

CBD : UNE THÉRAPIE PROMETTEUSE

Entretien avec le docteur Pascal Douek

La Ligne Directe

SANTÉ CORPS ESPRIT

PASCAL DOUEK



Pascal Douek est médecin, micro-nutritionniste, et médecin du sport.

Il est passionné par la médecine préventive, la prévention du vieillissement, la longévité et l'étude des comportements santé. Depuis plus de 25 ans, il exerce dans le monde de la communication santé.

Il est le fondateur et l'auteur du blog Déclic Attitude¹.

Il est membre du 1^{er} Comité scientifique du Cannabis médical (ANSM).

Il est le cofondateur du DIU Cannabis Médical (Facultés de médecine Paris Saclay et Montpellier).

Il est l'auteur de :

"Cannabis Médical, une nouvelle chance" sorti aux éditions Solar le 10 septembre 2020.

"Nouvelles clés de la longévité", sorti le 21 août 2019.

"Le Grand Livre des Secrets de la Longévité", sorti le 29 mai 2018 aux Éditions Leduc.

¹ <https://declicattitude.com/>

SOMMAIRE

PRINCIPES ET MÉCANISMES D'ACTION 5

Introduction	6	
Du CBD pharmaceutique au CBD bien-être		7
Le CBD pharmaceutique	7	
Le CBD médical : préparation magistrale		8
Le CBD médical : expérimentation cannabis médical depuis mars 2021		9
Le cannabis bien-être	11	
Comprendre le CBD : des origines aux propriétés médicales		11
Le système endocannabinoïde	12	
THC et CBD	14	
Les propriétés du CBD	15	
CBD et autres indications potentielles		17
CBD et effets secondaires	17	

UTILISATION DU CBD 19

Voies d'administrations, pharmacocinétique et biodisponibilité		20
Les différentes formes de CBD	20	
Comment utiliser le CBD ?	22	

LES QUESTIONS DES ABONNÉS 23

Choisir les bons produits	24	
CBD bien-être : modalités d'administration		25
Poids corporel et CBD	25	
Aromathérapie, gemmothérapie : des interactions ?		26
Antidépresseurs et CBD	26	
Le test salivaire au THC	27	

Les pauses thérapeutiques	27	
CBD et douleurs arthrosiques	28	
CBD et maladie de Lyme	28	
Commencer par le CBD avant le cannabis médical		28
Le parcours du Dr.Douek	29	
CBD et zona	30	
CBD et cancer	30	
Usage du CBD : un âge minimum ?		31
Soulager une épilepsie	31	
Une incompatibilité avec les antihypertenseurs ?		32
Le livre du docteur Douek	32	
Un retard sur les pays dans le monde		33
Des professionnels de santé peu formés		33
Soulager des douleurs de crampe	34	
Accompagner une vessie neurologique		34
Pour conclure	34	

PRINCIPES ET MÉCANISMES D'ACTION



Introduction

Dr. Douek : Le CBD est partout. On peut en trouver dans :

- Les CBD shops (environ 3000 en France) et sur les sites de E-commerce.
- Les grandes surfaces et les bureaux de tabac.
- Les médias. On entend parler du CBD depuis 2 ans, et on en parle comme un véritable phénomène de société. Les journalistes essayent de comprendre ce qu'il y a derrière ce CBD, son intérêt et pourquoi il attire autant de personnes.

Cela fait 2 ans que le CBD est devenu quelque chose de très présent. Depuis cette année, le monde de la pharmacie s'ouvre au CBD et c'est plutôt une bonne nouvelle, car la pharmacie a jusqu'alors regardé cela d'un œil un peu suspicieux, car beaucoup de leurs patients se dirigeaient vers ces boutiques de CBD pour espérer bénéficier d'effets bénéfiques sur certains de leurs symptômes. Les pharmaciens se sentaient un peu dépossédés de leurs patients, alors qu'ils avaient plus de légitimité à avoir une véritable communication et à faire profiter les usagers d'un encadrement médical.

De plus en plus de pharmaciens commercialisent des produits à base de CBD. La bonne nouvelle est que ces produits ont fait l'objet de contrôles extrêmement sérieux et précis. Les pharmacies sont donc plutôt un lieu de confiance par rapport à l'utilisation du CBD.

Du CBD pharmaceutique au CBD bien-être

LE CBD a des racines dans l'univers médical. C'est un produit qui s'étend de l'univers pharmaceutique au CBD médical jusqu'au CBD bien-être.

Le CBD pharmaceutique

Indications

Il y a un médicament qui s'appelle l'Epidyolex. Il est disponible en officine. C'est un médicament qui peut être prescrit dans le cadre d'un service hospitalier, mais il est par contre distribué dans toutes les pharmacies. Il s'agit de CBD pur, c'est un flacon avec un système de gouttes et il est indiqué dans des formes d'épilepsie très sévères et pharmacorésistantes. Ce sont des formes d'épilepsies rares, souvent associées aux syndromes de Lennox-Gastaut et de Dravet ou à la sclérose de Bourneville.

Le traitement au CBD a montré qu'il avait des effets anticonvulsifs, c'est-à-dire qu'il réduit le nombre de crises d'épilepsie que font les enfants et les adultes.

Ces traitements ne sont indiqués que chez les patients qui ont résisté ou pour lesquels les autres traitements conventionnels n'ont pas eu d'effets. C'est donc un produit de dernière intention.

Posologie

5 mg/kg/j > 10 mg/kg/j > 20 mg/kg/j

Cela correspond à des doses très élevées et c'est la raison pour laquelle c'est un laboratoire pharmaceutique qui commercialise ce produit. Il a fait l'objet d'un grand nombre d'études cliniques comme tous les médicaments qui sont autorisés en Europe et en France.

Tolérance

Une dose très élevée équivaut à un risque d'effets secondaires plus élevé.

