



SOMMAIRE

AVANT-PROPOS
INTRODUCTION

PARTIE 1. COMPRENDRE ET GÉRER VOTRE STRESS POUR UNE SANTÉ SOLIDE

1.1. Le Stress : une réaction naturelle

1.2. Détectez les Symptômes du Stress

1.3. Utilisez des outils pour mesurer votre Stress

1.3.1. Utilisez une échelle pour mesurer votre Stress

1.3.2. Apprenez à interpréter votre Rythme Cardiaque,
un marqueur du Stress

1.3.3. Apprenez à lire votre prise de Sang

1.3.3.1. Cortisol

1.3.3.2. Inflammation de bas grade

1.3.3.3. Stress oxydatif

1.3.3.4. Résistance à l'insuline

1.3.3.5. Hyperperméabilité intestinale

1.4. Quelles sont les conséquences du Stress ?

1.5. Apprenez à Gérer naturellement votre Stress

1.5.1. Avoir un Sommeil équilibré

1.5.2. Avoir une Alimentation équilibrée

1.5.3. Avoir une Activité Physique régulière

1.5.4. Avoir des Pratiques de Relaxation

PARTIE 2.

COMPRENDRE VOTRE SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE : CLÉ DE L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET DU BIEN-ÊTRE MENTAL

2.1. À quoi sert le Système Endocannabinoïde ?

2.2. Découvrez les trois principaux éléments du Système Endocannabinoïde

2.2.1. Les Récepteurs cannabinoïdes

2.2.2. Les Molécules cannabinoïdes

*2.2.2.1. Les Endocannabinoïdes :
les clés naturelles du Bien-Être
dans votre organisme*

*2.2.2.2. Les Phytocannabinoïdes : les clés végétales
du Bien-Être dans votre organisme*

2.2.3. Les Enzymes

2.3. Quels sont les atouts de votre Système Endocannabinoïde ?

2.3.1. Un Chef d'orchestre dans la Gestion de votre Stress

2.3.2. Un Allié pour améliorer votre bien-être

2.4. Quelles sont les conséquences des variations des niveaux d'Endocannabinoïdes sur votre Santé ?

PARTIE 3

DÉCOUVRIR LE CANNABIS ET LE CHANVRE : UN TRÉSOR NATUREL

3.1. Le Cannabis : un compagnon de voyage pour l'être Humain à travers les âges

3.1.1. Le Petit Lexique Essentiel du Cannabis

3.1.2. Le Docteur Jacques Joseph Moreau et le Club des Haschischins

3.1.3. Les Correspondances Baudelairiennes entre l'Homme et le Cannabis

3.1.4. Les différences essentielles entre Haschich, Marijuana, Chanvre et Résine

3.1.5. L'impact de la Marijuana sur la santé : entre Risques, Bienfaits et Surprises inattendues

3.1.6. L'Uruguay, le premier pays à légaliser la Marijuana

3.1.7. Le Musée du Cannabis à Montevideo

3.1.8. La SQDC Devance le Marché Noir du Cannabis au Québec

3.1.9. Les différents Secteurs d'utilisation du Chanvre

3.1.10 Le Chanvre : Un Héros Écologique pour la Décontamination des Sols et l'Agriculture Biologique Durable

3.2. Pour bien Comprendre de quoi l'on parle

3.2.1. Les différentes espèces de Cannabis : entre mythe et réalité

*3.2.1.1 Quelle est la différence entre le Cannabis
et le Chanvre en termes de classification,
utilisation, et réglementation ?*

3.2.1.2 Le Chanvre est-il sexué ?

3.2.2. Les Molécules phares du Cannabis et du Chanvre

3.2.2.1. Les Joyaux du Cannabis

*3.2.2.2. Quels composés du Cannabis sativa présentent
les concentrations les plus élevées, du plus élevé
au plus bas ?*

3.2.2.3. Une distinction fondamentale : THC versus CBD

3.2.2.4. Une question de ratio entre THC et CBD

3.2.2.5. *CBD : La Molécule Clé du Chanvre pour Soulager Douleur, Anxiété et Troubles du Sommeil*

3.2.2.6. *Le CBD Purifié pour l'anxiété et d'autres troubles, mais des preuves à approfondir*

3.2.2.7. *CBD à la Carte : Découvrez les Différentes Formes de Consommation*

3.2.3. D'autres composés bienfaisants du Cannabis et du Chanvre

3.2.3.1. *Les pouvoirs thérapeutiques des Terpènes : des arômes bienfaisants*

3.2.3.1.1 *Le Bêta-Caryophyllène : Un Composant Clé du Cannabis, à la fois Cannabinoïde et Terpène*

