# APPRENDRE
# LE GUIDE DU CBD

JEREMY CAZENAVE

APPRENDRE:

# LE GUIDE DU CBD

PAR JEREMY CAZENAVE

© NaturaCBD

Ce guide a pour seul but d'informer sur les précautions à prendre lors de la consommation de CBD. NaturaCBD ne pourra pas être tenu responsable des suites de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation du produit par un lecteur de ce guide ou d'un visiteur du site naturacbd.fr

NaturaCBD
naturacbd.fr

Le Guide du CBD par Jeremy Cazenave © 14 août 2020

# PROLOGUE

Beaucoup de choses circulent sur le CannaBiDiol, tantôt vraies, souvent fausses. Dans cet ebook, je souhaite rétablir ce qu'il me semble important afin que vous puissiez en savoir plus sur ce formidable composé à utiliser avec votre cigarette électronique sous forme de e liquide CBD.

Il s'agit d'un ebook purement informatif qui n'aborde en aucun cas le CBD sous un angle médical. Un e liquide CBD ne peut pas se substituer à un traitement médical ou psychothérapeutique.

# 1.
# QU'EST CE QUE LE CBD ?

Le cannabidiol est communément appelé CBD. Il s'agit d'un composant du chanvre (essentiellement de l'espèce "Cannabis Sativa L") qui semble offrir des vertus thérapeutiques. Certains scientifiques effectuent des recherches sur la potentielle utilisation de la molécule dans la lutte contre des maladies diversifiées. La molécule de CBD est actuellement utilisée de manière récréative essentiellement.

Avant-propos concernant l'aspect médical du CBD : le CBD n'est en aucun cas abordé sous un angle médical sur ce site, mais traité sous un angle purement informatif. En aucun cas, la consommation de CBD ne peut se substituer à un traitement médical.

## DÉFINITION CBD

CBD est l'acronyme de CannaBiDiol.

Techniquement parlant, le cannabidiol (CBD) est un cannabinoïde présent dans la plante de chanvre. La plus couramment utilisée étant la plante Cannabis Sativa L.

Le CBD ne doit pas être confondu avec le THC (tétrahydrocannabinol), également présent dans le chanvre, à des taux de concentration différents en fonction du type de chanvre. Contrairement au CBD, le THC a des effets psychoactifs. La molécule de THC est illégale en France. En effet, cette molécule éveille la méfiance des autorités sanitaires puisqu'il s'agit d'une drogue et que c'est elle qui provoque la sensation de « planer » propre à l'usage du cannabis.

Aujourd'hui, la communauté scientifique porte toute son attention sur le CBD en raison de ses possibles applications thérapeutiques, de l'absence d'effets psycho actifs et de dépendance.

# L'HISTOIRE DU CBD

L'histoire du cannabidiol remonte à 1940. À cette époque, la molécule a été isolée pour la première fois. Cependant, ce n'est qu'en 1963 que la structure et la stéréochimie de la molécule ont été clairement déterminées.

Issu de la plante du nom latin « cannabis sativa », le CBD intéresse les scientifiques depuis le début des années 2000. À cette époque, un certain nombre d'applications thérapeutiques ont été observées. Cependant, toutes les variétés de cannabis n'ayant pas les mêmes taux de CBD et de THC, il a fallu patienter longtemps avant d'avoir des données fiables. Aujourd'hui, de nombreuses études se

poursuivent afin d'identifier les applications réelles de la molécule de CBD.

## UN PEU DE CHIMIE

Le cannabidiol est une matière insoluble dans l'eau, mais soluble dans la graisse et les matières organiques.

D'un point de vue purement chimique, le cannabidiol se classe dans la famille des terpenofenoles. Ces substances se caractérisent par une structure carbocyclique formée de 21 carbones.

La forme moléculaire du CBD est C21H30O2. Son poids moléculaire est de 314,4636. Son expression chimique est (2-6-isopropenyl-3-methyl-2-cyclohexen-1-yl)-5-pentyl- 1,3-benzenediol.

Ces particularités physiques sont d'avoir un point de fusion à 66 °C et une ébullition à 180 °C. Sa cristallisation est rougeâtre.

## COMMENT EST PRODUIT LE CBD ?

Produire du CBD est relativement simple. Cependant, seul un laboratoire sain et contrôlé peut procéder à ce type d'extraction et de production. En effet, les taux moléculaires dépendent de chaque variété de chanvre. Par conséquent, seul un laboratoire disposant des outils adéquats peut véritablement connaître les différentes concentrations. Il est

donc fortement déconseillé de procéder soi-même à la fabrication de cannabidiol.

# LES DIFFÉRENTES FORMES DE CBD

La molécule du cannabidiol existe sous diverses formes. Celles-ci, en raison du procédé de leur fabrication, sont plus ou moins sécuritaires pour le consommateur.Comme nous vous l'avons précisé, il existe différents types de chanvre. Chacun possède des concentrations moléculaires qui lui sont propres.

Vous retrouverez le CBD essentiellement sous forme d'huile, de liquide pour cigarette électronique, de crème, d'herbe à infuser, de complément alimentaire et de fleur à fumer.

## FOCUS SUR LES E-LIQUIDES CBD

Le e liquide CBD permet la consommation du cannabidiol via une cigarette électronique. Pour le confort de l'utilisateur, la molécule est associée à du propylène glycol, de la glycérine végétale et des arômes. Pour un e-liquide, il existe deux types de CBD. Le CBD Full Spectrum, sous forme d'huile, incluant d'autres molécules que le CBD, également présents dans la plante de chanvre Cannabis Sativa L. Toutefois, afin de garantir un taux de THC inférieur au seuil maximal autorisé par l'Union européenne, la majorité des fabricants utilisent des cristaux de CBD. Il s'agit de la forme la plus pure de CBD actuellement disponible sur le marché. Le cristal de CBD est obtenu à partir d'une deuxième extraction (la première

permettant d'obtenir l'huile de CBD de type Full Spectrum). Il est aussi possible, comme pour un e-liquide à la nicotine, de faire son propre e liquide CBD, à l'aide d'un booster de CBD.

# LES UTILISATIONS DU CANNABIDIOL

Si la législation française reste trouble quant aux utilisations autorisées du cannabidiol, de nombreux pays l'utilisent déjà comme molécules contre la douleur et l'épilepsie. D'ailleurs, la molécule CBD est présente dans différents médicaments comme : le Sativex, l'Epidiolex et le Cannador.

# LES EFFETS DU CBD RÉCRÉATIF

Le CBD est essentiellement utilisé pour ses effets de détentes, de relaxation, de décontraction. Pour donner une idée de l'effet ressenti, on pourrait comparer les effets du CBD aux effets d'une séance de sport. L'intensité ressentie dépendra du taux de CBD du produit. Prenons l'exemple d'un e-liquide au CBD pour cigarette électronique, un e- liquide 500 mg sera 5 fois plus puissant qu'un e-liquide 100 mg. L'effet de détente du e- liquide 500 mg sera beaucoup plus important.

## LES EFFETS THÉRAPEUTIQUES DU CBD

Les effets thérapeutiques supposés du cannabidiol sont nombreux. Au fil des recherches et des analyses, les experts scientifiques lui découvrent de nombreuses vertus.

Cependant, bien que prometteuses, les recherches n'ont pas encore délimité de cadre d'action précis. De nombreuses études sont toujours en cours afin de confirmer ou d'infirmer les effets thérapeutiques supposés du CBD. Néanmoins, certains effets thérapeutiques du CBD, provenant de ses propriétés, sont régulièrement cités.

**Les principaux sont :**

- Anxiolytique
- Analgésique
- Antiémétique
- Antiépileptique
- Antitumorale
- Antioxydantes
- Anti-inflammatoire
- Antipsychotique
- Immunomodulatrice
- Antibactérienne
- Antifongique
- Neuroprotectrice
- Antirhumatismales
- Inductive de rêve

## LE CANNABIDIOL ET LE CERVEAU

À l'inverse du THC, le CBD n'aurait pas d'effet psychoactif. C'est-à-dire que la molécule ne procure pas de sensation de "défonce". Elle agit sur d'autres récepteurs du cerveau. Selon les dernières études scientifiques, le cannabidiol semble réguler l'action des endocannabinoïdes. Il s'agit de substances naturellement produites par le cerveau humain. Concrètement, le CBD bloque l'action d'une enzyme. Celle-ci est à l'origine la régulatrice de l'anandamide, un neurotransmetteur qui provoque un effet euphorisant. Cela

favorise la réponse innée du corps en termes de production des endocannabinoïdes. Ces études scientifiques tendent également à démontrer que le CBD s'oppose aux actions psychoactives du THC ainsi qu'à ses effets délétères.