Parmi les effets secondaires, on retrouve :

- Somnolence
- Léthargie
- Sédation
- Diarrhée
- Vomissements
- Pyrexie
- Fatigue
- Augmentation de la concentration ALAT, ASAT, GGT

Le CBD médical : préparation magistrale

Le CBD est utilisé par certains centres antidouleur dans des maladies extrêmement complexes qui sont des maladies rares :

- Drépanocytose, mastocytose, autisme, dermatite atopique, prurigo.
- Maladies génétiques rares à expression cutanée.

Le CBD est apparu pour les médecins comme une solution intéressante, parce qu'il a des modes d'action extrêmement variés et il agit sur un certain nombre d'enzymes, notamment des enzymes qui sont parfois déficitaires dans les maladies rares.

Ces centres antidouleur réussissent à obtenir un remboursement au cas par cas.

C'est prescrit en préparation magistrale, il y a une pharmacie centrale qui prépare ces produits. On est à des doses encore plus élevées chez l'adulte : jusqu'à 25 mg/kg/j.

Le CBD médical : expérimentation cannabis médical depuis mars 2021

Il y a une expérimentation en cours qui existe depuis mars 2021 et qui continue jusqu'à 2025.

Il y a 5 indications pour le cannabis médical :

- **Les douleurs neuropathiques** qui sont réfractaires aux traitements conventionnels. Il s'agit de douleurs que l'on observe lorsqu'il y a des lésions nerveuses et qui expliquent des douleurs extrêmement violentes et handicapantes. Ce sont des douleurs qui résistent aux antalgiques existants.
- **La spasticité douloureuse** de la sclérose en plaques ou des autres pathologies du système nerveux central. Ce sont des contractions des muscles qui sont des contractions permanentes voire des contractions qui se produisent de manière imprévisible. Ce sont des contractions qui sont associées à des douleurs.
- **Certaines formes d'épilepsie sévères et pharmacorésistantes.** Le cannabis médical n'est pas un isolat, il s'agit de plantes.
- **Certains symptômes rebelles en oncologie** qui sont liés au cancer ou à ses traitements. On a alors pour objectif de réduire les nausées et les vomissements et parfois certaines pertes d'appétit qui sont consécutifs à ces traitements.
- **Situations palliatives.** Cela correspond aux situations de fin de vie : on sait que les patients qui sont en fin de vie ont beaucoup d'anxiété et ils ont beaucoup de douleurs. Le cannabis sera très intéressant dans ce genre de contexte.

Il existe plusieurs formes de cannabis : les huiles, les fleurs. On utilise les vaporiseurs pour ne pas avoir les effets de la combustion comme on peut les avoir avec la cigarette.

L'objectif de cette expérimentation n'est pas de soigner les maladies, parce que l'on ne soigne pas les maladies avec le cannabis, on soulage

des symptômes : les symptômes douloureux, les symptômes de spasticité, les crises convulsives, les nausées, les vomissements.

Dans l'expérimentation, il y a une forme de cannabis médical qui est commercialisé par une entreprise australienne et il s'agit alors d'une forme au ratio CBD dominant : il n'y a quasiment que du CBD et il y a très peu de THC.

Il sera indiqué dans certaines formes d'épilepsie sévères et pharmacorésistantes.

La posologie est plus faible que précédemment : jusqu'à 150 mg/j.

L'expérimentation qui existe depuis mars 2021 a cette particularité que ce sont des médecins hospitaliers qui prescrivent ce cannabis médical. Ce sont des pharmaciens de pharmacie hospitalière ou des pharmacies d'officine qui délivrent ces traitements.

Il y a 2933 patients qui ont été inclus, dont 1782 actifs. Cela signifie qu'il y a 60% des patients qui restent dans l'expérimentation, ce qui nous laisse penser que ce sont des patients qui sont satisfaits. Ceux qui ont voulu y rester, c'est parce qu'ils y trouvaient un véritable bénéfice et la plupart du temps cela consiste en un bénéfice sur les symptômes, mais également sur la qualité de vie. Il y a 336 centres hospitaliers de référence.

Il y a eu 2108 professionnels de santé formés (519 médecins de structures de référence, 457 pharmaciens de PUI, 879 pharmaciens d'officine, 76 référents CEIP-A/CRPV et 177 médecins relais de ville).

Contre-indications :

- Grossesse
- Allaitement
- Conduite automobile

Ces produits passent en effet par le placenta. Ils vont donc toucher le fœtus. Ils passent également dans le lait et on sait que le cannabis peut avoir des effets sur le développement cérébral.

Le cannabis bien-être

Autant le cannabis médical, tel qu'on l'a vu va s'adresser à des individus qui sont malades et qui ont des pathologies lourdes avec des symptômes très invalidants, autant le cannabis bien-être va s'adresser à des individus qui sont en bonne santé, mais qui vont rechercher de la détente, de l'apaisement, du bien-être. C'est principalement autour de l'anxiété, des troubles du sommeil et des douleurs légères, que le CBD peut avoir un intérêt.

Ce sont des produits alimentaires. Il n'y a pas encore d'allégation santé et on n'a pas le droit de faire part sur les boîtes du bénéfice que ces produits peuvent avoir.

Le cannabis bien-être correspond à une posologie de moins de 50 mg/j pour des raisons réglementaires, mais également pour réduire les effets secondaires et permettre que le plus grand nombre puisse l'utiliser.

Comprendre le CBD : des origines aux propriétés médicales

Le CBD est issu de la plante cannabis. Quand on souhaite obtenir des produits à base de CBD, on va travailler la plante de cannabis. On va généralement utiliser des variétés de cannabis qui sont pauvres en THC.

Le THC est le phytocannabinoïde le plus connu, puisque c'est celui qui vous défonce et qui a ce côté euphorisant. C'est cet effet que vont rechercher les consommateurs de cannabis à titre récréatif.

Dans la plante de cannabis, on va trouver des phytocannabinoïdes, dont le THC et le CBD. Ce sont les plus connus aujourd'hui. Il y en a plein d'autres qui sont de plus en plus connus et qui deviennent intéressants pour un certain nombre de patients. On reste toutefois centré sur le THC et le CBD aujourd'hui.

On retrouve également les terpènes qui sont des molécules qui donnent l'odeur aux plantes. On en trouve dans toutes les plantes.

