# La différence entre le THC et le CBD

## Qu'est-ce que le THC ?

Le cannabis, également connu sous le nom de Marijuana, THC, etc., a plusieurs effets sur le cerveau. Il modifie notamment les niveaux de substances chimiques dans le cerveau, ce qui peut avoir un effet positif ou négatif sur la cognition et la mémoire. Il a également été démontré qu'il augmente la production d'endocannabinoïdes, des substances chimiques qui aident à réguler l'humeur et les sentiments.

Bien que les termes cannabis, marijuana et THC soient souvent utilisés de manière interchangeable, ils ne signifient pas la même chose.

* Le mot "cannabis" désigne tous les produits dérivés de la plante Cannabis Sativa.
* La marijuana désigne les produits de la plante Cannabis Sativa qui contiennent des quantités importantes de THC.
* Le THC est un tétrahydrocannabinol qui est le principal cannabinoïde de la marijuana, également connu sous le nom de "substance qui vous fait planer". En d'autres termes, le THC est responsable des effets psychologiques de la marijuana.

### Statistiques de consommation et d'utilisation du THC

18% des Américains en ont consommé au moins une fois, et 3 personnes sur 10 ont développé un trouble de l'usage du cannabis (un trouble où l'on est incapable d'arrêter la consommation de Cannabis et où même la pensée peut provoquer un manque d'anxiété). Aux États-Unis d'Amérique, le cannabis est légal pour un usage récréatif dans 17 États américains.

A picture containing diagram

Description automatically generatedChart, pie chart

Description automatically generated

La marijuana peut être ingérée, inhalée ou consommée en tant que partie d'un aliment ou d'une boisson à base d'huile. Le cannabis comestible est de plus en plus populaire aux États-Unis et au Canada, où fumer est impopulaire et stigmatisé, tandis qu'en Europe, la méthode la plus populaire est de fumer (joint, bong, etc.).

### Les effets du THC sur notre cerveau

Le THC affecte un système d'équilibre dans notre cerveau appelé le système endocannabinoïde, qui est là pour contrôler un grand nombre de fonctions critiques dans notre corps. Ce système, également connu sous le nom de système ECS, est un vaste réseau chimique dans notre cerveau et notre corps et fonctionne comme un équilibre. Dans notre cerveau, les récepteurs de l'ICD, qui sont plus nombreux que de nombreux autres types de récepteurs dans le cerveau, agissent comme des agents de la circulation pour contrôler les niveaux et l'activité de la plupart des autres neurotransmetteurs (système de messagerie d'un neurone). Pour stimuler les récepteurs CDI, notre corps produit des endocannabinoïdes.

Lorsque le THC, qui a une structure similaire à celle d'un endocannabinoïde, est introduit dans notre corps, il submerge le système ECS et déséquilibre le corps et le cerveau. Cela signifie que le cerveau rencontre des difficultés à contrôler différentes fonctions comme la mémoire, la gestion du stress ou de l'anxiété, etc.

### Les effets du THC sur le sommeil

Après quelques informations générales sur le THC, nous commencerons par les effets sur le sommeil de la consommation de THC.

Le cannabis peut augmenter la durée du sommeil et donner l'impression qu'il est plus facile de s'endormir. Il peut également réduire le nombre de perturbations pendant le sommeil (réveils, etc.) et réduire le temps de sommeil paradoxal, ce qui entraîne une diminution des rêves.

Lorsque l'on consomme du THC pendant un certain temps, il se produit ensuite quelque chose comme une gueule de bois, où les rêves sont affectés. Des personnes ont rapporté avoir beaucoup plus de rêves après avoir arrêté la consommation régulière de THC, comme si le cerveau rattrapait les rêves.

Lors de la consommation de THC, la mémoire et l'anxiété peuvent également être influencées en raison de l'absence de REM.

Dans les études, les auto-évaluations ont indiqué que la consommation de THC améliore la qualité du sommeil, mais les études en laboratoire montrent souvent le contraire.