## LES EFFETS SECONDAIRES DE LA MOLÉCULE

Bien que le CBD semble prometteur, cette molécule n'est pas totalement neutre.

Le cannabidiol, de par sa composition moléculaire, s'accumule dans les tissus gras. Il impacte donc le fonctionnement du cerveau, premier consommateur de lipides du corps humain. La molécule a également une élimination lente. Sa présence dans le système nerveux reste donc longtemps vivace.

En raison de son élimination lente, le cannabidiol peut entraîner des surdoses. Dans ce cas, des effets secondaires ont été observés. Parmi ceux-ci, les plus représentatifs sont :

- Somnolence
- Diarrhée
- Baisse de la vigilance
- Étourdissement

# LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

En raison de résultats encourageants précédemment observés, les scientifiques réalisent actuellement des recherches approfondies sur l'utilisation du cannabidiol dans la lutte contre le cancer et certaines maladies neurologiques.

La première observation des effets du cannabidiol sur le cancer date de novembre 2007. À cette époque, des chercheurs californiens ont constaté une régression des métastases de cancer du sein. Selon les recherches effectuées, le CBD pourrait être responsable de la désactivation du gène ID1, un gène qui serait responsable de la propagation des cellules cancéreuses. Par conséquent, la communauté scientifique se pose aujourd'hui la question de l'utilisation du cannabidiol dans le traitement des cancers.

Les scientifiques ont également observé des effets intéressants sur le traitement du syndrome de Dravet. Il s'agit ici de parvenir à contrôler une forme rare et sévère d'épilepsie. Les premiers résultats ont été établis en 2011 et les études se poursuivent avec acharnement.

Des études scientifiques sont également d'actualité pour étudier les possibles effets thérapeutiques du CBD sur l'arthrite chronique, les maladies inflammatoires ainsi que les douleurs inexpliquées.

# 2.
# COMMENT UTILISER LE CBD ?

En fonction de la forme de CBD utilisée, plusieurs moyens de consommation s'offrent à vous. Si la cigarette électronique reste la plus populaire, il est également possible d'infuser ou de manger le cannabidiol.

## VAPOTER DU CBD

Pour vapoter du CBD, il vous faudra acquérir une cigarette électronique ainsi qu'un e-liquide au CBD. Un e-liquide au CBD est généralement disponible sous différents taux. Plus le taux est élevé, plus les effets relaxants du CBD se feront sentir. Il existe de nombreuses marques d'e liquide au CBD.

## VAPORISER

Sous forme d'herbes, le CBD peut aussi être consommé à l'aide d'un vaporisateur (à ne pas confondre avec une cigarette électronique).

# FUMER LE CANNABIDIOL

Le cannabidiol peut aussi être fumé. Il existe des fleurs de CBD, ressemblant en tout point au fleurs de cannabis avec THC. Il faut alors le rouler pour fabriquer une cigarette de cannabis ou plus couramment appelé "joint". Le CBD peut alors être mélangé ou non avec du tabac classique.

# MANGER LE CANNABIDIOL

Très à la mode, les huiles alimentaires ou autres produits de type complément alimentaires permettent de consommer du cannabidiol. Un certain nombre d'aliments de ce type existent dans le commerce.

# INFUSER LE CBD

Comme pour toutes les infusions à base de plantes, l'infusion au CBD se fait à partir d'eau bouillante. À partir de votre chanvre à haute teneur en cannabidiol, vous laissez infuser le produit séché dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes. Différentes recettes à base de CBD en décoction existent aussi.

# 3.
# CBD ET LÉGALITÉ

À l'heure d'écrire ce texte, en France, la consommation du cannabidiol est encore plongée dans un certain flou juridique. La situation pourrait être même considérée comme ambiguë.

Sur le territoire français, la possession et la consommation de cannabis sont régies par l'article R5181 du code de la santé publique et dont l'application relève d'un arrêté ministériel du 22 juin 1990.

Ces différents documents stipulent que la production, le transport, la détention, la vente, l'achat ou l'emploi de cannabis sur le territoire national est formellement interdit. Cependant, le tétrahydrocannabinol (THC) est la seule molécule clairement désignée dans le texte. Par ailleurs, l'arrêté ministériel du 22 juin 1990 a été modifié en 2004. Il stipule aujourd'hui que seuls les produits ayant un taux de THC supérieur à 0,2 % sont considérés comme des stupéfiants. Ce sont donc les seuls produits présentant, au minimum, ce taux qui sont interdits.

# LE CBD NI LÉGAL NI ILLÉGAL

La consommation de CBD n'est donc actuellement encadrée par aucune loi. Il n'existe, au moment de rédiger cet article, aucun texte qui autorise ou qui interdit clairement le cannabidiol. Pour être complet, nous ajouterons que la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives a publié, le 11 juin 2018, une note interdisant les produits contenant du THC et la communication sur les possibles vertus thérapeutiques des produits fabriqués à base de CBD. Cette note n'a toutefois qu'une valeur indicative.

# LE CANNABIS THÉRAPEUTIQUE

La loi française n'a pas encore émis de réglementation définitive quant à l'utilisation du cannabis comme molécule thérapeutique. Cependant, le cannabidiol est d'ores et déjà présent dans certains médicaments. Certains professionnels de la santé n'hésitent plus à le recommander pour soigner ou soulager certains problèmes physiques ou mentaux.

Le cannabidiol, molécule active du cannabis, est sujet à controverse. Si certains scientifiques mettent à jour des vertus thérapeutiques de la molécule, d'autres restent effrayés par l'aspect potentiellement addictif, mais aussi par l'amalgame entre le CBD et le THC qui peut être fait, pouvant banaliser le THC. Le THC est et reste une drogue.

Cependant, le CBD pourrait, un jour, être une composante de la médecine pour traiter certaines maladies.

# 4.
# QU'EST-CE QU'UN E LIQUIDE CBD ?

Tout comme son cousin contenant de la nicotine, un e-liquide CBD contient majoritairement du propylène glycol (PG) et de la glycérine végétale (VG). Le PG et la VG représentent plus de 80 % de la contenance totale d'un e-liquide au CBD. Ces deux substances sont nécessaires à la vaporisation mais aussi à la création de vapeur. À la différence d'un e-liquide à la nicotine, un e liquide CBD doit contenir un taux de VG peu élevé. En effet, le PG crée de l'eau en se vaporisant. Et la molécule de CannaBiDiol n'aime pas l'eau ! Elle se cristallise à son contact. Pas de panique si cela vous est déjà arrivé ! Le principal inconvénient est que la résistance s'usera plus rapidement et que la dilution du CannaBiDiol dans votre e-liquide sera moins homogène.

L'utilisation d'un e liquide CBD requiert de suivre quelques recommandations, notamment en ce qui concerne la puissance de sortie de votre cigarette électronique (exprimée en watt) et de sa résistance (exprimée en Ohm). En effet, il est conseillé d'utiliser un e-liquide avec une cigarette

électronique à faible puissance, utilisant des résistances supérieures à 0,8 Ohm. Inutile donc de sortir votre artillerie lourde pour une vape au CannaBiDiol ! Une simple cigarette électronique de type POD fera l'affaire. Vous retrouverez dans notre catégorie "Matériel" l'ensemble des modèles compatibles ainsi que leurs accessoires.

Tout comme les liquides avec nicotine, il est possible de faire son propre e liquide CBD ! C'est une méthode de préparation appelée Do It Yourself qui nécessitera l'utilisation d'un booster de CBD. Le DIY CBD est plus contraignant à utiliser qu'un e-liquide pré-mélangé, car il demandera des dosages précis pour obtenir le dosage désiré. Il sera par contre beaucoup plus économique. Pour en savoir plus, accédez à notre catégorie DIY CBD.

# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS FORMATS D'E-LIQUIDES ?

## LES E-LIQUIDES PRÉ-MÉLANGÉS

Le e-liquide CBD pré-mélangé est la forme la plus couramment utilisée. Tout est déjà mélangé ! Plus qu'à dévisser le bouchon, remplir le clearomiseur de votre cigarette électronique et vapoter ! Différents taux de CBD sont proposés : Faible (autour de 10 mg/ml), moyen (autour de 30 mg/ml) et élevé (autour de 60 mg/ml). Sur naturacbd.fr,

il vous sera possible de trier les produits en fonction du taux de CBD des e liquides.

