employés de la sécurité publique de l'Utah ont pu examiner le « monolithe de métal », ne découvrant « aucune indication claire de qui aurait pu le placer là ».

... dans le désert

« Il est interdit d'installer sans autorisation des structures ou des œuvres d'art sur des terres gérées par le gouvernement fédéral, peu importe la planète dont vous venez », a rappelé l'agence dans un communiqué malicieux. L'annonce de cette découverte est vite devenue virale sur internet, beaucoup notant des similarités avec les étranges monolithes extraterrestres du film de Stanley Kubrick, « 2001, l'Odyssée de l'espace ». Les autorités se refusent toutefois à révéler la localisation du « monolithe » pour ne pas attirer des hordes de curieux. AFP