3.2.3.2. *Les pouvoirs thérapeutiques des Flavonoïdes : des bienfaits colorés*

3.3. Comment agissent le THC et le CBD dans notre corps ?

3.3.1. L'action du CBD comme Régulateur de Santé

3.3.1.1. Questionnaire d'Attentes vis-à-vis des Effets du CBD (CBD-OEQ)

3.3.2. L'action du THC sur le Cerveau

3.3.2.1 *Comment le CBD peut atténuer les effets du THC ?*

3.4 Les Effets Synergiques des Molécules du Chanvre :

Vers une Compréhension de l'Effet Entourage

3.4.1 L'Effet d'Entourage pour Traiter la Douleur

3.4.2 L'Effet d'Entourage pour Traiter le Cancer

3.4.3 L'Effet d'Entourage pour Traiter l'Épilepsie

3.4.4 L'Effet d'Entourage pour Traiter les Troubles de l'Humeur

3.5. Le Cannabis Médical : Utilisation, Efficacité et Sécurité

3.5.1 Le Cannabis Médical : Conditions traitées et Indications

3.5.2 Expérimentation du Cannabis Médical en France : Premiers Résultats et Perspectives d'Avenir

3.5.3 Arrêter le Cannabis : Les Réalités du Syndrome de Sevrage et Comment y Faire Face

3.6 Le petit Guide du Chanvre Bien-Être à petits dosages : Cultiver le Bien-Être avec Cannabis Sativa Sans THC

3.7. Les Ultra Low Doses de Cannabis : L'approche homéopathique

3.8. Manger du Cannabis : L'Impact des Dosages et des Facteurs Individuels sur la Sécurité et l'Efficacité

PARTIE 4.

DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DU CHANVRE BIEN-ÊTRE ET DU CANNABIS SUR LA SANTÉ

4.1 Le Petit Guide du Chanvre : Utilisation du Cannabis Sativa à petites doses pour le Bien-Être Général

4.1.1. Le Chanvre une plante Adaptogène ?

4.2. Les Bienfaits du Chanvre à petites doses dans la Gestion du Stress

4.2.1. Le Chanvre peut réduire votre Anxiété

4.2.1.1. *Exploration de l'efficacité du CBD dans la gestion de l'Anxiété*

4.2.1.2. *Le CBD à faible dose de 25mg : un traitement prometteur pour l'Anxiété ?*

4.2.1.3. *CBD et Cannabis : Une Approche Innovante pour Traiter la Peur, l'Anxiété et le Stress Post-Traumatique*

4.2.2. Le Chanvre peut améliorer votre Sommeil

4.2.2.1 CBD et Sommeil : Une Petite Dose de 15 mg Suffit-elle à Améliorer Nos Nuits ?

4.2.3. Le Chanvre a des propriétés Anti-Inflammatoires

4.2.3.1 CBD et Réponse Immunitaire : Comment le Cannabidiol modifie la Production de Cytokines Inflammatoires dans les Monocytes Humains ?

4.2.4. Le Chanvre peut favoriser votre Bien-Être Mental

4.2.4.1. Le Chanvre et les messagers chimiques de notre Cerveau

4.2.4.2. CBD : Les Risques Cachés des Concentrations Élevées dans le Cerveau ?

4.2.5. Le Chanvre peut améliorer votre Comportement Alimentaire

4.2.6. Le Chanvre peut favoriser votre Activité Physique

4.2.6.1 Exercice Intense et CBD : Peut-il Réellement Réduire l'Inflammation ?

4.3. Les bienfaits du Chanvre et du Cannabis dans diverses Pathologies

4.3.1. Arthrose et arthrite

4.3.2. Cancer

4.3.2.1 CBD et Cancer : Un Élément Clé dans les Traitements Complémentaires

4.3.2.2 Dosage du Cannabis Médicinal : Recommandations pour Soulager la Douleur chez les Patients Atteints de Cancer

4.3.2.3 Soulager la Douleur chez les Patients Atteints de Cancer : Commencez avec une Petite Dose de CBD pour un Traitement Personnalisé

4.3.3. Dépression

4.3.4. Douleurs

4.3.4.1 CBD : L'Impact Surprenant des Petites Doses pour Soulager la Douleur chronique

4.3.4.2 CBD à Petites Doses : Un Soulagement Prometteur de la Douleur et de l'Anxiété avec Peu d'Effets Secondaires ?

4.3.5. Fibromyalgie

4.3.6. Gynécologie

4.3.6.1 Sexualité

4.3.6.2 Endométriose

4.3.6.3 Ménopause

4.3.6.4 Le CBD : Un Nouvel Espoir pour l'Ostéoporose chez les Femmes Ménopausées ?

4.3.7. Lombalgie

4.3.8. Pathologies Cardiaques

4.3.9. Pathologies Infectieuses

4.3.9.1 La Covid et le CBD

4.3.10. Pathologies Neurodégénératives

4.3.10.1 Maladie d'Alzheimer

4.3.10.2 Maladie de Parkinson

4.3.11. Troubles Digestifs

4.3.11.1. Les Cannabinoïdes : Une Solution Potentielle pour le Reflux Gastro-Œsophagien ?

4.3.11.2. Les liens entre le système Nerveux, le système Digestif et les effets du Cannabis

4.3.11.3. Retard de vidange de l'Estomac

4.3.11.4. Huile de poisson et CBD

4.3.11.5. Gérer le Stress avec le Chanvre : Le Rôle du Microbiote et du Système Endocannabinoïde

4.3.12. Troubles Métaboliques

4.3.12.1 Surpoids et Obésité

4.3.12.1 Diabète

4.3.13. Troubles de la Peau

4.4. Le Chanvre comme Soutien

4.4.1. Un Soutien dans le Sport ?

4.4.1.1. *Panorama des Recherches sur le Cannabis et la Performance Sportive*

4.4.1.2 *CBD, Sport et Dopage : où en est-on ?*

4.4.1.2.1 *CBD et Tests de Drogues : Les Risques Cachés des Produits de Chanvre et la Conversion du CBD en THC*

4.4.1.3 *CBD et Sport : un duo dynamique pour atteindre la Performance Optimale ?*

4.4.2. Un Soutien dans le Travail et les études ?

4.4.3. Un Soutien dans le Vieillissement ?

4.4.3.1. *Cannabinoïdes et Personnes âgées*

4.4.3.2. *Le CBD à Petites Doses pour Soulager l'Arthrose*

4.4.3.3. *Cannabinoïdes et Vieillissement cérébral*

4.4.3.4. *CBD à Petites Doses : Amélioration de la Vigilance et de la Testostérone chez les Personnes Âgées Sans Impact Négatif sur le Foie*

PARTIE 5.