## LE DO IT YOURSELF

DIY est l'acronyme de Do It Yourself, soit "fais-le toi même" en Français. Il faudra doser chaque élément précisément afin d'obtenir le volume d'e liquide CBD désiré, mais aussi le taux de CBD souhaité ! 4 éléments sont indispensables pour fabriquer votre propre e-liquide au CannaBiDiol.

Un booster de CBD, contenant la fameuse molécule de cannaBiDiol. Le booster est un e-liquide sans saveur, fortement dosé en CannaBiDiol. Le booster est généralement dosé à 1 000 mg de CBD pour une contenance totale de 10 ml (soit 100 mg/ml de CBD)

Une base PG/VG, contenant le propylène glycol et la glycérine végétale. Ces deux substances sont nécessaires à la vaporisation du e-liquide.

Un concentré, pour ajouter de la saveur à votre mélange.

Un flacon vide pour y réaliser votre mélange. Nous commercialisons plusieurs flacons vides avec différentes options : graduation en ml, sécurité enfant, contenance...

En savoir plus sur le Do It Yourself CBD.

## CBD'MIX

Afin de pallier aux contraintes de dosage et de compréhension du DIY, nous avons créé les packs CBD'Mix.

Les CBD'Mix sont des packs incluant les différents éléments d'un e-liquide au CBD, c'est-à-dire un ou des boosters de CBD, un concentré, une base PG/VG ainsi qu'un flacon vide. Le flacon vide étant gradué, aucun dosage avec seringue ou becher ne sera nécessaire. Le CBD'Mix vous permettant d'économiser jusqu'à 60% par rapport à un e-liquide pré-mélangé, c'est donc la solution idéale pour obtenir votre e liquide CBD pas cher !

**Contenu de votre CBD'Mix en fonction du Taux de CBD**

Le contenu du vôtre CBD'Mix dépendra du taux de CBD choisi :

- 200 mg : 1 Booster CBD 10 ml + 1 base PG/VG 85 ml + 1 concentré +1 flacon vide
- 400 mg : 2 Boosters CBD 10 ml + 1 base PG/VG 85 ml + 1 concentré +1 flacon vide
- 600 mg : 3 Boosters CBD 10 ml + 1 base PG/VG 85 ml + 1 concentré +1 flacon vide

**Préparation d'un CBD'Mix**

Parce que nous savons que le vapotage doit être un moment de plaisir, nous avons souhaité vous simplifier la tâche au maximum. Pour cela, nous vous fournissons un flacon vide qui possède différentes graduations afin de vous repérer aisément.

1. Pour commencer, versez le(s) booster(s) dans le flacon vide.

2. Ensuite, prenez le concentré avec la saveur qui vous convient et ajoutez-le au mélange (en suivant, bien sûr, les conseils de dilution)
3. Il vous suffit, alors, de remplir votre flacon jusqu'à l'indication des 50 ml à l'aide de la base PG/VG. Vous constaterez que le contenant fait 60 ml. Pourquoi ? Tout simplement pour vous laisser la possibilité de mélanger très facilement l'ensemble des composants !
4. Vous obtenez, après l'avoir bien « secoué », un e-liquide parfaitement dosé et prêt à l'emploi ! De plus, vous allez vous apercevoir que vous n'utiliserez pas la totalité de votre base PG/VG et concentré aromatique. Vous pourrez tout à fait les réutiliser pour une préparation ultérieure. C'est cela faire de vraies économies de CBD avec le CBD'Mix !

## E-LIQUIDE 50 ML

Certains habitués des e-liquides avec nicotine se poseront alors la question : mais n'existe-t-il pas de version "Shake and Vape" à mélanger avec des boosters ? Nous déconseillons cette utilisation car ces e-liquides contiennent généralement un taux de VG élevé. Or, comme expliqué précédemment, la glycérine végétale crée de l'eau lors de la vaporisation. L'eau, en fonction de sa quantité, cristallise le CannaBiDiol, ce qui pose un problème d'encrassement de la résistance et d'homogénéité de votre e-liquide.

# QUEL EST LA COMPOSITION D'UN E-LIQUIDE AU CANNABIDIOL ?

Un e liquide CBD contient 4 ingrédients :

- **Du CBD :** c'est la molécule dont l'effet relaxant et déstressant est recherché par le vapoteur. Le CannaBiDiol est intégré sous forme d'huile ou de cristaux de CBD. Le cristal de CBD est la forme la plus pure de CannaBiDiol actuellement disponible.
- **Du propylène glycol (PG) :** le PG est fluide. Il est un parfait exhausteur de saveur. Il participe aussi au hit (sensation dans la gorge que recherche le vapoteur).
- **De la glycérine végétale :** de consistance épaisse, le propylène glycol permet notamment la création visuelle de vapeur.
- **Du concentré :** Le concentré donnera la saveur de votre e-liquide.

## DOSAGE & TAUX DE CBD

Avant d'approfondir le sujet, il convient de préciser que l'intensité des effets dépendra de deux facteurs.

Du matériel utilisé : plus la puissance de sortie de votre cigarette électronique (en Watts) est forte, plus la vaporisation de CBD et l'intensité ressentie seront importantes. Toutefois, comme expliqué précédemment, nous ne conseillons pas

l'utilisation d'un e liquide CBD avec une cigarette électronique puissante.

Du vapoteur : certaines personnes sont plus ou moins réceptives aux effets relaxants d'un e liquide au CannaBiDiol. Chaque personne aura son propre ressenti par rapport à l'inhalation de cette molécule. Pour une première expérience du CBD, nous conseillons un taux se situant entre 200 mg et 300 mg de CBD.

# COMMENT SONT EXPRIMÉS LES DOSAGES DE CBD ?

La concentration de CBD peut être indiquée de deux manières différentes :

- En exprimant la quantité totale de CannaBiDiol dans le e-liquide : prenons l'exemple d'un e liquide CBD fruits rouges de 10 ml dont vous lirez sur l'étiquette l'indication unique "500 mg". Cela signifie qu'il y a 500 mg de CannaBiDiol dans les 10 ml d'e-liquide.
- En exprimant la quantité de CannaBiDiol par millilitre d'e-liquide (ml). Si nous reprenons l'exemple ci-dessus, le taux sera indiqué de la manière suivant : 50 mg/ml

Un taux de CBD de 50 mg/ml est donc l'équivalent d'un e-liquide 10 ml à 500 mg.

Sur naturacbd.fr, nous avons privilégié la première solution, c'est à dire en indiquant la quantité totale de CBD dans l'e-

liquide, excepté pour les CBD'Mix 50 ml. Par souci de clarté, nous avons choisi d'exprimer la quantité de CannaBiDiol dans un CBD'Mix par 10 ml. Un e-liquide CBD'Mix indiqué comme 200 mg contiendra en réalité 1000 mg de CBD.

# QUEL TAUX DE CBD CHOISIR ?

Plusieurs taux de CBD sont proposés, que nous classerons en trois catégories : faible, moyen et fort.

- 0 à 200 mg : faible intensité. Peut contenir à une vape de tous les jours. Les personnes peu réceptives au CannaBiDiol ne sentiront peu d'effets avec un e-liquide 100 mg.
- 300 à 400 mg : Intensité moyenne. Convient à une vape quotidienne, mais avec une fréquence d'utilisation dans la journée plus espacée dans le temps qu'un e-liquide de faible intensité.
- 500 mg et plus : Intensité importante. L'effet relaxant du CannaBiDiol est important. Ce taux est recherché par les vapoteurs avertis ou ayant besoin d'une dose importante de CannaBiDiol.

# SAVEURS, TERPÈNES ET FULL SPECTRUM

Un e-liquide au CBD contient des arômes qui lui confèrent sa saveur. Les arômes peuvent être naturels ou synthétiques. Vous trouverez ainsi sur notre site des e liquides CBD

répartis en 5 catégories de saveur : arômes fruits, menthe, tabac, gourmand, chanvre et chanvre aromatisé. Cliquez sur le lien suivant pour pouvoir trier vos e liquides CBD par saveur.

Vous avez dit saveur chanvre ? En effet, il s'agit d'une saveur recherchée par de nombreux vapoteurs. Si vous avez déjà réalisé quelques recherches sur les e-liquides CBD, vous avez probablement déjà entendu parler des terpènes ou terpènes naturels.

Qu'est-ce que le terpène ? C'est un hydrocarbure produit par de nombreuses plantes. Le terpène a des propriétés odoriférantes. Pour reconstituer la saveur du chanvre (aussi appelée saveur cannabis), les fabricants intègrent des terpènes naturels.