Les flavonoïdes servent à donner la couleur à la plante.

Ces terpènes et ces flavonoïdes ne sont pas spécifiques du cannabis, ils viennent renforcer l'intérêt du cannabis, car ces molécules auront aussi

des bénéfiques au niveau santé. Il y a plus de 500 actifs dans la plante cannabis et ils vont tous avoir des effets intéressants.

Le système endocannabinoïde

Il a été découvert par le docteur Robert Mechoulam en 1990. C'est quelqu'un qui compte énormément dans l'histoire du cannabis, car il a identifié le THC, la molécule, sa structure et sa configuration et il a découvert ce système endocannabinoïde.

Il a ensuite mené plein de recherches : il a découvert qu'on avait 2 types de récepteurs dans notre organisme : le CB1 et le CB2 sur lesquels les phytocannabinoïdes ou les endocannabinoïdes pouvaient s'accrocher. Il a découvert des endocannabinoïdes que sont l'anandamide et le 2-AG.

Ces endocannabinoïdes sont des molécules que notre organisme sécrète et produit. Chacun a dans son organisme un système d'endocannabinoïde. On a des récepteurs sur lesquels les molécules de cannabis vont pouvoir s'accrocher et créer un effet physiologique. Dans notre organisme, on produit aussi des molécules qui vont venir interagir avec ces récepteurs donc cela a vraiment été une découverte très importante.

Depuis cette découverte, l'industrie pharmaceutique essaye de trouver des molécules qui interagissent avec ce système endocannabinoïde. Avec les phytocannabinoïdes majeurs, on essaye de mieux comprendre leur impact.

Les récepteurs CB1 sont présents au niveau :

- Du système nerveux central
- Des poumons
- Du système vasculaire
- Des muscles
- Du tractus gastro-intestinal
- Des organes reproductifs

Les récepteurs CB2 sont présents au niveau :

- De la rate
- Des os
- De la peau

Les récepteurs CB1 et CB2 sont présents au niveau :

- Du système immunitaire
- De la moelle osseuse
- Du foie
- Du pancréas

LE CB1 a plutôt une dominante au niveau du système nerveux quand le CB2 a plutôt une dominante au niveau du système immunitaire.

L'ensemble de ce système endocannabinoïde va interagir au niveau de la synapse et celle-ci correspond à l'espace entre 2 neurones. La transmission d'influx d'un neurone à l'autre va permettre à notre organisme de fonctionner de manière performante.

Le rôle de ce système endocannabinoïde est majeur dans :

- La régulation du stress et de l'état émotionnel
- Les cycles de veille et de sommeil
- La défense contre l'inflammation
- L'immunité
- L'appétit et la digestion
- La perception des informations sensorielles, notamment nociceptives

THC et CBD

Le THC

Le THC a une très forte affinité avec les récepteurs CB1-CB2.

Il est addictif. La molécule crée une accoutumance et une dépendance.

Le CBD

Le CBD a une faible affinité avec les récepteurs CB1-CB2.

Il n'est pas addictif.

Les effets secondaires sont extrêmement légers.

Le CBD agit très peu sur les récepteurs CB1 et CB2, car il agit sur un très grand nombre d'autres récepteurs : les canaux ioniques, certains transporteurs, et sur des enzymes. Certaines maladies rares sont consécutives à des déficits enzymatiques, et c'est tout l'intérêt du CBD sur ces enzymes.

On a identifié une grande partie de ces cibles.

Le CBD bloque le récepteur GPR55.

C'est un récepteur qui intéresse beaucoup de médecins, car le fait que le CBD bloque ce récepteur explique le fait qu'il réduise les crises d'épilepsie, l'inflammation et les douleurs neuropathiques. Ce récepteur est très intéressant et c'est sur ce récepteur que le CBD agit.

Ensuite, il y a le récepteur 5HT1A, c'est le récepteur de la sérotonine. Les antidépresseurs agissent sur ce récepteur et le fait que le CBD agisse également sur ce récepteur va jouer un rôle sur la réduction de l'anxiété, sur la sensation de bien-être et sur l'humeur, comme un antidépresseur peut modifier l'humeur.

Le CBD inhibe plusieurs cytochromes comme le CYP 450. C'est un enzyme dans le foie qui métabolise un certain nombre d'actifs qui passent d'abord par l'estomac et en particulier les médicaments. Le risque du CBD est qu'il peut interagir avec des médicaments. Les interactions sont dose-dépendantes, donc quand on utilise des doses de

1000 à 1600 mg par jour, on se met en situation de risque maximal pour les interactions médicamenteuses, mais ce n'est plus le cas à 50 mg par jour.

Le CBD régule les récepteurs TRPV1 qui jouent un rôle dans les processus inflammatoires et dans la transmission de la douleur.

Les propriétés du CBD

- Antiinflammatoire
- Anxiolytique
- Une action sédative
- Un effet antidépresseur
- Une action analgésique
- Antioxydant
- Anticonvulsivant
- Neuroprotecteur
- Antispasmodique
- Antipsychotique
- Antiémétique

Il y a beaucoup d'études cliniques qui sont réalisées de manière fondamentale sur des cellules ou sur des modèles. Ces études ne sont pas réalisées sur l'humain et on a beaucoup d'études précliniques sur le CBD, par contre on a très peu d'études chez l'homme. Pourquoi ? Car on n'a pas l'industrie pharmaceutique pour investir des millions d'euros dans les études cliniques. Ce sont des études qui sont réalisées par des universitaires et généralement il y a un design qui reste approximatif. Le nombre des effectifs est assez réduit et cela mérite d'être développé, car les études ne disposent pas d'effectifs et de designs de qualité.

Il y a une étude sur le CBD et le sommeil que j'ai trouvée intéressante, parce qu'elle comparait des groupes qui avaient soit :

- Du CBD

- Du CBD et de la mélatonine

- Du CBD, de la mélatonine et du CBN qui est un autre phytocannabinoïde

Dans le groupe qui associait du CBD à 15 mg du CBN à 15 mg et 5 mg de mélatonine, il y avait un effet qui était très positif et les auteurs de cette étude qui a été faite en 2022 disaient que toutes les formulations

ont été jugées sûres et qu'elles ont entraîné une amélioration notable des troubles du sommeil sans effet secondaire. Les effets secondaires constituent un élément essentiel et c'est un véritable atout du CBD : il est extrêmement bien toléré.