SAVOIR UTILISER CORRECTEMENT LE CHANVRE BIEN-ÊTRE

5.1. Savoir déterminer l'utilité d'un traitement au Chanvre à petites doses

5.2. Savoir s'administrer du Chanvre

5.2.1. Savoir calculer le dosage de Cannabidiol ou CBD dans le Chanvre

5.2.2. Connaître les différents modes d'administration du Chanvre et leurs bienfaits respectifs

5.2.2.1 *Inhalation*

5.2.2.2 *Ingestion*

5.2.2.3 *Comprendre la Demi-Vie du CBD : Impact des Méthodes de Consommation*

5.2.2.4 *L'atout de la prise sous la langue*

5.2.3. Savoir optimiser les Dosages du Chanvre

5.2.3.1 *CBD et Chanvre : Trouver la Dose Parfaite grâce à la Titration Personnalisée*

5.2.3.2. *Les règles du Dosage Personnalisé du Chanvre Bien-être*

5.2.3.3. *Les règles du Dosage du Chanvre Bien-Être pour la douleur*

5.3. Connaître et tenir compte des effets indésirables du Chanvre

5.3.1. Les effets secondaires du Chanvre selon les Dosages du CBD

5.3.1.1. *Les Dosages inférieurs à 50 mg de CBD : ce que vous devez savoir*

5.3.1.2. *Les Dosages supérieurs à 50 mg de CBD : ce que vous devez savoir*

5.3.2. Les Impacts potentiels du Chanvre sur la santé du Foie et du Métabolisme

5.3.2.1 *Absorption de petites doses de 30 mg de CBD, Digestion, et Effets sur le Foie : Une Étude Décryptée*

5.3.3. Élimination Urinaire du CBD issu du Chanvre : Impact de la Méthode d'Administration et des Traces de THC sur les Tests de Dépistage

5.3.4. Faut-il tenir compte du Sexe pour prescrire du Chanvre ?

5.3.5. La Marijuana, le Chanvre et la Conduite Automobile

5.3.4.1 *THC et THC/CBD*

5.3.4.2 *CBD*

5.3.6. Cannabis, Chanvre et Anesthésie : Comment les Cannabinoïdes Peuvent Affecter les Risques

Opératoires

5.3.7. Les Interactions potentielles du Chanvre avec les Médicaments

5.4. Respecter les contre-indications de l'usage du Chanvre

5.5. Et pour finir : Les Atouts de l'Huile Essentielle de Chanvre

5.5.1. Les composés de l'Huile Essentielle de Chanvre

5.5.2. Le choix d'une Huile Essentielle de Chanvre

5.5.3. Les indications de l'Huile Essentielle de Chanvre

5.5.4. Les recherches récentes sur l'Huile Essentielle de Chanvre

5.5.4.1 Huile Essentielle de Chanvre : Potentiel contre la Douleur Neuropathique et les Tumeurs

5.5.4.2 Huile Essentielle de Chanvre : Effets sur le Stress, le Système Nerveux et le Bien-Être Émotionnel

5.5.4.3. Exemple Pratique : Utilisation de l'Huile Essentielle de Chanvre BIOACTIF en Flacon ou Stick Inhalateur

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

Le Stress est une réaction biologique et psychologique normale à une situation perçue comme menaçante ou exigeante. Il s'agit d'un mécanisme de survie qui permet à l'individu de réagir face à un danger imminent.

Toutefois, lorsque le Stress devient chronique ou excessif, il peut avoir des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale.

La Gestion du Stress est essentielle pour maintenir une Bonne Santé.

Cela contribue à prévenir de nombreuses conséquences néfastes potentielles associées au Stress Chronique, telles que les problèmes cardiovasculaires comme l'hypertension, les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux, les troubles immunitaires comme les infections et le cancer, les troubles psychiatriques comme l'anxiété et la dépression, les problèmes métaboliques comme le prédiabète et le diabète, les troubles digestifs comme l'hyperperméabilité intestinale et la dysbiose, ainsi que les problèmes cutanés.

Le Chanvre contient de nombreuses molécules aux effets synergiques qui contribuent à ses propriétés thérapeutiques, en particulier Anti-Stress.

Parmi elles, le Cannabidiol ou CBD est la plus étudiée en raison de sa concentration élevée dans le Chanvre et de son rôle prépondérant.

Le CBD possède de nombreuses propriétés thérapeutiques, notamment contre le Stress, et ces effets sont amplifiés lorsqu'il est utilisé en synergie avec les autres molécules du Chanvre.

À faibles doses, il ne présente quasiment aucun effet secondaire, surtout si la consommation quotidienne ne dépasse pas 50 mg.