Vous aurez le choix parmi une large gamme de marques sur le site naturacbd.fr. Parmi les plus connues, citons les marques Marie Jeanne, Weedeo, Greeneo, Chill Drop et Hemptech. Parmi les références les plus consommées, nous pouvons nommer Lemon Kush, Amnesia, Original chanvre, OG Kush, ...

Le Full Spectrum, qu'est ce que c'est ? Le Full spectrum est une méthode d'extraction du CBD permettant de garder plus de cannabinoïdes que la méthode d'extraction classique, permettant d'obtenir des cristaux de CBD. Les saveurs de chanvre sont décuplées ! Cliquez sur le lien suivant pour trier vos e-liquides CBD par type de CBD : e liquides CBD Full spectrum ou Cristaux de CBD.

# 5.
# QUELLE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE CBD CHOISIR ?

## UNE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE CBD, COMMENT ÇA MARCHE ?

La batterie de votre cigarette électronique CBD va fournir l'énergie nécessaire pour chauffer la résistance. Au contact de cette résistance chauffée, le liquide CBD se transformera en vapeur. Il n'y a pas de combustion avec la cigarette électronique CBD ! L'e-liquide se vaporise aux alentours de 60°C. Pas de combustion, donc pas de goudrons, CO2, ... qui caractérise la dangerosité d'une consommation de tabac à fumer.

Cliquez sur le lien suivant pour accéder à notre guide complet « définition du CBD »

Quelles sont les différentes parties d'une VAPOTEUSE CBD

Une cigarette électronique CBD se compose de 3 éléments :

Une batterie : la batterie permet d'accumuler de l'énergie pour la restituer en chauffant la résistance de votre vapoteuse CBD.

Un clearomiseur : cet élément de votre e cigarette dispose d'un réservoir pour votre e-liquide et d'un système de fixation pour la résistance.

Une résistance : une résistance pour cigarette électronique CBD se compose d'une structure en acier renfermant un fil résistif et du coton. Le coton draine le e-liquide CBD jusqu'au fil résistif. Grâce à l'énergie fournie par la batterie, le fil résistif va chauffer et permettre la vaporisation du e-liquide.

# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'E-CIGARETTES CBD

## LES PODS

Les cigarettes électroniques de type POD sont très prisées par les vapoteurs d'e-liquides au CBD. En effet, les e-cigarettes CBD de type POD sont extrêmement pratiques et simples d'utilisation et disposent généralement d'une puissance faible, limitant la consommation d'e-liquide, mais aussi le Hit, soit la sensation dans la gorge ressentie par le vapoteur. La caractéristique essentielle du POD est que la résistance et le réservoir forment un seul élément. Sur

certains PODS, il n'est pas possible de retirer la résistance. Une fois usée, il faudra remplacer la cartouche.

## LES AIO

AIO est l'acronyme de All In One. Les vapoteuses CBD de type AIO ne permettent pas de dissocier le clearomiseur de la batterie. Généralement de forme cylindrique, les vaporettes CBD de type AIO sont simples d'utilisation et permettent de retirer la résistance pour pouvoir la remplacer.

## LES COMBOS

C'est le type de cigarette électronique le plus prisé des vapoteurs en général. Le clearomiseur est dissocié de la batterie, que nous appellerons dans ce cas Box. Il se visse sur celle-ci. Cette configuration permet une plus grande flexibilité. Il vous sera en effet possible de visser différents clearomiseurs sur votre batterie. Ainsi, si vous décidez de changer de clearomiseur pour avoir une nouvelle expérience de vape, il ne vous sera pas nécessaire d'acheter une nouvelle batterie ou kit. Remplacer le clearomiseur suffira ! Les Box disposent généralement de multiples options de réglages, qui seront développées ci-dessous.

Vous voulez concrètement voir les différents modèles disponibles ? Clique sur le lien suivant pour acheter une cigarette electronique CBD.

# QUELLES FONCTIONNALITÉS POUR MA CIGARETTE ELECTRONIQUE CBD ?

Voici les différentes options disponibles. La liste des options est indiquée pour chaque e cigarette commercialisée sur notre site.

## PUISSANCE VARIABLE

un bouton + et – permettent d'augmenter ou de diminuer la puissance de sortie de votre batterie, exprimée en Watts. Plus la puissance est importante, plus la vapeur sera abondante. Il faut toutefois veiller à ne pas dépasser la puissance MAX acceptée par votre résistance afin de ne pas provoquer de Dry Hit, soit un gout de brulé. Pour l'utilisation d'un e-liquide au CBD, il n'est toutefois pas recommandé d'utiliser une puissance trop élevée. Une cigarette électronique CBD pouvant monter jusqu'à 30 Watts sera largement suffisante.

## ÉCRAN DE VISUALISATION

Un écran de visualisation, généralement LED ou OLED, vous permet de visualiser des données en temps réels : Puissance (Watts), autonomie restante de votre batterie, valeur de la résistance (Ohm), ... Pour les vaporettes CBD disposant d'un écran LED, les avertissements du à un problème sont clairement indiqués : Batterie trop faible, résistance non détectée ...

## RÉSISTANCE REMPLAÇABLE

la résistance de votre cigarette électronique peut être remplacée. La possibilité de remplacer la résistance de votre ecig CBD permet de limiter les frais ! En effet, il ne vous sera pas nécessaire d'acheter un nouveau clearomiseur, POD ou kit. C'est le cas de la plupart des cigarettes électroniques CBD, hormis certains PODS.

## REMPLISSAGE PAR LE HAUT

les modèles récents disposent dans leur grande majorité d'un système de remplissage par le haut. L'accès au trou de remplissage se fait généralement à l'aide d'un système coulissant situé sur le Top Cap. Cette méthode est plus pratique qu'un remplissage par le bas. Il n'est dans ce cas pas nécessaire de retiré le Bottom Cap sur lequel se trouve la résistance, et évite mettre du liquide sur ses doigts. Il n'est pas non plus nécessaire que le réservoir soit entièrement vide ! Avec un remplissage par le haut, vous pourrez remplir votre réservoir même si du e-liquide se trouve déjà dedans.

## REMPLISSAGE PAR LE BAS

cette méthode est presque abandonnée des fabricants de cigarettes électroniques CBD. Comme décrit précédemment, un remplissage par le bas nécessite de retirer le Bottom Cap du clearomiseur. Le réservoir doit être vide au préalable.

Accumulateur interchangeable

l'accumulateur de votre cigarette électronique peut être remplacé. L'avantage est double. Si vous disposez d'au moins deux accumulateurs pour vapoteuse CBD, il vous sera possible d'en recharger un pendant que vous utilisez l'autre. Le deuxième avantage est le cout ! Lorsque l'accumulateur est HS, il ne vous sera pas nécessaire de racheter une nouvelle box ou un nouveau kit ! Seul le remplacement de l'accumulateur sera nécessaire.

## AIRFLOW RÉGLABLE

c'est une bague mécanique qui permet, en la faisant pivoter dans un sens ou dans l'autre, de faire entrer plus ou moins d'air dans votre vapoteuse CBD. Une bague airflow permet donc d'obtenir une vape plus ou moins aérienne.

## BOUTON D'ALLUMAGE

le bouton d'allumage à une double fonctionnalité. Il permet d'allumer et éteindre votre vaporette CBD (généralement 5 clics consécutifs), mais aussi de vaporiser le e-liquide. Certains modèles disposant d'un enclenchement pas aspiration. Dans ce cas, la cigarette électronique vaporise dispose d'une valve qui enclenche la vaporisation lorsque vous inhalez.

## AUTRES OPTIONS

nous avons listé ci-dessous les principales autres options dont peut disposer une cigarette électronique CBD : compteur de bouffées, contrôle par la température (°C),

contrôle par le tension (Volts), LED de couleurs, jeux, horloge...

# QUELS ACCESSOIRES DOIS-JE ACHETER POUR MA VAPOTEUSE CBD ?

Il faut bien différencier un consommable d'un accessoires. Un consommable est un produit que vous devrez utiliser pour le bon fonctionnement de votre cigarette électronique CBD.

## CONSOMMABLES

**La résistance :** la résistance d'une cigarette électronique CBD est le principal consommable, avec le e-liquide. La résistance se remplace dès que vous sentez une altération du gout, une vapeur moins puissante ou un passage d'air plus difficile. La résistance se remplace typiquement toutes les deux semaines, mais cela dépendra de votre consommation, du type de résistance et du e-liquide que vous vapotez. Il n'y a donc pas de réponse unique à la question « quand dois-je changer de résistance ? »

**E-liquide CBD :** pour vapoter du CBD, il vous faudra acheter un e liquide CBD ! Il existe différents dosages et saveurs. Vous aurez l'embarra du choix.