Il existe une autre étude qui a été faite sur l'anxiété et les troubles du sommeil. Il s'agit d'un essai rétrospectif sur un petit nombre de patients. Il ne s'agit pas d'une étude en double aveugle comme la précédente étude. Presque tous les patients ont reçu à hauteur de 25 mg/j. Il s'agit de faibles doses sous forme de capsule. Si les plaintes d'anxiété prédominaient, le CBD était administré tous les matins après le petit déjeuner. Si les plaintes de troubles du sommeil prédominaient, les doses étaient administrées chaque soir après le dîner. Un petit nombre de patients a reçu du CBD à raison de 50 mg/j ou 75mg/j. On observe une réduction de chacun des symptômes avec l'utilisation du CBD.

Cette enquête observationnelle du CBD montre que chez 387 utilisateurs que :

- 42 % avaient une anxiété
- 42% avaient des troubles du sommeil,
- 37% avaient du stress et 37 % des patients l'utilisaient pour le bien-être en général.
- 54 % ont déclaré utiliser moins de 50 mg de CBD par jour
- 72,6% ont utilisé du CBD par voie sublinguale

L'étude conclut que le CBD soulage les symptômes à des doses inférieures à 50 mg/j. Cela semble être la dose limite pour son aspect détente.

On dispose de très peu d'études sur les douleurs. Cela fait un peu polémique et certaines personnes disent que cela n'améliore pas les douleurs, quand d'autres ont pu démontrer que l'on a un effet intéressant.

Un essai clinique a été mené chez 99 participants âgés de 18 à 75 ans qui ont chacun reçu un comprimé de 50 mg ou un placebo à raison de 3 fois par jour pendant 14 jours, après leur chirurgie de l'épaule.

La chirurgie de l'épaule est assez douloureuse dans les suites opératoires. Durant les premiers et deuxièmes jours suivants, la chirurgie, les patients recevant 50 mg de CBD/j signalent une satisfaction

accrue de 22 à 25% à l'égard du contrôle de la douleur face aux participants recevant un placebo.

CBD et autres indications potentielles

- Anxiété
- Troubles du sommeil
- Douleur
- Addictions : certains tabacologues recommandent à leurs patients qui veulent arrêter de fumer de prendre du CBD. Quand on arrête de fumer, il y a toujours une anxiété, une nervosité qui est déclenchée et le fait de prendre du CBD apaise et cela facilite le sevrage du tabac.
- Syndrome de stress post-traumatique. Pour les soldats qui sont partis en Afghanistan et qui sont revenus avec un syndrome de stress post-traumatique, le traitement au CBD a démontré un véritable intérêt.

CBD et effets secondaires

Effets indésirables

- Somnolence
- Sédation
- Modification de l'appétit
- Troubles digestifs
- Biologie hépatique

Précautions d'emploi

- Conduite
- Grossesse
- Allaitement
- Interaction médicamenteuse

UTILISATION DU CBD



Voies d'administrations, pharmacocinétique et biodisponibilité

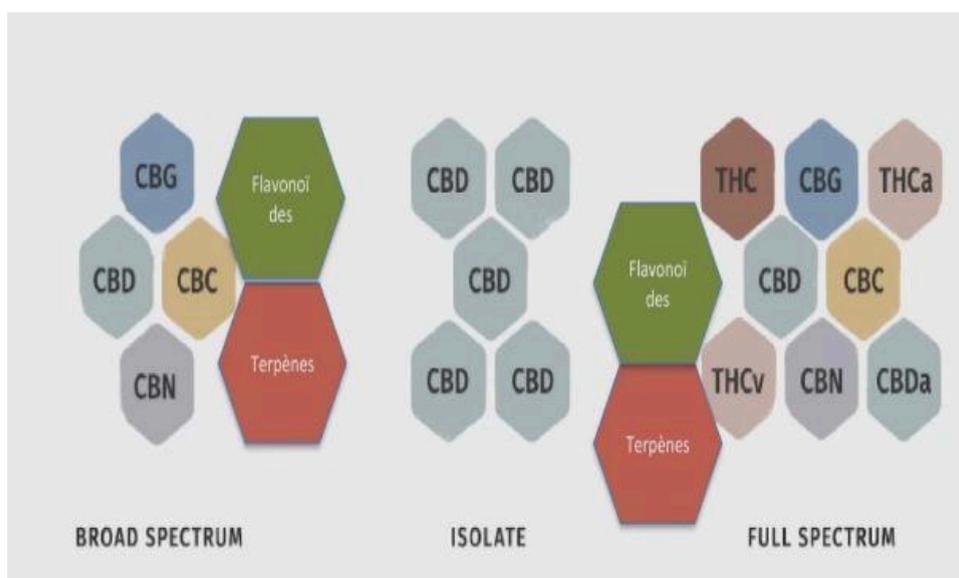
Fleurs à vaporiser : il s'agit de variétés de CBD que l'on trouve dans les boutiques de CBD. Les taux de CBD sont plutôt élevés et les taux de THC sont très bas. La règle juridique en France est que le THC doit être inférieur à 0,3%.

Les solutions orales : les huiles, les tisanes. Elles sont proposées en gélules ou en capsules.

La différence entre ces 2 voies d'administration est que lorsque vous le vaporisez, vous passez par la voie pulmonaire et vous avez donc une absorption très rapide des actifs, alors que lorsque vous en prenez par voie orale avec des huiles ou des tisanes, vous avez une action qui est plus prolongée.

Dans le cannabis médical, j'utilise des huiles matin, midi et soir et si jamais j'ai des douleurs paroxystiques et donc des douleurs qui surviennent de manière imprévue dans la journée, je vaporise des fleurs de cannabis pour calmer plus rapidement la douleur.

