

# CBD

Le cannabidiol déferle en pharmacies, supermarchés ou bureaux de tabac et se décline sous diverses formes. Mais entre le discours bancal de certains vendeurs et les étiquettes lacunaires, notre enquête et notre évaluation livrent un constat... parfois stupéfiant.

## Produits chers et mal dosés

— Par **AUDREY VAUGRENTE** avec **GABRIELLE THÉRY** et **MARINE PERIER-DULHOSTE**

**O**n vous le propose sous forme d'huiles ou de gélules, intégré au café ou aux tisanes bien-être. Il y a un an, un nouvel ingrédient est apparu notamment dans les supermarchés et les pharmacies : le cannabidiol, plus connu sous le nom de CBD. Principal composant du cannabis, avec le THC, il est extrait du chanvre et n'est pas considéré comme un stupéfiant. La filière milite pour lui donner ses lettres de noblesse. Il faut dire que l'enjeu est de taille, car le CBD pourrait générer 700 millions d'euros de chiffre d'affaires par an. Afin de séduire les clients potentiels, les fabricants varient les présentations et les points de vente : boutiques spécialisées, grands magasins, sites de distributeurs... Mais la qualité n'est pas toujours au rendez-vous.

### Pharmaciens prudents

« Le marché a évolué beaucoup plus vite que la réglementation », admet Ludovic Rachou, président de l'Union des industriels pour la valorisation des extraits de chanvre (Uivec). Pour l'heure, les produits à base de CBD ne sont pas standardisés.

**Les fabricants n'ont pas le droit d'alléguer un effet sur des pathologies**

La méthode d'extraction et les recommandations d'usage restent à la discrétion des fabricants. Résultat, certaines marques déconseillent leurs produits aux femmes enceintes ou aux personnes prenant des médicaments tous les jours, alors que d'autres, non. Le niveau de détail sur l'étiquette varie également. Ainsi, tous les fabricants n'indiquent pas le taux de CBD incorporé au produit. Les syndicats du secteur tentent cependant de s'autoréguler, et travaillent à un cadre réglementaire plus précis. Mais il y a encore le discours en boutique, nettement plus difficile à contrôler. Pour l'évaluer, *Que Choisir* a envoyé des clients mystères dans 1 020 points de vente en France.

Le CBD étant principalement consommé à des fins de bien-être, nous avons conçu un scénario en ce sens. Nos enquêteurs ont demandé du cannabidiol pour soulager des douleurs chroniques ou soigner des troubles du sommeil. Pourquoi ? Parce que les fabricants n'ayant pas le droit d'alléguer un effet sur des pathologies spécifiques, ils tournent autour du pot. Ainsi, ils ne parlent pas d'insomnie mais de « difficultés à s'endormir », évoquent des « douleurs » plutôt que de l'arthrose... « C'est un usage autothérapeutique déguisé », résume le professeur Nicolas Authier, spécialiste de la douleur et auteur du *Petit livre du CBD*.



Toutefois, l'efficacité de ce composant est plus qu'incertaine. Les pharmaciens semblent en avoir conscience : un tiers des 824 officines visitées par nos enquêteurs ne vendent pas de produits qui en contiennent. La plupart des pharmaciens rappellent que le cannabidiol ne suffira pas toujours, et le proposent plutôt sous forme d'huiles – dont les teneurs sont bien respectées selon nos tests.

### Vendeurs pas très objectifs

Les boutiques spécialisées, elles, se montrent nettement plus enthousiastes sur les bénéfices du CBD : le discours est même jugé exagérément positif par nos



## Huiles

### Conformes en général

Sur les 16 huiles sublinguales testées, seules 3 ne respectent pas le taux de CBD annoncé sur l'étiquette. Ainsi, les huiles Hippocrate 30 %, Khalice 12 % et La menthe 20 % (Divie) en contiennent davantage. Pour des raisons de goût, la majorité de ces produits sont fabriqués sur une base d'huile MCT, issue de la noix de coco, plutôt que sur de l'huile

de chanvre, dont la saveur est souvent jugée désagréable. Par contre, on déplore l'absence d'indication pour les femmes enceintes et les personnes sous traitement. Seules les marques Divie et Greeneo recommandent de prendre l'avis du médecin.

## Thés, tisanes et infusions

### Rien de planant

Ces préparations sont onéreuses. Les prix sont équivalents à ceux des marques de thés de luxe ! Sur les 12 références testées, 6 ne déclarent aucun dosage précis en CBD. Et, sur les six restantes, quatre ne respectent pas le taux affiché : l'infusion Sommeil (Maison HIMAL), le thé Natural (Plant of Life), le thé Élixir fruité (Deli Hemp) et l'infusion Élixir de Vénus (Mijane). Seules les infusions Chill Out (What the Hemp !) et l'Instant détente (Hello Joya)



s'en sortent correctement. Dans l'ensemble, les concentrations de CBD sont ici très faibles, et plafonnent à 3%. À noter : pour que le composant soit effectivement ingéré, il faut ajouter un corps gras – comme du lait ou de l'huile – dans son breuvage. Cela n'est pas toujours précisé... Le consommateur risque alors de payer cher pour rien.

A. LECOMTE

enquêteurs, à 45 % dans les boutiques contre 18 % dans les pharmacies. Plus grave, 4 % des vendeurs affirment même, à tort, qu'une guérison est possible. Par rapport aux pharmaciens, ils favorisent également fréquemment des produits plus coûteux. Le prix moyen des articles conseillés en boutique est de 42 €, contre 30 € en officine.