Il sera aussi possible de créer votre propre e-liquide à l'aide d'un booster CBD, de concentré et de base PG/VG.

# ACCESSOIRES

**Vape Band :** Bague en caoutchouc ou silicone se plaçant autour du réservoir de votre cigarette électronique. Outre l'aspect esthétique, le Vape Band permet de protéger le réservoir votre cigarette électronique lors des chutes.

**Pyrex :** La plupart des cigarettes électroniques de type « combo » (Box + clearomiseur) disposent d'un réservoir interchangeable. Très pratique si votre réservoir se casse.

**Câbles et adaptateurs :** Accessoires permettant de recharger votre vapoteuse CBD. Des câbles Micro-USB ainsi que des chargeurs sont disponibles dans les accessoires.

**Produit de nettoyage :** Afin d'optimiser la durée de vie de votre vapoteuse CBD, mais aussi par souci d'hygiène, il sera nécessaire de nettoyer votre cigarette électronique. L'embout buccal est l'élément le plus sensible. Nous disposons de lingettes nettoyantes dans les accessoires !

**Trousse ou étui de rangement :** pour transporter, protéger et ranger votre matériel de vape. Il existe des étuis de petite taille, permettant d'y ranger une ecig CBD, mais aussi de véritables sacs dans lesquels vous pourrez ranger tout sorte de produits : e-liquides, résistances de rechange, cigarettes électronique, ... De quoi transporter et garder tout votre matériel de vape.

**Autres accessoires disponibles :** accumulateurs pour les cigarettes électroniques disposant d'accus interchangeables, Drip Tip (embout buccal), chargeur d'accus...

# COMMENT UTILISER UNE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE CBD ?

Toutes les cigarettes électroniques ne disposent pas du même fonctionnement, tant en termes de remplissage que d'utilisation. Un manuel papier sera livré avec votre cigarette électronique CBD, détaillant clairement le fonctionnement de celle-ci.

Voici toutefois les principaux points pour une première utilisation :

1. Charger votre cigarette électronique à 100%
2. Vérifiez que la résistance est correctement vissée
3. Nettoyer l'embout buccal (Drip Tip)
4. Une fois le réservoir rempli, attendre +/- 5 minutes avant utilisation
5. Lire le manuel d'utilisation de votre matériel

Vous désirez en savoir plus sur le e-liquide CBD ? Son utilisation, ses effets, les précautions à prendre ? Accéder à notre guide complet « Qu'est ce qu'un e liquide CBD »

## REMPLISSAGE DE VOTRE VAPOTEUSE

Le remplissage dépend de votre cigarette électronique CBD. Se référer à la fiche produit sur notre site. Un manuel d'utilisation sera également livré avec votre vapoteuse CBD.

# AMORÇAGE DE LA RÉSISTANCE

L'amorçage consiste à faire entrer du e-liquide en quantité suffisante dans une résistance neuve, afin que le coton soit suffisamment imbibé. Si elle n'est pas correctement imbibée, c'est le Dry It assuré, c'est-à-dire un gout de brulé extrêmement désagréable. Pour amorcer votre résistance, rien de plus simple ! Laissez reposez cigarette électronique 2 ou 3 minutes.

Si vous disposez d'une résistance un peu capricieuse, fermez au maximum l'arrivée d'air (en fermant l'airflow ou bloquant les arrivées d'air avec les doigts) et aspirez à vide, c'est-à-dire sans enclencher votre vapoteuse CBD. Cette technique vous permettra de forcer le e-liquide à entrer dans la résistance.

# VAPOTER AVEC VOTRE VAPORETTE CBD

La majorité des cigarettes électroniques disposent d'un bouton d'allumage, appelé également « Fire » ou « switch ». Pour vapoter, il suffit d'appuyer dessus et d'inhaler. Nous conseillons d'appuyer sur le bouton d'allumage quelques instants avant de vapoter (+/-0.5 seconde). Ainsi vous obtiendrez immédiatement de la vapeur, ce qui vous évitera d'aspirer trop fort, ce qui pourrait causer des fuites. En effet, la résistance de votre ecig CBD nécessite quelques millisecondes avant de vaporiser le e-liquide. Il existe aussi des modèles de cigarette electronique pour CBD sans bouton d'allumage ! L'allumage de la batterie est réalisé grâce à une valve qui s'ouvre lorsque vous inhalez.

# RECHARGER LA BATTERIE DE VOTRE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE CBD

La majorité des cigarettes électroniques CBD disposent d'un connecteur Micro Pin, sur lequel se branche un câble de recharge. Le câble de recharge se connecte sur un adaptateur secteur. En branchant celui-ci sur une prise murale, vous pourrez recharger votre cigarette électronique CBD. Comme tout appareil disposant d'une batterie rechargeable, il est nécessaire de prendre certaines précautions. Nous vous conseillons alors vivement de lire nos avertissements dans la partie « entretien et utilisation d'une cigarette électronique CBD » ci-dessous.

# ENTRETIEN ET UTILISATION AU QUOTIDIEN DE VOTRE VAPOTEUSE CBD

- Commencez à appuyer sur le bouton d'allumage juste avant d'inhaler (<0.5 seconde), afin que la batterie ait déjà commencé à chauffer la résistance.
- Remplacer la résistance dès que vous commencez à devoir aspirer plus fort pour obtenir le même volume de vapeur, que la saveur de votre e-liquide s'estompe, ou que vous commencez à sentir un gout de brulé après quelques bouffées.
- Tenir et transporter, de préférence, votre cigarette électronique CBD coté Drip Tip vers le haut, afin d'éviter

les fuites.

- Éteindre votre vaporette CBD lorsque vous ne l'utilisez pas
- Nettoyer de temps en temps les connecteurs de votre vapoteuse CBD.
- Utilisez uniquement le matériel fourni pour recharger votre batterie.
- Comme pour tout appareil disposant d'un accumulateur, ne pas laisser charger sans surveillance
- Ne pas soumettre votre matériel à des conditions extrêmes (grand froid, forte chaleur, humidité excessive ...). Si vous constatez un fonctionnement anormal de votre batterie ou accumulateur, ne plus utiliser le matériel.

# COMMENT CHOISIR MA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE POUR VAPOTER DU CBD?

## EN FONCTION DE LA PUISSANCE

Nous recommandons pour vapoter du CBD, une cigarette électronique peu puissante, disposant d'une résistance de 0.8 Ohm et plus.

**Attention aux risques de vapoter un e-liquide au CBD avec une cigarette électronique trop puissante :**

**Irritation :** le CBD, toute comme la nicotine provoque un hit. Le hit est la sensation ressentie dans la gorge généralement recherchée par le fumeur de tabac. Le hit peut toutefois être plus important que celui provoqué par la nicotine, en fonction du dosage de CBD. Une puissance trop forte délivrée par votre cigarette électronique pourra irriter votre gorge et par conséquent vous faire tousser.

**Sur dosage :** une ecig puissante vaporisera plus rapidement votre e-liquide. Par conséquent, vous assimilerez du CBD en plus grande quantité qu'une utilisation avec une cigarette electronique standard.

**Un cout plus élevé :** un e-liquide au CBD est plus cher qu'un e-liquide à la nicotine. Le prix élevé s'explique par les méthodes d'extraction du CBD de la feuille de chanvre afin d'éliminer les substances indésirables, tel le THC. Vapoter du CBD avec une cigarette électronique puissante consommera plus (voir beaucoup plus) d'e-liquide qu'une vapoteuse standard. Le cout sera donc plus élevé.

**Fuites :** une cigarette électronique puissante utilise généralement des résistances disposant d'entrées larges d'e-liquide. Ces entrées larges sont faites pour une utilisation avec des e-liquides épais, donc avec un taux de Glycerine Végétal élevé. Or un e-liquide au CBD est fluide (peu de VG). Le risque est que la résistance soit saturée d'e-liquide, qui rentre en trop grande quantité à l'intérieur de la résistance, ce qui engendrera des fuites.

## EN FONCTION DE VOTRE CONSOMMATION

Si vous consommez une grande quantité d'e-liquide CBD, mieux vaut choisir une cigarette electronique avec un grand réservoir (>2 ml) ainsi qu'une batterie assurant l'autonomie nécessaire, indiquée en Mah.

- Inférieur à 1000 mAh : autonomie faible
- Entre 1000 et 2000 Mah : autonomie moyenne
- Plus de 2000 mAh : grande autonomie
- En fonction de votre mobilité

Vous êtes constamment en rendez-vous à l'extérieur ? Vous n'aurez alors peut-être pas l'occasion de recharger votre cigarette électronique à tout moment. Dans ce cas la, mieux vaut choisir une batterie d'une grande capacité, voir une CBD disposant d'un accumulateur interchangeable. Dans ce cas vous aurez la possibilité de recharger un accumulateur pendant que vous utilisez l'autre.