Les différentes formes de CBD



Les isolats

Au centre, en gris, vous pouvez voir des isolats, c'est ce que l'on retrouve dans l'Epidyolex, le médicament que je vous ai présenté au début du webinaire. Il n'y a que du CBD, il y a tout un procédé d'extraction qui a été mis en place pour extraire uniquement de la plante cannabis les actifs du CBD. Il n'y a donc rien d'autre que du CBD.

De l'autre côté, on a le Broad Spectrum et le full Spectrum qui sont les 2 autres formes.

Le full spectrum

Le full Spectrum correspond à celui qui a l'ensemble des phytocannabinoïdes, des terpènes et des flavonoïdes. Il y a donc du THC, mais réglementairement à moins de 0,3%.

Le broad spectrum

Il a l'ensemble des actifs du cannabis, sauf qu'il n'y a pas de THC, le THC a été retiré.

Le Broad Spectrum est intéressant vis-à-vis du risque de conduite. Vous êtes à l'abri, car lorsque vous avez un contrôle par la police, ils vous font faire un test salivaire et ce dernier est un test qui détecte des doses de THC, le CBD ne les intéresse pas.

Ce test salivaire est extrêmement sensible et si vous utilisez du full spectrum qui contient du THC, certes à moins de 0,3 %, vous risquez de rendre ce test positif. Si vous regardez dans la presse de manière régulière, un tas de personnes se font arrêter, ils sont positifs au test THC, et il y a alors toute une procédure judiciaire où l'on vous retire le permis. Il faut alors prouver que vous n'avez pris que du CBD et que vous étiez dans le cadre de la légalité. Si vous choisissez le broad spectrum, vous ne prenez aucun risque avec le THC.

Le CBD utilisé en broad spectrum va vous procurer l'effet des flavonoïdes, des terpènes et d'autres phytocannabinoïdes qui vont

être synergiques ensemble et qui vont renforcer l'efficacité sur les critères pour lesquels on recherche notre efficacité.

Comment utiliser le CBD ?

On va plutôt utiliser des huiles et quand on utilise le CBD, on est sur une approche personnalisée. Ce n'est pas la même dose pour chacun : quand vous prenez un somnifère ou un anxiolytique, vous prenez en général un comprimé ou un demi-comprimé de Lexomil, ou un comprimé de Stilnox et c'est alors la même dose pour tout le monde.

Pour le CBD, cela fonctionne un peu différemment, car chacun a son propre système endocannabinoïde et chacun a une sensibilité qui n'est pas la même. Il faut donc trouver quelle est la dose personnalisée qui va fonctionner chez chacun. Pour cela, on va plutôt essayer d'augmenter en commençant à 5-10 mg/j et on va augmenter tous les 2 jours jusqu'à 20 à 50 mg/j. Si un effet positif apparaît, il faut arrêter l'augmentation des doses. L'idée est vraiment d'être dans la recherche de la dose minimale efficace, avec cette idée que chacun a sa dose. Il n'y pas de dose définie à l'avance.

On peut recourir à des formes sous gélule, capsule ou comprimé, des tisanes, des gummies mais tout cela correspond à une approche fixe.

C'est sûrement moins intéressant, car vous n'avez pas la possibilité d'adapter les doses.

Vous trouverez dans des boutiques et parfois dans des pharmacies des produits qui sont déjà à des doses fixées à l'avance. Je trouve que c'est moins intéressant, car cela ne prend pas en considération la personnalisation de la dose et du traitement.

LES QUESTIONS DES ABONNÉS



Choisir les bons produits

Marina : Est-ce que vous recommandez d'aller plutôt en pharmacie ou ailleurs pour se fournir en CBD ?

Dr. Douek : Il y a plusieurs études qui ont été menées aux États-Unis, mais surtout en France. 60 millions de consommateurs a mené cette étude et ils sont allés dans les boutiques de CBD, sur les sites internet et ils ont récupéré un tas de produits. Ils les ont analysés et quand vous achetez un produit CBD, il y a des indications sur le pourcentage, sur la dose que l'on va trouver à l'intérieur. Ils ont comparé ce qui était écrit et ce que l'on trouvait réellement au sein du produit. Il y avait des écarts qui étaient extrêmement importants en termes de contenu de produit : parfois le THC qui était à moins de 0,3% était plus élevé quand parfois le taux CBD qui était annoncé à une certaine dose ne correspondait pas à l'étiquette.

Dans ces produits, il y a parfois des additifs qui sont ajoutés ou des pesticides ou des métaux lourds, il faut donc être très prudent, car vous allez trouver une hétérogénéité de produits en fonction des marques.

Quand vous allez en pharmacie, il y a vis-à-vis des pharmaciens une exigence de qualité des produits et tous les produits qui sont présents en pharmacie et qui sont commercialisés par des industries pharmaceutiques de médication familiale ont fait tous ces tests pour s'assurer qu'il n'y avait pas d'additifs et que les doses précisées étaient les bonnes.

Quand on est sur le broad spectrum, celui qui ne contient pas de THC, il est important de pouvoir le préciser, car c'est une technique pour pouvoir extraire le THC et s'assurer qu'il n'y en a plus. La qualité est un élément important.

Je ne dis pas qu'il n'y a qu'en pharmacie que l'on retrouve des produits de qualité, certaines marques qui sont commercialisées sur Internet ou dans des boutiques ont de vraies exigences en termes de qualité, mais il faut faire la part des choses, car toutes les marques ne sont pas aussi diligentes.

Marina : Cela dépend des marques que l'on achète ?

Dr. Douek : Le full spectrum ou le broad spectrum sont généralement inscrits sur l'huile. Si vous ne conduisez pas, prenez du full spectrum, car vous avez un peu de THC, mais celui-ci va venir renforcer l'effet sur les douleurs ou l'effet sur l'anxiété ou les troubles du sommeil. Si vous conduisez, prenez le broad spectrum.

CBD bien-être : modalités d'administration

Marina : Est-ce que le CBD bien-être doit de préférence être administré après un repas ?

Dr. Douek : Non, il n'y a pas de notion par rapport à cela. Le CBD est lipophile, il se mélange bien avec les matières grasses. Vous pouvez le prendre pendant le repas ou après le repas.