Le Chanvre n'a pas d'effets intoxicants, ce qui en fait une option attrayante pour ceux qui cherchent à bénéficier des propriétés thérapeutiques du Cannabis sans effets secondaires et sans effets euphorisants.

En effet, le Chanvre contient très peu, voire aucun, Tétrahydrocannabinol ou THC, dont les niveaux peuvent être indétectables. Le THC est la substance psychotrope* problématique de la Marijuana, responsable de ses « effets planants ».

Le THC indétectable ou quasiment absent du Chanvre, est le principal composant psychoactif¹ de la Marijuana, responsable de ses effets psychotropes*, tels que l'euphorie, l'énergie ou les altérations de la perception.

1. Alors que tous les psychotropes sont des substances psychoactives, tous les psychoactifs ne sont pas nécessairement des psychotropes.

Le terme « psychotrope » désigne toute substance qui altère l'activité mentale ou le comportement, qu'elle soit naturelle ou synthétique.

Le terme « psychotrope » est généralement réservé aux médicaments utilisés pour traiter les troubles mentaux et émotionnels. Ces médicaments sont utilisés pour traiter divers troubles psychiatriques tels que la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires et les psychoses. Les antidépresseurs, les anxiolytiques, les stabilisateurs de l'humeur et les antipsychotiques sont des exemples de médicaments psychotropes.

Par contre, la caféine est un psychoactif qui stimule le système nerveux central et améliore la vigilance, mais elle n'est pas considérée comme un psychotrope car elle n'affecte pas directement l'humeur ou les émotions de la même manière que les médicaments psychiatriques.

Cependant, la distinction entre les deux peut parfois être subtile, en particulier en ce qui concerne le CBD et le THC. Dans mon livre, je tends à classer le CBD, lorsqu'il est pris à faible dose, parmi les psychoactifs qui n'engendrent ni dépendance ni effet euphorique, tandis que je considère le THC comme un psychotrope.

Le Chanvre suscite donc un intérêt croissant en tant que solution potentielle pour la Gestion du Stress, de l'Anxiété, de l'Insomnie et des Douleurs chroniques.

Les prises sublinguales de Chanvre à petites doses, qu'elles se présentent sous forme de pastilles orodispersibles ou d'huile CBD à large spectre, permettent souvent une amélioration du Bien-Être global ainsi que des performances physiques et intellectuelles.

De plus, ces prises de Chanvre peuvent avoir un impact positif sur l'inflammation de bas grade² et sur le Stress oxydatif³, des facteurs souvent associés au Stress Chronique, aux Maladies et à un mode de vie peu sain, et qui ont un impact significatif sur la santé et le processus de Vieillesse.

Il ne faut bien sûr pas oublier d'associer à ces prises une amélioration de l'hygiène de vie, essentielle pour maximiser leurs bienfaits potentiels. Elle comprend une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et des techniques de relaxation, comme la méditation, l'autohypnose, le yoga ou la sophrologie.

2. L'inflammation de bas grade est une réponse prolongée et légère du système immunitaire, souvent causée par des facteurs tels que le Stress et un mode de vie peu sain.

3. Le Stress oxydatif, résultant d'un déséquilibre entre les radicaux libres et les antioxydants, peut endommager les cellules, les protéines et l'ADN, contribuant ainsi au processus de vieillissement et au développement de maladies chroniques.

PARTIE 4.

**DÉCOUVRIR LES BIENFAITS
DU CHANVRE SUR LA SANTÉ**





- 4.1 LE PETIT GUIDE DU CHANVRE BIOLOGIQUE À PETITES DOSES :
UTILISATION DU CANNABIS SATIVA POUR LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL**
- 4.2. LES BIENFAITS DU CHANVRE DANS LA GESTION DU STRESS**
- 4.3. LES BIENFAITS DU CHANVRE DANS DIVERSES PATHOLOGIES**
- 4.4. LE CHANVRE COMME SOUTIEN**

Avant de commencer ce chapitre, il est important de noter que des recherches supplémentaires, notamment des essais cliniques randomisés versus placebo, sont nécessaires pour confirmer l'efficacité du Chanvre dans les conditions mentionnées. Ces études permettront d'établir des protocoles de traitement optimaux et de déterminer la meilleure approche, les doses appropriées, et les moments les plus opportuns pour l'utiliser dans le traitement de ces maladies complexes.

La promotion des produits à base de Chanvre sans preuves suffisamment solides peut conduire à des attentes irréalistes et potentiellement à des retards dans l'obtention de traitements éprouvés et efficaces.

Il est donc essentiel de se faire accompagner par un professionnel de santé pour la prise en charge des symptômes ou maladies décrites.

Il convient également de souligner que le CBD ou Cannabidiol est la molécule la plus abondante et la mieux étudiée dans

le Chanvre. Soutenu par de nombreux essais cliniques, le CBD bénéficie d'une solide base de preuves scientifiques qui attestent de ses effets potentiellement bénéfiques pour la santé.

A narrative review of molecular mechanism and therapeutic effect of Cannabidiol (CBD). Peng J, Fan M, An C, Ni F, Huang W, Luo J. Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2022 Apr;130(4):439-456. doi: 10.1111/bcpt.13710.

Il est essentiel de prêter attention à la dose précise de CBD consommée quotidiennement pour obtenir une efficacité optimale.