## EN FONCTION DE VOS PRÉFÉRENCES

N'oublions pas les préférences personnelles ! Couleurs, mais aussi design et taille. Une énorme cigarette électronique ne conviendra peut être pas si durant un rendez-vous de travail formel ! Alors qu'un POD, aucun problème !

Les précautions

Le CBD est une molécule issue de la plante de chanvre. Elle connaît un gain de popularité dans sa version récréative et

est de plus en plus étudiée et utilisée dans le secteur de la santé.

Nous avons synthétisé dans ce document les 5 principales précautions à prendre concernant la consommation de CBD auquel nous apportons une réponse et une solution.

1. Surdosage de CBD
2. Interaction entre CBD et médicaments
3. CBD de mauvaise qualité
4. CBD et dépistage THC
5. CBD et effets secondaires

Le CBD n'est en aucun cas abordé sous un angle médical, mais traité sous un angle purement informatif. En aucun cas, la consommation de CBD ne peut se substituer à un traitement médical.

# SURDOSAGE DE CBD

Si  un surdosage de CBD n'a pas d'effets toxiques avérés comme ça peut être le cas de la nicotine, les effets ressentis auront bien un impact sur vos aptitudes et réflexes (somnolence, relâchement musculaire notamment). Ainsi, nous déconseillons de conduire ou d'exercer une activité nécessitant une vigilance accrue après avoir consommé du CBD.

Nous pouvons comparer les effets du CBD au ressenti de bien-être et de relaxation après une séance de sport. Votre

état physique dépendra de la durée de sport que vous avez réalisé. Vous ne prendrez probablement pas votre voiture pour conduire vos enfants à l'autre bout de la France après avoir couru un marathon. C'est la même chose si vous consommez une quantité importante de CBD.

## COMMENT ÉVITER LE SURDOSAGE ?

Certaines personnes sont peu, d'autres plus réceptives à la molécule de CBD.

Lors de votre première consommation de CBD, nous vous conseillons de commencer par un taux faible ou moyen de CBD pour ensuite augmenter si nécessaire. Vous apprendrez ainsi à connaitre les effets du CBD sur votre métabolisme.

# 6.
# FABRIQUER SON E LIQUIDE CBD

Vous l'avez surement compris, fabriquer son e liquide CBD vous fera faire de (très) grosses économies et vous permettra de le personnaliser ! Toutefois la préparation, plus contraignante qu'un e-liquide pré-mélangé, nécessite de connaitre certains principes afin d'éviter les erreurs de préparation et de dosage.

Vous êtes prêt à passer à l'action et fabriquer votre propre e liquide CBD ? Vous êtes au bon endroit. Ce guide complet vous y aidera pas à pas.

Tout d'horizon pour savoir comment faire son e liquide CBD !

## LE DO IT YOURSELF VERSION E-LIQUIDE CBD

Commençons par un peu d'anglais ! DIY signifie « Do It Yourself » ce qui veut dire « réalisé par soi-même » et CBD est l'abréviation de CannaBiDiol, une molécule issue du chanvre, au effets relaxants.

Cela sous-entend que vous pouvez préparer votre propre e-liquide CBD en faisant l'acquisition des différents ingrédients :

- Du booster CBD pour ajouter du cannabidiol avec votre mélange
- Du concentré, également appelé arôme, pour apporter la saveur
- De la base PG/VG pour permettre la vaporisation de votre e-liquide CBD DIY par votre cigarette électronique. Une base PG/VG se compose uniquement de Propylène Glycol (PG) et de Glycérine végétale (VG).

Un flacon vide gradué, afin de pourvoir doser chaque ingrédient, sera utile. Si vous désirez en savoir plus sur le CBD, découvrez notre guide ultra complet sur la définition du CBD

# POURQUOI FAIRE SOI-MÊME SON LIQUIDE CBD ?

## FAIRE SON E LIQUIDE CBD EST TRÈS ÉCONOMIQUE

Faire son e liquide CBD revient beaucoup moins cher qu'un produit prêt à l'emploi. Pour s'en convaincre, faisons le calcul ! Cet exemple concret, dont les produits sont tous disponibles sur notre boutique en ligne, indique un tarif

inférieur de 47% pour une préparation maison en comparaison d'un e-liquide CBD pré-mélangé.

Imaginons que vous désirez acquérir 50 ml d'e-liquide CBD Amnesia de la marque Marie Jeanne CBD. A vos calculettes !

Avec des e-liquides pré-mélangés de 10 ml Amnesia Marie Jeanne, le montant total d'élève à 284,50€.

Détail du calcul : le e-liquide CBD Amnesia Marie Jeanne de 10 ml en 600 mg de CBD coute 56,90€ à l'heure d'écrire ce guide, soit 284,50€ pour 50 ml.

En fabriquant votre propre e liquide DIY CBD Amnesia Marie Jeanne, le montant total sera de 151,40€. Détail du calcul :

- 1 concentré Amnesia : 6,90 €
- 3 Booster de CBD 1000 mg : 3 x 45,90 € soit 137,70 €
- 1 base PG/VG Marie Jeanne : 4,90 €
- 1 flacon vide gradué : 1,90 €

Faire son e liquide CBD Amnesia 600 mg revient donc 47% moins cher que de commander des e-liquides pré-mélangés.

## EN FABRIQUANT VOTRE E LIQUIDE CBD, C'EST VOUS QUI DÉFINISSEZ LE TAUX !

Vous désirez un taux intermédiaire de 250 mg de CBD ? Ce taux n'existe pas pour un e-liquide pré-mélangé. Rien ne vous empêche de le réaliser en faisant vous-même votre mélange DIY CBD !

## FAIRE VOTRE E LIQUIDE CBD POUR PERSONNALISER LA SAVEUR À 100%

Vous pourrez ajuster et mixer les saveurs que vous aimez car rien ne vous empêche de mélanger différents arômes entre eux. En quelque sorte, vous pouvez préparer le cocktail de vos rêves !

Vous désirez un arôme fraise, manque, cassis ? Alors que ce e-liquide n'existe probablement pas en version pré-mélangé 10 ml, vous pourrez facilement le fabriquer vous-même en vous procurant ces 3 concentrés que vous doserez à votre gout !

## VOUS ÊTES PLUTÔT SAVEUR LÉGÈRE OU PUISSANTE ?

Vous pourrez régler précisément l'intensité aromatique qui vous convient. Notre conseil est simplement d'éviter d'utiliser plus de 15 % d'arôme dans votre liquide DIY CBD final. Le mieux étant de commencer avec un taux de +/-7% et d'ajouter petit à petit du concentré si la saveur n'est pas assez présente.

## VOUS ÊTES UN GROS CONSOMMATEUR DE CBD ?

Et puis, c'est une évidence, si vous vapotez du CBD à longueur de journée, vous n'aurez pas envie de vous embêter avec des flacons de 10 ml. En fabriquant votre e liquide DIY CBD, il vous sera facile de préparer un grand volume de e-liquide.

Ces avantages ne vous intéressent pas ? Nous vous conseillons de privilégiez d'autres types d'e-liquide CBD. Après avoir vu les avantages, passons en revue quelques inconvénients qui existent.

# LES RISQUES DE PRÉPARER VOTRE PROPRE E-LIQUIDE CBD

## VOUS REGRETTEZ VOTRE MIX D'ARÔME

Réaliser soi-même son e-liquide demande de la concentration et un minimum de connaissance en termes d'ingrédients et de dosage, sous peine de fabriquer un liquide désagréable au goût. Vous êtes fan de 3 arômes et décidez de réaliser 100 ml d'e liquide CBD en mélangeant vos 3 concentrés préférés ? Etes-vous bien sur que vous aimerez le résultat ?

## VOUS VOUS LASSEZ DE VOTRE ARÔME

Pour une question de gain de temps, on est souvent tenté de préparer beaucoup d'e liquide DIY CBD afin d'être tranquille pendant une longue période. Ce n'est pas un problème en soi mais cela implique que vous n'aurez qu'une seule saveur pendant plusieurs jours voire semaines. À vous de déterminer si cette façon de procéder est satisfaisante pour vous.

## VOUS AVEZ MIS TROP DE CBD

Comme vous manipulez des solutions que vous allez inhaler, il vous faut être très précis dans les dosages, en particulier concernant les boosters de CBD, contenant le CannaBiDiol. C'est ce dernier élément qui produit l'effet relaxant. Vous avez mal lu en ajoutant 2 flacons de booster au lieu d'un seul ? Attention, votre liquide sera deux fois plus fort !