Le CBD se prend souvent pour les troubles du sommeil le soir avant le coucher, donc ce n'est pas nécessairement tout de suite après le repas. Il n'y a pas de contraintes par rapport à cela.

Poids corporel et CBD

Marina : Pour doser le CBD, doit-on prendre en considération notre poids ?

Dr. Douek : Il s'agit d'adulte, et si vous pesez 130 kg, ce n'est pas pareil que si vous pesez 70kg. Dans tous les cas, si vous respectez le principe de l'augmentation progressive, je pense que quel que soit votre poids, vous allez démarrer avec 2 gouttes le soir les 2 premiers jours et 2 jours plus tard, vous passerez à 3 gouttes, et 2 jours après, vous passerez à 4 gouttes. À un moment donné, vous allez avoir un effet qui va se produire et c'est à ce moment précis que vous déterminerez la dose qui vous correspond.

Que vous soyez maigre ou gros, la démarche est la même : vous augmenterez peut-être un peu plus la dose chez la personne ayant un poids lourd, mais on reste dans la personnalisation.

Aromathérapie, gemmothérapie : des interactions ?

Marina : Est-ce qu'il y a des interactions avec les huiles essentielles ou les bourgeons ?

Dr. Douek : Je ne sais pas, il y a tellement d'huiles d'essentielles que c'est très variable d'une huile à l'autre. Le pharmacien est la personne bien placée pour gérer les interactions médicamenteuses, car c'est une personne qui connaît les médicaments que vous prenez et ce n'est pas le cas dans les CBD shops. Le vendeur d'un CBD shop ne connaît pas les médicaments, mais ce n'est pas le cas d'un pharmacien. Il sait très bien si ces médicaments sont métabolisés par le cytochrome P450 que j'évoquais ou non.

Il y a un traitement qui peut faire l'objet d'interactions médicamenteuses : les anticoagulants. Lorsque l'on a des anticoagulants, c'est plutôt quand on a une maladie cardiaque. Il faut être prudent et le pharmacien sera beaucoup plus en capacité de dire s'il faut faire attention. Il va pouvoir surveiller et suivre.

Soit vous n'avez aucun problème de santé et auquel cas, vous pouvez aller chez n'importe qui pour vous procurer du CBD, soit vous prenez quelques médicaments et je pense que vous serez alors plus en sécurité chez le pharmacien.

Antidépresseurs et CBD

Marina : Y a-t-il des interactions avec les antidépresseurs ?

Dr. Douek : Il y en a avec tous les médicaments psychotropes : les somnifères, les anxiolytiques, antidépresseurs.

Je pense que lorsque l'on utilise des doses faibles, les effets sont très faibles.

Je suis plus embêté avec un anticoagulant, car si l'on modifie l'efficacité de l'anticoagulant, cela peut être ennuyeux et je suis moins inquiet par rapport aux somnifères et aux antidépresseurs.

Par contre le CBD peut être intéressant pour les personnes qui prennent des somnifères ou des anxiolytiques à base de benzodiazépines et qui sont très addictifs. Le CBD peut être intéressant pour réduire les doses de ces médicaments.

Le test salivaire au THC

Marina : Pendant combien de temps après ingestion du CBD le test salivaire peut-il être positif ?

Dr. Douek : Le problème du THC est qu'il se concentre dans les tissus. Si vous avez pris du CBD avant de sortir le soir et qu'il y a du THC dans votre CBD, vous en aurez sûrement dans votre test salivaire, mais vous en aurez aussi sûrement plusieurs jours après, car cela reste dans les cellules.

Le cannabis récréatif est riche en THC et le test salivaire réagit immédiatement. Il y a beaucoup de personnes qui utilisaient du CBD qui se sont retrouvées positives, donc si vous êtes un conducteur, choisissez plutôt les formes broad spectrum.

Les pauses thérapeutiques

Marina : Doit-on faire une pause thérapeutique, pour éviter que le corps ne s'habitue ?

Dr. Douek : Vous pouvez, il n'y a pas de règles à mon sens. Il peut être intéressant de faire une pause thérapeutique pour voir si l'anxiété ou les troubles du sommeil reviennent. C'est toujours intéressant de faire une pause thérapeutique et on peut faire celle-ci tous les 60 ou tous les 45 jours.

L'augmentation progressive des doses ne fonctionne pas chez tout le monde et il ne faut pas non plus augmenter les doses à un point qui deviendrait trop lourd, car cela ne fonctionne pas chez certaines personnes. Il faut donc accepter que cette augmentation des doses, lorsque l'on parvient à 50 mg par jour, signifie que l'on est trop peu réceptif au CBD.

CBD et douleurs arthrosiques

Marina : Est-ce intéressant pour les douleurs arthrosiques ?

Dr. Douek : C'est sur les douleurs pour lesquelles on est le moins bien placé pour l'instant, car nous ne disposons pas d'études qui le démontrent, mais beaucoup de patients l'utilisent pour des douleurs légères et notamment pour les douleurs arthrosiques. Je pense que cela vaut la peine de l'essayer, mais il faut aussi accepter le fait que cela puisse ne pas fonctionner.

CBD et maladie de Lyme

Marina : Dans le cas d'un Lyme chronique avec forts symptômes inflammatoires, y compris au niveau cérébral, peut-on prendre du CBD ? Comment le doser ?

Dr. Douek : La maladie de Lyme est une maladie qui peut occasionner des douleurs importantes et des poussées inflammatoires. Cela peut parfois ressembler à la sclérose en plaques. Cela fait partie des maladies qui ont des proximités avec d'autres formes.

On peut prendre du CBD. Le CBD ne va pas traiter votre maladie de Lyme, mais il peut avoir un effet sur les douleurs ou l'anxiété. Si vous avez des douleurs très importantes, il pourrait être intéressant d'être suivi dans un centre antidouleur. Ce sont les centres antidouleur qui peuvent être amenés à prescrire du cannabis médical.

Vous pouvez tout de même tester le CBD même dans les maladies lourdes comme la maladie de Lyme, cela en vaut la peine.