Par exemple, les pastilles de Chanvre orodispersibles ou l'huile de CBD à large spectre, avec un dosage quotidien de CBD inférieur à 50 mg, peuvent déjà atténuer de nombreux symptômes de Stress ou de douleur sans provoquer d'effets secondaires majeurs. En comparaison, les benzodiazépines utilisées pour l'anxiété peuvent entraîner des effets indésirables notables, et les doses de paracétamol, d'anti-inflammatoires, ou d'opioïdes prescrits pour la douleur comportent également des risques importants.



1.

LE PETIT GUIDE DU CHANVRE BIEN-ÊTRE BIOLOGIQUE À PETITES DOSES : UTILISATION DU CANNABIS POUR LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Dans ce petit guide, nous explorons le concept du «Chanvre Bien-Être», une approche du Cannabis axée sur le Bien-Être général.

Ce mode spécifique d'utilisation du Chanvre se distingue par plusieurs caractéristiques clés visant à maximiser ses effets bénéfiques tout en minimisant les aspects psychotropes.

Découvrez comment ce mode d'emploi du Cannabis Sativa utilise un ratio THC/CBD particulier, exploite l'effet d'entourage pour optimiser les bienfaits, privilégie une voie d'absorption sublinguale, notamment sous forme de pastilles ou d'huile, et utilise des dosages modérés adaptés à un usage quotidien.

Le mode «Chanvre Bien-Être» se réfère à l'utilisation du Cannabis, également souvent connu sous le nom de Cannabis Sa-

tiva, riche en CBD et exempt de THC dans un contexte de Bien-Être général.

Voici ce que cela implique :

- **Ratio THC / CBD** : En Europe, le ratio entre les deux principaux cannabinoïdes du Chanvre, le THC et le CBD, est très souvent inférieur ou égal à 0,02. Dans le Chanvre bien-être, le THC est indétectable ou quasiment absent pour éviter tout effet stupéfiant.
- **Effet d'entourage** : Le Chanvre Bien- Être tire parti de la synergie complexe des différentes molécules qu'il renferme, telles que les phytocannabinoïdes, les terpènes et les flavonoïdes. Ces composés agissent ensemble pour renforcer les effets bénéfiques du CBD.
- **Voie d'absorption** : Le mode privilégié d'absorption est généralement sublingual, c'est-à-dire que les produits sont administrés sous la langue pour une absorption rapide et efficace dans le corps.
- **Dosage de CBD < 50MG** : Les produits de Chanvre Bien-Être sont généralement utilisés avec un dosage inférieur à 50 mg de CBD par jour, ce qui est considéré comme une quantité très modérée, sans effets secondaires et donc adaptée à un usage quotidien.
- **Indication majeure** : Les enquêtes montrent que la principale raison pour laquelle les consommateurs utilisent le Chanvre dans un contexte de Bien- Être est pour la gestion du Stress. Le CBD à large spectre est souvent choisi comme une option naturelle pour aider à soulager le Stress quotidien, favoriser une sensation de calme et de relaxation, améliorer le sommeil, mais aussi pour prendre en charge certaines douleurs.

En résumé, le mode « Chanvre Bien-Être » met l'accent sur l'utilisation du Cannabis sativa avec un ratio THC/CBD quasi nul, en exploitant les bienfaits de l'effet d'entourage, avec une administration sublinguale et des dosages journaliers modérés en CBD, inférieurs à 50 mg par jour, principalement pour la Gestion du Stress et éventuellement de ses dérives.

4.1.1. Le Chanvre une Plante Adaptogène ?

Le Chanvre est souvent considéré comme une plante adaptogène, bien que cette classification puisse varier en fonction des définitions spécifiques utilisées par différentes sources et experts.

Plants and the central nervous system. Carlini EA. Pharmacol Biochem Behav. 2003 Jun;75(3):501-12. doi: 10.1016/s0091-3057(03)00112-6.

Les plantes adaptogènes sont généralement caractérisées par leur capacité à aider l'organisme à s'adapter et à faire face au Stress, qu'il soit physique, émotionnel ou environnemental. Les recherches sur le Chanvre et ses effets adaptogènes se poursuivent pour mieux comprendre son rôle dans la régulation du Stress et de l'homéostasie (l'équilibre interne du corps).

Le Chanvre, notamment en raison de ses composés actifs tels que le CBD et d'autres cannabinoïdes, ainsi que des terpènes et des flavonoïdes est souvent associé à des effets relaxants et équilibrants sur le corps humain, ce qui correspond aux propriétés des plantes adaptogènes.

Les utilisateurs de produits à base de Chanvre rapportent d'ailleurs souvent des effets apaisants sur le Stress et l'Anxiété, une amélioration du sommeil, ainsi qu'une réduction de l'inflammation et des douleurs musculaires, entre autres bienfaits. Ces effets peuvent contribuer à aider l'organisme à s'adapter aux tensions et aux défis quotidiens.



2.

LES BIENFAITS DU CHANVRE DANS LA GESTION DU STRESS

Le Chanvre Anti-Stress, également connu sous le nom de Chanvre Bien-Être, est une variété spécifique de la plante de Cannabis qui est cultivée pour avoir des niveaux élevés de Cannabidiol, c'est-à-dire de CBD, tout en maintenant des niveaux très bas, voire nuls, de Tétrahydrocannabinol, c'est-à-dire de THC.