L'immense majorité des vendeurs informent la clientèle sur la quantité maximale de CBD à ne pas dépasser par jour. Mais trop peu se renseignent sur l'état de santé de l'acheteur : seulement un quart des enquêteurs ont dû préciser s'ils prenaient des médicaments, et 16 %

s'ils souffraient d'une maladie chronique. Un constat plutôt inquiétant, car le cannabidiol est susceptible d'interagir avec plusieurs molécules, contenues notamment dans les antiépileptiques et des anticoagulants. Il est donc contre-indiqué d'en consommer en même temps qu'un traitement au long cours.

### Le dosage, un point clé

Autre inconnue, la quantité de CBD nécessaire pour obtenir un effet. Le seul médicament comportant du cannabidiol (l'Épidyolex) disponible en France est prescrit en fonction du poids du patient. En boutique comme en pharmacie, les

recommandations sont variables. Les fabricants des articles testés, quant à eux, conseillent généralement de ne pas excéder 70 mg par jour. Enfin, le critère de la qualité complique encore la tâche pour s'assurer du bon dosage. Seules les huiles sublinguales s'en sortent à peu près honorablement en respectant globalement les taux affichés de 10 à 40 % dans notre test. Pour les autres types de produits (tisanes, bonbons, chewing-gums, etc.), c'est plus complexe : les concentrations sont parfois très faibles (moins de 1 %) et la teneur mesurée en laboratoire ne correspond pas toujours à celle annoncée, quand elle l'est.

>>>



## Miel, chocolat, boissons La catastrophe !

Àu rayon alimentaire, le coût des produits à base de CBD est exorbitant. Il faut compter une quinzaine d'euros pour une plaquette de chocolat, de 15 à 25 € pour un pot de miel... À ce prix, on pourrait s'attendre à de belles quantités de CBD, mais elles ne frôlent que 1% dans le meilleur des cas ! De plus, le miel de la marque Le CBD ambulant ne renferme que la moitié du taux affiché. Du côté des boissons, c'est la catastrophe : les quantités de cannabidiol revendiquées

sont très faibles (même pas 0,1%) et trois produits n'en contiennent pas du tout – le thé glacé Cannabis « riche en CBD » Multitrance, la boisson pétillante CBD 30 mg Naka et l'eau pétillante rose et poivre de Sichuan Chilled. Deux autres ne respectent pas la teneur indiquée. Quant à l'eau minérale alcaline CBD'eau, elle est trompeuse : on ne retrouve pas ce composant dans nos analyses – et d'ailleurs, l'étiquette ne mentionne que de l'extrait de chanvre.



## Bonbons, chewing-gums Une qualité hétérogène

Rien d'affolant dans les concentrations que nous avons trouvées dans les chewing-gums et autres bonbons au CBD. Seules les pastilles Bien-être Bioactif excèdent 1%. Sur les huit références testées, six ne sont pas conformes au dosage affiché : les perles Pure Evielab, les capsules 50 mg de La Ferme du CBD, les chewing-gums à la menthe Kaya et ceux à la fraise

MediCBD, les bonbons à la pomme Hazy CBD et ceux au cassis CBDVap. Ces derniers annoncent une concentration en cannabidiol de 3%, mais nos analyses n'en détectent que 0,1%... Le fabricant nous a ensuite indiqué avoir cessé la production de cette gamme car il n'arrivait pas, justement, à garantir le taux en CBD. Preuve supplémentaire que ce marché a vraiment besoin d'être mieux encadré.



## Vapoter du CBD, c'est possible

Les vapoteurs peuvent, eux aussi, choisir des e-liquides (liquide pour cigarette électronique) à base de CBD. Mais pas d'exception pour ces produits, ils restent interdits à la vente aux mineurs. Et mieux vaut se montrer attentif lors de l'achat : les plus concentrés sont en fait des boosters à diluer dans un e-liquide classique, quand les autres s'utilisent tels quels. Sur les huit références testées, trois contiennent

moins de CBD qu'annoncé. Mais il est difficile de maîtriser la quantité absorbée, puisque celle-ci dépend du nombre de bouffées prises dans la journée – ce qui expose à dépasser la dose maximale recommandée de 70 mg par jour. Des conseils d'utilisation seraient les bienvenus... Rappelons toutefois que le vapotage n'est pas la voie d'absorption du cannabidiol à privilégier !

>>> Il existe en réalité deux situations bien distinctes. D'un côté, les fabricants qui souhaitent faire reconnaître le CBD comme utile pour la santé. Ceux-ci proposent des produits standardisés, plutôt sous forme d'huiles, et financent parfois des études afin de démontrer leur efficacité. À l'inverse, d'autres ciblent clairement l'aspect récréatif ou autothérapeutique de ce composant. La gamme des articles de cette catégorie est beaucoup plus variée (boissons, chewing-gums, tisanes...), mais les prix s'avèrent également plus élevés et les étiquettes, bien moins sobres et souvent illustrées de feuilles de cannabis afin d'attirer le chaland. Pour autant, le surcoût se justifie rarement. Il est en effet bien difficile d'espérer quoi que ce soit d'une boisson qui ne contient même pas 0,1% de cannabidiol... ♦