Commencer par le CBD avant le cannabis médical

Marina : On commence donc par une prise de CBD avant d'envisager la prise de cannabis médical ?

Dr. Douek : Oui, c'est ce que j'ai fait pour ma sclérose en plaques. Avant l'expérimentation, je prenais du CBD pour mes douleurs, pour être très

franc, cela fonctionne mieux avec le cannabis médical, mais j'ai une pathologie sévère avec des symptômes lourds.

Le parcours du Dr.Douek

Marina : Pouvez-vous nous parler de votre parcours et de l'amélioration que vous avez pu constater en termes de qualité de vie ?

Dr. Douek : J'ai une sclérose en plaques depuis 12-13 ans. Elle a démarré avec une gêne à la marche et sous forme de poussées elle s'est un peu aggravée sous la forme d'autres symptômes et elle est passée en forme progressive. Elle fonctionne par poussées et vous avez brutalement des symptômes qui apparaissent ; ceux-ci régressent au bout de quelque temps et ensuite il y a une autre poussée. Je suis passé en forme progressive et celle-ci consiste en une aggravation lente et constante de la maladie. En général, quand vous voyez des personnes en fauteuil roulant, ce sont souvent des personnes qui ont des formes progressives très actives.

Dans mon parcours j'ai été très en attente d'avoir le cannabis médical et de pouvoir bénéficier de cette expérimentation, car j'étais dans ce cas bien précis où pour ma spasticité, on avait essayé de nombreux traitements. J'avais essayé des toxines botuliques, donc du Botox au niveau des jambes pour réduire ma spasticité, j'avais du Baclofène qui est le médicament le plus connu et je faisais de la rééducation et de la kiné quotidiennement, mais cela marchait peu ou plus. C'est la raison pour laquelle on m'a fait entrer dans l'expérimentation : aucun traitement n'avait fonctionné pour moi.

L'expérimentation a été pour moi quelque chose de très satisfaisant, car en termes de qualité de vie on se sent mieux. Il ne s'agit pas d'un traitement miracle, il ne faut pas imaginer que cela ait complètement transformé ma vie, mais par contre cela m'a aidé.

J'ai commencé en avril 2021, cela fait plus de 4 ans, et j'y suis toujours, car j'ai un bénéfice qui est réel et je suis toujours un peu inquiet quand je vois qu'il y a des incertitudes quant à la poursuite de l'expérimentation du cannabis médical. C'est le cas aujourd'hui, car ce sont les politiques qui gèrent cette expérimentation et quand on a plus de politique comme c'était le cas depuis quelques mois, tout peut changer du jour au lendemain. Il est vrai que le cannabis n'était récemment pas une priorité et toutes les associations de patients et tous les patients qui sont inclus

dans les expérimentations vivent des moments d'anxiété, car ils ne savent pas si cela va être reconduit.

CBD et zona

Marina : Est-ce que le CBD peut être conseillé ou intéressant pour le zona ?

Dr. Douek : Je crois que ce n'est pas d'une grande efficacité. Le zona est une des douleurs les plus violentes, cela fait partie des douleurs qui s'apparentent à des brûlures qui sont difficiles à gérer. C'est pour cela que lorsque l'on a un zona, on essaye tout de suite de vous donner des traitements pour casser la poussée virale.

Je pense que cela vaut la peine d'essayer. Quand vous êtes face à un zona qui reste très douloureux, et que les traitements que vous utilisez sont peu efficaces, cela vaut la peine d'essayer le CBD. Je ne peux pas vous dire que cela fonctionne pour ce type de douleurs, car ce n'est pas vraiment une indication pour le CBD, mais cela peut participer à une amélioration.

CBD et cancer

Marina : Une personne vit une récurrence de cancer au niveau des lombaires L5-L6 et toutes les thérapies n'ont pas été efficaces jusqu'à présent, la tumeur n'a pas régressé et elle souffre de plus en plus en augmentant les doses de morphine. Est-ce que le CBD pourrait être un soulagement ?

Dr. Douek Il serait bien qu'elle rentre en contact via le service où elle est suivie et via les oncologues pour intégrer l'expérimentation. Si c'est une récurrence de cancer, elle a dû avoir de nombreuses thérapies comme de la radiothérapie, et de la chimiothérapie. Cela fait partie des choses pour lesquelles elle pourrait en parler avec l'équipe qui la suit pour voir si elle pourrait rejoindre l'expérimentation.

L'expérimentation est fermée, ils ne prennent pas de nouveaux patients depuis le mois de janvier 2024, car on est en attente de la suite de l'expérimentation qui va être la généralisation, soit le fait de s'ouvrir à un plus grand nombre de personnes. Cela devait arriver en janvier prochain, mais cela va être différé pour des raisons politiques sur la fin de l'année

2025. Il n'est pas dit qu'elle puisse immédiatement rentrer dans l'expérimentation.

Il ne s'agit pas de dire que le CBD va être la bonne solution, et je pense que le cannabis serait beaucoup plus intéressant. En l'absence de cannabis médical, il peut être intéressant d'essayer le CBD. Le CBD peut avoir un effet qui peut être positif. Cela vous détend et cela lève l'anxiété et il est vrai que lorsque l'on a mal, on est anxieux. Les douleurs chroniques sont difficiles à supporter, on dort moins bien et cela peut être intéressant de prendre du CBD.

Usage du CBD : un âge minimum ?

Marina : Qu'en est-il pour un enfant avec des douleurs liées à la maladie de Lyme ?

Dr. Douek : Il n'y a pas vraiment d'âge : je vous parlais précédemment des épilepsies et dans les 2 formes dont je vous parlais, ce sont des formes qui concernent les enfants de 2 à 5 ans. Il n'y a donc pas de problème à utiliser le CBD pour un enfant de 10 ans. On va peut-être utiliser des doses un peu plus faibles, mais vous pouvez l'utiliser.

Soulager une épilepsie

Marina : Pour une épilepsie datant de 40 ans avec un retrait de l'hippocampe, peut-on prendre du CBD ?