## VOUS ÊTES UN AFICIONADO DU GOUT ?

Tous les passionnés de vape en mode Do It Yourself vous le dirons. Attendez quelques jours avant de vapoter votre e-liquide ! Les saveurs seront plus rondes, plus complexes. C'est aussi le cas pour un e liquide DIY CBD ! Même s'il n'y a aucun danger pour votre santé, la saveur ne sera pas optimale si vous vapotez immédiatement votre mélange. Nous conseillons de laisser reposer votre préparation de 1 à 3 jours pour arômes simple de type mono arôme et de 1 semaines ou plus pour les arômes plus complexes.

## HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Vous allez manipuler différents ingrédients qui ne doivent pas être contaminés afin de garder la haute qualité de votre e-liquide DIY CBD à vapoter. Nous vous conseillons de bien vous laver les mains et éventuellement, de porter des gants. Enfin, ne travaillez pas dans un environnement poussiéreux ou soumis à trop de pollution.

Par ailleurs, n'oubliez pas que vous allez utiliser du CBD, une substance tout à fait légale mais qui ne doit pas être ingérée par d'autres personnes que vous (enfants, animaux...) Il est donc vivement conseillé de ranger tous vos ingrédients dans des armoires fermées à clef.

Fabriquer votre e liquide CBD vous parait trop contraignant ? Aucun problème ! Nous disposons d'une solution intermédiaire appelée CBD'Mix. Découvrez dans ce guide tout ce qu'il faut savoir pour avoir un e liquide CBD pas cher.

# LES INGRÉDIENTS POUR FAIRE VOTRE E LIQUIDE CBD

Nous l'avons écrit plus haut, il y a trois ingrédients de base pour réaliser votre e-liquide de vapotage.

## QUELLE BASE PG/VG POUR VOTRE E-LIQUIDE DIY CBD ?

La base PG/VG contient du propylène-glycol (PG) et de la glycérine végétale (VG). C'est la base PG/VG qui permet la vaporisation de votre e liquide CBD par votre cigarette électronique. Elle n'a pas de saveur.

La Glycérine végétale est une substance épaisse, nécessaire à la vaporisation par la résistance de votre cigarette électronique CBD. Elle produit la vapeur et apporte de la rondeur à la saveur de votre e-liquide CBD. La VG a un gout légèrement sucré.

Le Propylène Glycol est fluide. Il permet de faire ressortir au mieux les saveurs de votre e-liquide. C'est le Propylène glycol qui créé le hit, soit la sensation ressentit dans la gorge par le vapoteur (équivalent de ce que vous sentez en inhalant la fumée d'une cigarette de tabac)

La valeur du base PG/VG s'exprime en ratio, de type PG/VG X/Y.  La somme de X et Y étant toujours égale à 100. Par exemple, une base PG/VG 80/20 contient 80% de propylène Glycol et 20% de Glycérine végétale. La VG étant plus visqueuse, plus il y a de VG dans votre base, plus elle sera épaisse.

## QUELLE BASE PG/VG CHOISIR POUR FABRIQUER SON E LIQUIDE CBD ?

Il faut choisir une base avec moins de 30% de Glycérine Végétale, soit une base PG/VG 70/30 ou 80/20.

Pourquoi ? Car la VG créé de l'eau et la molécule de CBD se cristallise à son contact. Le principal inconvénient étant que vous allez user beaucoup plus rapidement votre résistance.

## LE CONCENTRÉ

Ce sont les concentrés qui vont donner l'intensité et le goût spécifique à votre mélange. Une très grande variété de concentré pour e liquide CBD existe et vous pourrez même les mélanger entre eux !

### LE BOOSTER DE CBD

D'une contenance de 10 ml, le booster CBD contient du cannabidiol en grande concentration. Les deux les plus communs étant les boosters 500 mg et 1000 mg.

## LES ACCESSOIRES POUR DOSER VOTRE E LIQUIDE CBD DIY

### FLACON VIDE GRADUÉ

C'est l'accessoire qui nous parait indispensable. Un flacon gradué vous permettra de dosser vos ingrédients mais aussi servir de contenant final pour votre e-liquide. Le marquage d'un flacon gradué pour e liquide CBD DIY est indiqué en ml (Millilitre).

### SERINGUE

Si votre flacon vide ne dispose pas de marquage, nous vous conseillons d'utiliser une seringue graduée pour doser précisément les différents ingrédients.

### BÉCHER

Le bécher est récipient gradué vous permettant de doser les différents éléments de votre mélange DIY CBD. Un bécher est généralement constitué de verre Pyrex.

## ACCESSOIRES DE RANGEMENT

Nous conseillons de garder votre matériel et produits de vape hors de porté des enfants, animaux et personnes vulnérables. Disposer d'une trousse ou mallette de rangement est un bon moyen de réunir tous ces produits au même endroit.

Nous parlons d'un accessoire, mais il reste un point important : La cigarette électronique ! Cliquez sur le lien suivant pour accéder directement à nos cigarettes électroniques CBD.

Si vous désirez un peu plus de théorie, découvrez notre guide Quelle cigarette électronique choisir pour vapoter du CBD.

# LES EFFETS EN FONCTION DE LA QUANTITÉ DE CBD

Afin d'obtenir le taux de CBD désiré, il vous faudra doser la quantité de booster de CBD à mettre dans votre e liquide CBD DIY. Cette quantité dépend du volume final de liquide CBD que vous désirez obtenir. Vous retrouverez le détail des dosages dans la partie « Dosage ».

## EFFET LÉGER

De zéro à 20 mg par millilitre (mg/ml), il s'agit d'une faible intensité utilisable pour un vapotage quotidien. Si vous n'avez

pas de sensibilité particulière au CannaBiDiol, les effets déstressant et relaxants seront faibles.

## EFFET RELAXANT

Un dosage de 30 à 40 mg par millilitre représente une intensité moyenne. Vous pouvez aussi l'utiliser tous les jours mais à une fréquence moindre qu'un dosage faible. Avec ce type de dosage, vous ressentirez clairement l'effet relaxant du Cannabidiol.

## EFFET RELAXANT INTENSE

Au-delà de 50 mg par millilitre de mélange, le dosage est considéré comme fort. Les effets de détente du CannaBiDiol sont alors fortement ressentis. Nous conseillons de ne l'utiliser que pour un vapotage plus espacé dans le temps.

## DOSAGES

Afin de vous communiquer les dosages précis de chaque éléments, nous avons réalisé un fichier PDF détaillé que vous pouvez télécharger gratuitement ci-dessous. Vous voulez l'avis objectif d'un vapoteur ayant testé le CBD ? Découvrez l'avis sur le e-liquide CBD d'Alex.

# DOIS-JE LAISSER REPOSER MON E LIQUIDE CBD DIY ?

Dans le jargon, nous parlerons de « Steeping », soit un temps de repos, de maturation de votre e liquide CBD DIY. La maturation n'est pas une obligation. Vous pouvez tout à fait vapoter votre e liquide CBD DIY immédiatement après avoir réalisé votre mélange.

Toutefois, comme nous l'avons dit plus haut, si vous voulez profiter au maximum des saveur de vos concentrés, il y a aussi un temps de maturation à respecter. Le repos va permettre à la base aromatique et au booster CBD d'imprégner correctement la complexité des arômes de votre concentré, et de développer des arômes spécifiques. C'est un peu comme avec un vin ! Un e-liquide qui aura un temps de maturation important donnera une saveur plus ronde et plus forte. Un mélange qui vient d'être préparé sera moins fin mais plus présent aromatiquement parlant.

## COMBIEN DE TEMPS LAISSER REPOSER MON E LIQUIDE CBD DIY ?

Notre expérience nous fait partager avec vous ces temps de maturation : Un à quatre jours conviennent aux arômes simples, de type mono saveur. Si vous préférez partir vers des arômes de tabac ou des parfums créés à partir de

plusieurs sources aromatiques, nous vous conseillons de garder votre préparation au moins 7 jours avant de le vapoter.

## COMMENT CONSERVER MON E LIQUIDE CBD DIY ?

Pour conserver au mieux votre e-liquide nous vous conseillons de ne pas le stocker près d'une source de chaleur, hors d'une source de lumière trop puissante.