En outre, la marijuana peut réduire les symptômes du trouble du sommeil paradoxal et aider les personnes souffrant d'insomnie à passer une meilleure nuit de sommeil.

## Qu'est-ce que le CBD ?

L'huile de cannabidiol (CBD) obtenue sur ordonnance est considérée comme un traitement efficace contre les crises. Pour connaître les autres avantages et la sécurité du CBD, des recherches supplémentaires sont nécessaires.

Chimiquement parlant, la marijuana contient du CBD. Le tétrahydrocannabinol (THC), le composant psychoactif de la marijuana qui provoque un high, est absent du CBD. La forme la plus courante du CBD est l'huile, mais il est également proposé sous forme d'extrait, de liquide vaporisé et de capsule constituée d'huile. Parmi les divers articles infusés au CBD accessibles en ligne figurent des aliments, des boissons et des cosmétiques.

Epidiolex, une huile délivrée sur ordonnance, est le seul produit à base de CBD actuellement reconnu par la Food and Drug Administration. Il est autorisé pour traiter deux formes différentes d'épilepsie. Les réglementations nationales sur l'utilisation du CBD diffèrent, à l'exception de l'Epidiolex. Bien que le CBD soit utilisé dans le traitement de diverses maladies, comme la maladie de Parkinson, la schizophrénie, le diabète, la sclérose en plaques et l'anxiété, il n'existe toujours pas de preuves des effets thérapeutiques de ce médicament.

### Quels sont les effets du CBD ?

Le système neurologique est calmé par le CBD. Comme le CBD a un impact sur la voie de la sérotonine, il peut également affecter l'humeur. Les résultats varient d'une personne à l'autre et sont influencés par le type de produit et le dosage.

### Quels sont les risques liés à la consommation de CBD ?

Le CBD peut avoir des effets secondaires, notamment la sécheresse de la bouche, la diarrhée, la diminution de l'appétit, la fatigue et la léthargie, même s'il est souvent bien toléré. De plus, d'autres médicaments que vous prenez, comme les anticoagulants, peuvent interagir avec le CBD.

L'imprévisibilité de la quantité et de la pureté du CBD dans les produits est une autre cause d'inquiétude. Plus d'un quart des produits au CBD testés dans le cadre d'une étude récente portant sur 84 produits au CBD achetés en ligne contenaient moins de CBD que ce qui était annoncé. Du THC a également été découvert dans 18 produits différents.

### Comment le CBD peut-il aider à lutter contre les troubles du sommeil ?

La recherche sur l'impact du CBD sur les troubles du sommeil en est encore à ses débuts. Certains utilisateurs de CBD pour les douleurs chroniques affirment qu'il les aide à mieux dormir. On ne sait pas encore si le soulagement de la douleur aide ces personnes à mieux dormir, ou si le CBD a un impact direct sur leur sommeil.

Des résultats positifs sont suggérés par d'autres enquêtes préliminaires sur le CBD et les troubles du sommeil. Cependant, tout le monde ne bénéficie pas des mêmes avantages de l'utilisation du CBD pour le sommeil, et des quantités différentes peuvent avoir des résultats différents. Selon les recherches, des doses élevées de CBD sont sédatives, alors que de faibles quantités de CBD sont énergisantes. Les différences d'expérience peuvent également être liées au dosage et au mécanisme d'administration du CBD. Pour bien comprendre le rôle thérapeutique du CBD dans les troubles du sommeil, des études supplémentaires sont nécessaires.

### Anxiété et CB

L'anxiété peut entraîner une mauvaise qualité du sommeil, un sommeil insuffisant et des troubles du sommeil, même si elle n'est pas un trouble du sommeil en soi. Les premières recherches suggèrent que le CBD peut être utilisé pour traiter les maladies liées à l'anxiété, car il détend le système nerveux. Selon une étude, près de 80 % des participants qui ont pris du CBD pour traiter leur anxiété ont vu leur anxiété diminuer après un mois. Plus de 65 % des personnes ont signalé une amélioration de leur sommeil au début, puis les résultats ont varié.