Dr. Douek : Dans tous les cas le CBD a un effet anticonvulsif, il ne vous fera donc pas de mal. Je ne sais pas si vous continuez à faire des crises d'épilepsie. L'effet anticonvulsif se fait sentir à des doses beaucoup plus importantes que les 50 mg/j.

Je pense que vous n'aurez pas un véritable bénéfice, mais par contre vous aurez l'aspect bien-être qui peut influencer de façon importante dans la qualité de vie. Ce n'est pas avec le CBD que vous achetez en boutique ou en pharmacie que vous aurez un effet sur votre épilepsie.

Une incompatibilité avec les antihypertenseurs ?

Marina : Est-ce que le CBD est incompatible avec l'hypertension ?

Dr. Douek : Cela va jouer avec les médicaments antihypertenseurs, car ils ont le même mécanisme et le même métabolisme. Les risques avec les antihypertenseurs sont moins importants qu'avec les anticoagulants. Il est important de pouvoir en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.

Le livre du docteur Douek

Marina : Vous avez écrit un livre qui s'appelle le cannabis médical, pouvez-vous nous le présenter ?

Dr. Douek : J'ai fait ce livre, parce que je me suis rendu compte que personne n'avait une compréhension claire du cannabis médical. Je l'ai vécu : on était 13 experts, il y avait 10 professionnels de santé, des chefs de service, des professeurs et il y avait 3 représentants de patients, dont moi. J'ai vraiment vu tous ces experts qui étaient pointus et qui se retrouvaient totalement démunis face au cannabis, car ils ne savaient pas ce que c'était. Il connaissait le cannabis pour son aspect stupéfiant, mais ils ne savaient absolument pas ce qu'était le cannabis médical par rapport aux bénéfices de soulagement.

Je me suis aussi rendu compte que les patients avaient une mauvaise compréhension de ce qu'était le cannabis médical, que les politiques également et que les journalistes aussi. Je me suis dit qu'il était important de faire un livre qui clarifierait ce qu'est le cannabis médical. Vous allez donc retrouver dans ce livre toute l'histoire du cannabis médical qui date de 5000 ans. On savait dans les années 3000 av. J.-C. que les Chinois ont été les premiers à utiliser le cannabis. Les médecins chinois en avaient l'usage, puis il y a eu les Égyptiens.

Toutes les civilisations antiques ont utilisé le cannabis, car on connaissait ses propriétés. On connaissait ses propriétés antalgiques, anticonvulsivantes dans l'épilepsie. On fait un tour de l'histoire, de la botanique, de la pharmacologie. On essaye de comprendre comment

fonctionne le système endocannabinoïde et comment les différents cannabinoïdes fonctionnent et leurs effets.

On parle aussi de l'expérimentation et on développe les 5 indications de celle-ci et on fait un point sur les études cliniques qui ont pu démontrer une efficacité du cannabis dans chacune de ces indications. C'est un tour d'horizon pour essayer de clarifier l'intérêt du cannabis médical. Je fais un peu un point sur le CBD, mais c'est avant tout centré sur le cannabis médical.

Un retard sur les pays dans le monde

Marina : Il y a des pays plus précurseurs que la France quant au cannabis médical ?

Dr. Douek : La France est le dernier des pays, les pays précurseurs sont le Canada, qui a été le premier en 2001 à autoriser le cannabis médical, puis les Pays-Bas en 2003, puis l'Israël en 2006. Aujourd'hui il y a une quarantaine d'états aux États-Unis qui ont autorisé le cannabis médical et il y a certains états qui ont légalisé le cannabis médical. Il y a de nombreux pays européens qui se sont engagés dans le cannabis médical.

La France est finalement le dernier pays à s'être lancé dans une expérimentation. L'avantage de cette expérimentation n'est pas négligeable : les traitements sont donnés aux patients, il n'y a pas de coûts, contrairement aux pays étrangers où le cannabis médical est à la charge du patient. Il y a beaucoup de patients qui ne peuvent pas financer le cannabis médical, car cela coûte cher.

Des professionnels de santé peu formés

Marina : Est-ce qu'il y a beaucoup de professionnels de santé qui sont sensibilisés à cela ?

Dr. Douek : Il y en a peu, car il n'y a que ceux qui sont rentrés dans l'expérimentation, soit 2000. C'est peu. S'ils ne sont pas formés, ils restent avec cette idée que c'est un toxique. Tout l'objectif de la formation est de les ouvrir complètement aux intérêts symptomatiques et au soulagement que peut procurer le cannabis médical.

Soulager des douleurs de crampe

Marina : Peut-on prendre du CBD pour soulager les douleurs de crampe ?

Dr. Douek : Oui, je pense, au même titre que le magnésium, il peut être intéressant de prendre du CBD et notamment dans le cas de crampes nocturnes, car cela va vous aider à dormir.

Accompagner une vessie neurologique

Marina : Dans le cas d'une vessie neurologique, est-ce que le CBD peut aider ?

Dr. Douek : Il y a un médicament qui n'est pas commercialisé en France et qui s'appelle le Sativex. C'est un médicament qui est composé de THC et de CBD de manière équilibrée. Il y a autant de THC que de CBD et il est indiqué dans la spasticité de la sclérose en plaques. Il est indiqué dans certains pays d'Europe, mais pas en France puisque la France a refusé de le commercialiser.

Ce traitement a montré des effets intéressants sur la vessie neurologique, mais il y a du THC et du CBD. Je ne pense pas que le CBD seul puisse être d'une grande aide. Il faut se faire suivre par un neuro-urologue. Le CBD ne me semble pas être une solution.

Pour conclure

On est vraiment au début de l'histoire, on a besoin d'avoir des études qui viennent confirmer ce que l'on observe. En réalité ce sont les patients qui sont les meilleurs ambassadeurs de ces produits. Les études cliniques sont en décalage, elles sont pauvres et de faible qualité et elles ne présentent pas toujours des résultats intéressants, mais les consommateurs remontent généralement eux des effets intéressants. Il faudrait que l'on ait plus d'études pour que l'on puisse confirmer ces bénéfices que l'on observe au quotidien.