Le Chanvre Bien-Être peut améliorer notre capacité à gérer les activités générant une surcharge mentale, émotionnelle ou physique. Il favorise également la détente, le calme et le sommeil, tout en offrant des propriétés analgésiques.

Voici quelques points importants à retenir sur le Chanvre Bien-Être :

- **Teneur élevée en CBD** : Cette variété de Cannabis Sativa est spécialement cultivée pour avoir une concentration maximale de CBD dans ses fleurs et ses feuilles.
- **Très faible teneur en THC** : Contrairement aux variétés de Cannabis utilisées à des fins récréatives, le Chanvre contient très peu, voire aucun, THC.

- **Utilisations médicales potentielles** : On attribue au Chanvre riche en CBD diverses propriétés, notamment des effets anti-Stress, anxiolytiques, analgésiques, anti-inflammatoires et antioxydants.
- **Légalité variable*** : La légalité du Chanvre varie en fonction des lois et des réglementations locales. Dans de nombreux pays, les produits à base de Chanvre contenant du CBD, dérivés de variétés de Cannabis Sativa à faible teneur en THC, sont légaux. Cependant, les réglementations spécifiques peuvent différer d'un pays à l'autre, et il est important de vérifier les lois locales pour s'assurer de la conformité.

**En France, il est illégal de vendre ou d'acheter des graines de Cannabis pour les faire pousser. Les produits au Chanvre (-0.2% de THC) sont légaux.*

Enhancing Endocannabinoid Control of Stress with Cannabidiol. Henson JD, Vitetta L, Quezada M, Hall S.J Clin Med. 2021 Dec 14;10(24):5852. doi: 10.3390/jcm10245852.

Potential Utility of Cannabidiol in Stress-Related Disorders. Lookfong NA, Raup-Konsavage WM, Silberman Y. Cannabis Cannabinoid Res. 2023 Apr;8(2):230-240. doi: 10.1089/can.2022.0130. Epub 2022 Nov 21.

4.2.1. Le Chanvre peut réduire votre Anxiété

L'anxiété peut être comparée à un signal d'alarme déclenché par notre cerveau, même en l'absence de danger réel. C'est une réaction naturelle au Stress, mais parfois elle peut devenir excessive ou survenir sans raison apparente.

Lorsque nous sommes anxieux, nous pouvons ressentir une peur intense, une appréhension constante, accompagnée de symptômes physiques tels que des battements cardiaques rapides, des tensions musculaires, des sueurs, des tremblements, des troubles urinaires ou des troubles digestifs.

Les déclencheurs de l'anxiété peuvent être divers, allant des situations Stressantes aux préoccupations constantes, voire à des déséquilibres chimiques dans notre cerveau, ou des expériences passées.

Le Chanvre offre des solutions pratiques pour gérer l'anxiété, favoriser le Bien-Être mental et améliorer la qualité du sommeil.

Le CBD qu'il renferme est en effet de plus en plus étudié pour ses effets possibles sur l'anxiété, car, contrairement au THC, il ne provoque pas d'effets psychotropes, c'est-à-dire qu'il ne fait pas « planer ».

Au lieu de se lier directement aux récepteurs cannabinoïdes du corps comme le fait le THC, le CBD semble agir sur différents systèmes dans le cerveau. Par exemple, il peut influencer des substances chimiques comme les endocannabinoïdes (qui régulent l'humeur), les opioïdes (impliqués dans la gestion de la douleur), la sérotonine (souvent appelée « l'hormone du bonheur »), et l'adénosine* (qui aide à calmer le corps).

Le CBD (cannabidiol) agit sur plusieurs cibles moléculaires dans le corps, ce qui peut aider à réduire l'anxiété. Il inhibe l'enzyme FAAH, augmentant ainsi les niveaux d'Anandamide, un cannabinoïde naturel qui joue un rôle dans la régulation de l'humeur. Le CBD modifie également l'activité des récepteurs de la sérotonine, ce qui peut avoir un effet stabilisant sur l'humeur et réduire l'anxiété. De plus, il interagit avec les récepteurs TRPV1-2, ce qui pourrait influencer les sensations de stress et de douleur, et affecte d'autres systèmes comme les récepteurs d'adénosine et les niveaux de GABA, qui sont impliqués dans la relaxa-

tion et la gestion du stress. Ces mécanismes variés contribuent à l'intérêt croissant pour le CBD dans le traitement de l'anxiété.

Cannabidiol as a Potential Treatment for Anxiety and Mood Disorders: Molecular Targets and Epigenetic Insights from Preclinical Research. Melas PA, Scherma M, Fratta W, Cifani C, Fadda P. Int J Mol Sci. 2021 Feb 13;22(4):1863. doi: 10.3390/ijms22041863.

Le CBD semble influencer la régulation de l'humeur et de la perception de la douleur, notamment en interagissant avec le Système Endocannabinoïde et certains récepteurs dans le cerveau. Bien que le CBD n'interagisse pas directement avec les récepteurs de la sérotonine comme le font certains médicaments, il peut moduler la signalisation sérotoninergique indirectement. Le CBD pourrait influencer la disponibilité de la sérotonine dans le cerveau en interagissant avec les récepteurs CB1 et CB2 du Système Endocannabinoïde, ce qui pourrait contribuer à ses effets sur l'humeur et la douleur.

