

Que sont les cannabinoïdes, le THC, le CBD et les terpènes?

Les **cannabinoïdes** sont les produits chimiques actifs dans les plants de cannabis qui affectent notre cerveau et notre corps quand nous les consommons. Il y a plus de 100 cannabinoïdes différents dans le cannabis qui interagissent avec un système dans notre corps appelé Système Endocannabinoïde (SE). Nos corps produisent également des produits chimiques naturels appelés « endocannabinoïdes » qui interagissent avec le SE. Les cannabinoïdes ressemblent à ces produits chimiques naturels pour notre corps et interagissent donc avec le SE de la même façon que les endocannabinoïdes. Le SE est important pour notre réponse au stress et à la santé mentale, l'immunité et notre bien-être général.

Les deux cannabinoïdes les plus courants et qui ont tendance à être présents en plus grande quantité dans le cannabis sont le **tétrahydrocannabinol (THC)** et le **cannabidiol (CBD)**.

Le **CBD** ne produit généralement pas un « high ». Le CBD interagit avec notre SE pour amplifier les effets des endocannabinoïdes de notre corps.

Le **THC** est responsable de la façon dont votre cerveau et votre corps réagissent au cannabis qui comprend l'effet psychoactif, ou « high », et les impacts physiques associés. Le THC s'intègre comme une clé dans une serrure avec le Système Endocannabinoïde (SE) de notre corps et remplace temporairement les endocannabinoïdes de notre corps.

Les **terpènes** sont les produits chimiques naturels présents dans le cannabis qui donnent à chaque souche ou variété son odeur et son goût uniques. Il y a des milliers de terpènes présents dans la plupart des types de plants et ils donnent à nos épices, thés, fruits et légumes préférés leurs arômes uniques. Plus de 100 terpènes différents ont été identifiés dans les plantes de cannabis et il y a des preuves qui suggèrent qu'ils jouent un rôle dans les effets d'une souche de cannabis, mais il faut faire davantage de recherches dans ce domaine. Voici quelques-uns des terpènes de cannabis les plus courants : caryophyllène, myrcène, alpha – et bêta-pinène, limonène et terpinolène.

Comment choisir un produit de cannabis :

En général, nous pouvons classer tous les produits du cannabis en catégories principales pour vous aider à choisir celui qui vous convient :

- Les produits de cannabis à **forte teneur de THC** contiendront du THC (plus de 7 % de THC) et des quantités minimales de CBD (0 à 2 % de CBD). Ce type de produit aura un effet de « high » ou euphorique plus fort. Ce type de produit a le plus grand risque d'effets indésirables comme la paranoïa et l'inconfort, selon la dose et d'autres facteurs.
- Les produits de cannabis à **forte teneur de CBD** contiendront du CBD (plus de 7 % de CBD) et des quantités minimales de THC (0 à 2 % de THC). Ce type de produit aura probablement peu ou pas d'effet de « high » ou euphorique et sera plus doux et plus relaxant, selon la dose et d'autres facteurs.
- Les produits du cannabis **équilibrés** peuvent avoir un rapport THC/CBD de l'une ou l'autre des valeurs suivantes : 1:1, 1:2 ou 1:3. La plus grande quantité de CBD par rapport au THC signifie que le produit aura probablement un effet plus relaxant, plus élevé sur le corps et un « high » moins stimulant, selon la dose et d'autres facteurs.

Des méthodes de consommation

MÉTHODE	DÉBUT DE L'EFFET	EFFET MAXIMAL	DURÉE
<p>INHALATION DE LA FUMÉE</p> <p>Combustion Fumer peut signifier l'utilisation de la fleur de cannabis dans des joints, des pipes à eau et des pipes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Peut avoir des effets négatifs sur les poumons. ● Les cannabinoïdes et les terpènes sont chauffés à des niveaux élevés qui peuvent atténuer leurs effets. 	de 5 à 15 minutes	de 30 minutes à 1,5 heure	de 2 à 4 heures
<p>INHALATION PAR VAPOTAGE</p> <p>Vaporisation Le vapotage peut signifier la vaporisation de cannabis séché ou le vapotage d'extraits tels que le tamponnage (dabbing), les cartouches de distillats ou d'extraits de spectre intégral et les vaporisateurs spécialisés pour les extraits, les lames chauffées (haschich).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Permet la libération de composants actifs sans brûler la matière végétale. ● Généralement considéré comme plus sûr que de fumer, mais peut aussi comporter des risques pour la santé des voies respiratoires. 	de 5 à 15 minutes	de 30 minutes à 1,5 heure	de 2 à 4 heures
<p>INGESTION</p> <p>Les produits à ingérer peuvent comprendre des huiles ou des aliments et boissons infusés achetés dans le commerce ou faits maison.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ils génèrent habituellement un effet plus physique que cérébral. ● Le dosage peut être compliqué du fait de la manifestation tardive des effets. 	de 30 minutes à 3 heures	de 2 à 6 heures	~ 8 heures
<p>ADMINISTRATION SUBLINGUALE</p> <p>Au moyen de teintures ou d'atomiseurs oraux Les produits à administrer sous la langue comprennent les produits spéciaux « nano-émulsion » ou « à action rapide » qui sont absorbés sous la langue.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Génère habituellement un effet plus physique que cérébral. ● Le dosage peut être compliqué du fait de la manifestation tardive des effets. 	de 15 minutes à 2 heures	de 1 à 1,5 heure	de 2 à 6 heures