### L'insomnie et le CBD

Les personnes souffrant d'insomnie ont des difficultés à s'endormir ou à rester endormies la nuit. La capacité de concentration, l'humeur et l'éveil quotidien sont tous affectés par cette maladie. Les personnes insomniaques peuvent être anxieuses à l'idée de dormir peu en raison de leurs antécédents de troubles du sommeil, ce qui peut aggraver leur insomnie la nuit26.

On suppose que le CBD peut aider à réduire l'anxiété liée à l'insomnie, étant donné les avantages possibles du traitement par CBD pour l'anxiété. Une nouvelle étude pilote27 examinant les effets du CBD et du THC chez des personnes souffrant d'insomnie officiellement diagnostiquée est également en cours. Les résultats de cette étude permettront de mieux comprendre comment le CBD affecte l'insomnie.

# La différence entre le CBD et le THC

D'un point de vue scientifique, les deux substances chimiques ont un impact sur différents récepteurs du cerveau et ont donc des effets différents. Par exemple, le CBD n'a pas les effets psychoactifs du THC, en d'autres termes, il ne vous fait pas planer.

Ces deux substances chimiques ont une structure similaire à celle des endocannabinoïdes naturels, mais les molécules sont disposées différemment, ce qui entraîne des effets différents.

Aussi dans les différences de bénéfices potentiels deviennent claires, le THC peut être utile pour des conditions telles que :

* Glaucome
* Insomnie
* Nausées ; il peut aider à soulager les nausées causées par le traitement du cancer.
* La douleur associée à des affections telles que l'arthrite, la fibromyalgie et les migraines.
* Mauvais appétit, y compris les problèmes d'appétit causés par le traitement du cancer.
* Tremblements

et le CBD peut être utile pour :

* Anxiété
* Dépression
* Inflammation
* Migraines
* Trouble de stress post-traumatique (TSPT)
* Crises d'épilepsie

Une chose que les deux substances ont en commun est le soulagement de la douleur, le CBD est plus pour l'efficacité à long terme en aidant à éliminer l'inflammation, et le THC a des résultats plus immédiats.

Une autre chose est la légalité du THC et du CBD, au Luxembourg la consommation, l'acquisition, le port, la possession d'herbe est illégale et peut entraîner une amende jusqu'à 2.500 €. Pour plus d'informations sur ce sujet, visitez ce site : https://police.public.lu/en/legislation/stupefiants.html. Le CBD au contraire n'est pas considéré comme un stupéfiant et a été légalisé comme cannabis médical en 2018.

# Sources

## Thc

<https://www.youtube.com/watch?v=P-aYLEaNiIA>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/expert-answers/is-cbd-safe-and-effective/faq-20446700>

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-aids/cbd-for-sleep>

<https://www.livescience.com/24553-what-is-thc.html>

<https://www.shape.com/lifestyle/mind-and-body/difference-between-cbd-thc-marijuana-hemp-cannabis>

<https://nida.nih.gov/sites/default/files/thc_brain.gif>

<https://www.webmd.com/pain-management/cbd-thc-difference>

<https://www.nccih.nih.gov/health/cannabis-marijuana-and-cannabinoids-what-you-need-to-know>

<https://www.verywellmind.com/what-is-thc-in-marijuana-4080556>

<https://www.health.harvard.edu/blog/the-endocannabinoid-system-essential-and-mysterious-202108112569>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Luw2tiMuLk>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Cannabinol>

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-aids/cannabis-and-sleep>

<https://www.youtube.com/watch?v=WwrrKlII4XA>

## Cbd

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/expert-answers/is-cbd-safe-and-effective/faq-20446700>

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-aids/cbd-for-sleep>