Le CBD pourrait également aider le cerveau à se régénérer en favorisant la création de nouvelles cellules nerveuses et en améliorant les connexions entre les neurones. De plus, il pourrait réduire l'inflammation dans le cerveau, ce qui pourrait contribuer à ses effets anti-anxiété.

Plusieurs mécanismes sont suggérés pour expliquer comment le CBD agit contre l'anxiété.

Des recherches semblent démontrer qu'il pourrait activer indirectement les récepteurs CB1, qui sont impliqués dans la régulation de l'anxiété, ou moduler les récepteurs 5-HT1A en rapport avec la sérotonine, qui sont cruciaux pour l'humeur.

Il pourrait aussi interagir avec d'autres récepteurs appelés TRPV, qui sont impliqués dans la perception de la douleur et la régulation de la température.

**L'adénosine est une molécule présente dans toutes les cellules du corps humain. Elle régule l'énergie cellulaire, aide à gérer le sommeil en favorisant la fatigue au fil de la journée, et joue un rôle dans le contrôle du rythme cardiaque. En bloquant les récepteurs d'adénosine, la caféine empêche la sensation de fatigue. L'adénosine possède aussi des propriétés anti-inflammatoires et est utilisée médicalement pour traiter certaines arythmies cardiaques.*

Des études sur les animaux ont montré que le CBD peut réduire l'anxiété, mais cela dépend de la dose : de petites à moyennes quantités sont efficaces, tandis que des doses plus élevées peuvent parfois bloquer cet effet.

THC, CBD, and Anxiety: A review of recent findings on the anxiolytic and anxiogenic effects of Cannabis' primary cannabinoids Sarah D. Lichenstein Curr Addict Rep. 2022 Dec; 9(4): 473–485. doi: 10.1007/s40429-022-00450-7

Le CBD peut également aider les personnes souffrant de Stress post-traumatique, un trouble qui survient après un événement traumatisant et qui se manifeste par des flashbacks, des cauchemars, et une anxiété intense. En atténuant les réponses physiologiques au Stress et en réduisant l'intensité des souvenirs traumatiques, le CBD peut apporter un soutien précieux à ceux qui vivent avec ce trouble.

En tant qu'alternative naturelle aux médicaments anxiolytiques classiques, le Chanvre présente l'avantage d'avoir moins d'effets secondaires.

- **Exploration de l'efficacité du CBD dans la Gestion de l'Anxiété**

Le CBD peut aider à gérer les situations sociales Stressantes et les attaques de panique.

À des doses allant de 100 à 600 mg, le CBD semble réduire l'anxiété lors de tâches Stressantes telles que parler en public.

Certaines études ont montré que le CBD peut réduire l'anxiété chez les patients souffrant de troubles d'anxiété sociale et de troubles anxieux généralisés.

Les résultats semblent indiquer que l'efficacité du CBD contre l'anxiété dépend de plusieurs facteurs, notamment la dose, le type d'anxiété et les caractéristiques individuelles.

Le CBD : Un Allié pour Atténuer le Stress Émotionnel

Le CBD influence la manière dont le cerveau réagit aux expressions faciales effrayantes. Lorsqu'une personne est confrontée à des visages montrant des peurs modérées ou intenses, le CBD réduit l'activité dans certaines régions du cerveau associées au traitement des émotions, comme l'amygdale, qui est liée à la peur, et le gyrus cingulaire, impliqué dans la régulation des émotions. De plus, le CBD diminue les réponses physiques liées à la peur, telles que les fluctuations de la conductance cutanée, qui est un indicateur de la réaction émotionnelle. En somme, le CBD atténue la réaction émotionnelle à la peur en modifiant l'activité cérébrale et les réponses corporelles associées.

The Impact of Cannabidiol on Human Brain Function: A Systematic Review Albert Batalla, Julian Bos, Amber Postma, Matthijs G. Bossong Front Pharmacol. 2020; 11: 618184. Published online 2021 Jan 21. doi: 10.3389/fphar.2020.618184

Le traitement par CBD à faibles doses a montré des effets bénéfiques significatifs et durables sur l'anxiété chez les patients adultes.

Dans une étude récente menée auprès de patients en consultation externe en psychiatrie, le CBD a démontré une réponse plus persistante pour l'anxiété que pour le sommeil.

Les dossiers des patients révèlent une amélioration plus marquée des scores d'anxiété par rapport aux scores de sommeil.

Les points clés de l'étude révèlent que le CBD a eu un effet rapide et durable sur l'anxiété. Dès le premier mois de traitement, les scores d'anxiété ont montré une diminution significative, et cette amélioration a été maintenue tout au long de l'étude.

En détail, 79,2 % des patients ont signalé une réduction de leur anxiété après le premier mois, et 78,1 % après le deuxième mois.

De plus, le CBD a été généralement bien accepté et toléré, avec des effets secondaires minimes, principalement de la fatigue, qui semblent être liés à la posologie.

Les doses de CBD utilisées dans cette étude étaient relativement faibles, allant de 25 mg/j à 175 mg/j, ce qui est bien inférieur à celles rapportées dans certaines publications cliniques allant de 300 mg/j à 600 mg/j.

Cette différence peut être expliquée par deux facteurs principaux.

Tout d'abord, les chercheurs ont observé qu'une dose plus faible de CBD semblait suffire pour obtenir une réponse clinique adéquate chez les patients, ce qui indique que des doses modérées peuvent être efficaces pour traiter l'anxiété.

Ensuite, le coût élevé du CBD sur le marché limite la possibilité d'utiliser des doses plus élevées, rendant les traitements intensifs financièrement inaccessibles pour de nombreux patients.

Ces deux éléments combinés expliquent pourquoi les doses faibles ont été privilégiées et se sont révélées plus efficaces à long terme.

The safety and efficacy of low oral doses of Cannabidiol: An evaluation of the evidence. Arnold JC, McCartney D, Suraev A, McGregor IS. Clin Transl Sci. 2023 Jan;16(1):10-30. doi: 10.1111/cts.13425. Epub 2022 Oct 19.

- **Le CBD à faible dose de 25mg : un traitement prometteur pour l'Anxiété ?**

Une étude récente montre qu'une dose quotidienne de 25 mg de CBD réduit les symptômes d'Anxiété et améliore les troubles du sommeil chez un jeune enfant atteint de trouble de Stress post-traumatique.

Effectiveness of Cannabidiol Oil for Pediatric Anxiety and Insomnia as Part of Posttraumatic Stress Disorder: A Case Report. Shannon S, Opila-Lehman J. Perm J. 2016 Fall;20(4):16-005. doi: 10.7812/TPP/16-005.

- **CBD et Cannabis : Une Approche Innovante pour Traiter la Peur, l'Anxiété et le Stress Post-Traumatique**

Le THC et le CBD, deux principaux composants du Cannabis, influencent l'apprentissage de la peur chez les mammifères.

Chez les personnes souffrant de trouble de stress post-traumatique (TSPT), les récepteurs CB1 sont suractivés et le niveau d'Anandamide, un cannabinoïde naturel, est réduit, suggérant un rôle crucial du système endocannabinoïde dans le TSPT.

Le CBD peut aider à modifier la façon dont nous revivons et réécrivons les souvenirs de peur, offrant ainsi des pistes pour traiter les troubles liés à la peur. En gros, il pourrait aider à changer ces souvenirs pour qu'ils soient moins douloureux.

Le THC, à lui seul et aux doses utilisées, n'a pas montré d'effets significatifs. Cependant, lorsqu'il est combiné avec du CBD ou des extraits de la plante, il a modifié la réponse à la peur, in-

diquant que le THC pourrait bénéficier d'une interaction avec d'autres composants de la plante.

Un faible dosage de THC atténue la reconsolidation de la peur lorsqu'il est associé à des extraits de plante, tandis qu'un dosage élevé de THC n'a pas le même effet.

Les effets du THC semblaient être liés à la présence de CBD ou d'autres composants de la plante.

De plus, des composants comme les terpènes, pourraient également influencer l'apprentissage de la peur.

Par exemple, le β -Caryophyllène, un terpène présent dans le Cannabis, a montré des effets anxiolytiques dans des études animales.

Nos études montrent que les effets de la plante entière ne sont pas simplement dus au THC ou au CBD, mais peuvent provenir d'une interaction complexe entre différents composés.

Le CBD pourrait offrir une nouvelle approche pour traiter les souvenirs de peur et semble bénéficier de l'effet entourage, où d'autres composés de la plante, comme les terpènes, contribuent également à cet effet.

Les recherches futures devraient examiner ces autres composants pour mieux comprendre leur impact sur l'apprentissage de la peur et leur potentiel dans le traitement du TSPT.

Cannabidiol and the Remainder of the Plant Extract Modulate the Effects of delta9-Tetrahydrocannabinol on Fear Memory Reconsolidation. Murkar A, Kent P, Cayer C, James J, Durst T, Merali Z. Front Behav Neurosci. 2019 Aug 1;13:174. doi: 10.3389/fnbeh.2019.00174. eCollection 2019.

Le CBD : Une Clé pour Réécrire les Souvenirs de Peur et Combattre les Addictions

Le CBD joue un rôle important dans la manière dont notre cerveau consolide les souvenirs.

Des études sur des rats ont montré que l'injection de CBD dans une partie spécifique du cerveau, le cortex préfrontal, après une expérience de peur, perturbe la mémoire associée à cette peur.

Cela signifie que le CBD pourrait modifier la manière dont ces souvenirs de peur sont enregistrés et rappelés.

De plus, le CBD interfère avec la reconsolidation de ces souvenirs de peur, qu'ils soient récents ou plus anciens, en activant certains récepteurs dans une autre partie du cerveau appelée l'hippocampe dorsal.

Le CBD a également montré des effets positifs en perturbant les souvenirs liés à l'abus de drogues, ce qui pourrait aider à réduire les rechutes.

Ces résultats suggèrent que le CBD pourrait avoir des applications thérapeutiques intéressantes pour traiter des troubles liés à la peur et à la dépendance.

Effect of Cannabis on Memory Consolidation, Learning and Retrieval and Its Current Legal Status in India: A Review Nandi Niloy, Tousif Ahmed Hediya, Chandrasekaran Vichitra, Sharma Sonali, Saravana Babu Chidambaram, Vasavi Rakesh Gorantla, Arebally M. Mahalakshmi Biomolecules. 2023 Jan; 13(1): 162. doi: 10.3390/biom13010162