# 7.
# CBD ET MÉDICAMENTS

Même si la recherche en est encore qu'au début, on sait d'ores et déjà que le CBD peut soutenir l'organisme de différentes manières. Dans tous les cas, on se rend compte que lorsqu'on consomme du CBD, la sécurité est toujours présente,  car les études médicales ont montré qu'il y a peu d'effets secondaires.

L'OMS l'a même précisé après avoir lancé une analyse documentée et rapporte que le composé CBD présente une bonne tolérance et un profil de sécurité appréciable. Si des effets indésirables peuvent éventuellement survenir, on considère qu'ils sont plutôt dus aux interactions médicamenteuses avec la molécule de CBD et pas en lien avec elle seule.

Il est important de savoir que c'est d'abord le foie qui va métaboliser la molécule présente dans le CBD. Ensuite, le CBD  sera véhiculé dans le corps grâce à la circulation sanguine.

## VOYONS PLUS EN DÉTAIL COMMENT CELA SE PASSE !

Le système digestif joue bien entendu son rôle en premier. Une fois que le CBD a passé la barrière digestive, la molécule

est envoyée vers le foie. À ce stade, des enzymes spécifiques sont utilisées pour décomposer le CBD en métabolites, c'est à dire, en très petites parties. Le sang va ensuite les emmener dans les différents endroits du corps : c’est le processus normal et il n’engendre aucune complication.

Par contre, si on associe des médicaments (composés de molécules spéciales qui ont une action puissante) avec le CBD, des interactions néfastes peuvent survenir. Les études nous montrent que le foie va s'occuper plus spécifiquement de métaboliser le CBD grâce à l’enzyme cytochrome P450. Or, ce processus presque exclusif ne va pas permettre la métabolisation des autres molécules médicamenteuses. Cela va entraîner le fait que celles-ci vont rester plus longtemps dans le corps et donc, provoquer éventuellement des effets inattendus.

On s'aperçoit que les molécules actives qui composent les médicaments peuvent être mal métabolisées s’il y a une présence de CBD. Que cela concerne des antibiotiques, des antidépresseurs, mais aussi des antihistaminiques ou des stéroïdes, tous ces médicaments peuvent être impactés par le CBD consommé conjointement.

## QUE FAIRE ?

Lorsque vous décidez de prendre du CBD en association avec des médicaments, il est préférable de consulter un médecin.

# CBD DE MAUVAISE QUALITÉ

Vous en avez probablement entendu parler durant l'été 2019. Une vague de problèmes pulmonaires a été observée aux États-Unis, causant même des décès.

Un point commun entre toutes ces personnes : ce sont des vapoteurs.

Les autorités américaines ont rapidement trouvé l'origine du problème : un e-liquide au THC contenant de l'huile de vitamine E, une substance non assimilable par les poumons. Ce e-liquide, illégal et dangereux a été vendu au marché noir.

## QUE FAIRE ?

N'achetez pas votre e-liquide n'importe où. Fiez-vous à une boutique fiable, ou vous trouverez des informations sur les fabricants et l'origine des produits.

# CBD ET DÉPISTAGE THC

La molécule de CBD est extraite de la plante de chanvre, dans laquelle se trouve aussi du THC.

Si le CBD est légal, le THC reste totalement interdit dans la plupart des pays de l'UE.

L'UE autorise la présence de THC dans un produit fini tant que le taux est inférieur à 0.2%.

Vous pourrez donc trouver des produits au CBD avec des traces de THC, alors qu'aucune mention à ce sujet n'est clairement évoquée.

Avec cette faible quantité de THC, vous ne ressentirez certainement aucun effet, la quantité étant trop faible. Par contre, un test de dépistage poussé peut déceler d'éventuelles traces. Bon à savoir si vous exercez une profession requérant des dépistages au THC par exemple.

### QUE FAIRE ?

Choisissez un produit/marque indiquant clairement l'absence de THC -> 0% THC !!!

## CBD ET EFFETS SECONDAIRES

Tout d'abord, il faut savoir que n'importe quelle substance peut potentiellement impacter un individu d'une façon différente de son voisin.

Voici les effets secondaires connus que peut entraîner la consommation de CBD.

- Somnolence
- Vertiges
- Bouche sèche
- Problèmes digestifs tels que la Diarrhée
- Diminution de l'appétit
- Diminution temporaire de la pression artérielle

# 8.

# TEST CBD ! J'AI VAPOTÉ DU CANNABIDIOL PENDANT UNE SEMAINE !

Ce test a été réalisé par Alex, vapo-rédacteur indépendant, en 2019.

Fervent vapoteur avide de nouvelles expériences (un brin stressé aussi), j'ai voulu tester le CBD ! Après en avoir tant entendu parler, il me semble que le mieux reste de se forger sa propre opinion sur le sujet, tant les avis que j'ai pu découvrir avant de tester le CBD sont variés. À ce stade, vous vous demandez sûrement ce qu'il m'est arrivé et quels sont les effets du cbd que j'ai pu ressentir ?! Découvrez ci-dessous mon test complet du CBD !

## TOUT D'ABORD, QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Alex ! Je suis un vapoteur confirmé adepte du reconstructible et du power vaping ! J'aime les engins qui envoient du lourd en somme. Je suis totalement indépendant du site naturacbd.fr et ne touche aucune rémunération pour écrire des reviews 😉 J'aime écrire sur la vape ... c'est tout.

Se renseigner sur le CBD tu commenceras !

Si vous êtes curieux (à n'en pas douter), vous avez peut être, tout comme moi, regardé des vidéos, lu des articles de blog ou des posts sur les réseaux sociaux détaillant les expériences de vapoteurs, dont le titre de la vidéo annonce les tests de cannabis légal ou des articles avec un titre racoleur du genre « j'ai vapé un joint électronique ».

Je ne suis personnellement pas friand de ce genre de vidéos et ceci d'autant plus quand elles sont accompagnées d'un fond sonore reggae ou aux couleurs de la Jamaïque. Non pas que je n'apprécie pas un bon morceau de Bob Marley, mais c'est à mon sens, ni juste, ni la réalité du CBD. Ces vidéos n'ont qu'un but qui est de faire des clics et des vues. Chacun y verra son intérêt ou sa stratégie marketing. Concrètement le CBD n'est pas ça.

# QU'EST-CE QUE LE CBD ?

Le CBD est une molécule de la famille des cannabinoïdes que l'on trouve dans le cannabis ou le chanvre. Pour autant, il ne contient pas ou très peu de THC. Ce n'est donc pas un psychotrope interdit par la loi dans le cadre du vapotage et ceci d'autant plus que les dosages sont contrôlés et les flacons achetés dans les circuits professionnels. Le CBD a des effets relaxants et déstressants. L'intensité des effets dépendra de la concentration en CBD du e-liquide ! En effet, tout comme un e-liquide avec de la nicotine, il est possible de choisir son dosage de CBD.

Le CBD est en phase d'étude médicale depuis de nombreuses années, tant sur des pathologies psychologiques que physiques. Je pourrai passer des heures à vous parler de telle étude scientifique qui dit telle chose dans tel cadre clinique, mais d'une part, je ne suis pas un professionnel de santé et d'autre part ce n'est pas le but de cette review.

# LE TEST DU CBD VERSION VAPOTAGE !

## TEST CBD 10 MG/ML DE CBD

10 mg/ml est équivalent à 100 mg de CBD (car le flacon est d'une contenance 10 ml). Les deux types d'appellations sont utilisés dans le commerce.

Le produit testé est le Classic Gourmand de la marque Chill Drop (VDLV)

L'effet de relâchement musculaire, la détente procurée n'est pas très important. Présente oui, mais tout en finesse, rien d'assommant. Cela peut-être un e liquide idéal pour tester le cbd quand on débute. Cela vous donnera une bonne indication quant aux effets potentiels et ainsi commencer « gentiment » et par la suite se fixer sur ce dosage ou augmenter la concentration de CBD.

**Côté saveur :** Léger en bouche, il n'est pas du tout écœurant. Les arômes de tabac sont justes sans excès avec un léger

gout biscuité, l'ensemble est bien équilibré. La touche sucrée du biscuit adoucit la force du tabac et du hit plus fort du cbd.

C'est surement sur ce dosage en cbd que le Chill drop Classic Gourmand sera le plus couramment utilisé en consommation quotidienne. Si je devais lui attribuer une note sur 5, il obtiendrait un bon 4,5. Les arômes sont justes sans être envahissants, le hit soutenu, mais non agressif, un excellent produit.

## TEST DU 30 MG/ML DE CBD

30 mg/ml est équivalent à 300 mg de CBD (car le flacon est d'une contenance 10 ml). Les deux types d'appellations sont utilisés dans le commerce.

Le produit testé est le Fruits Rouges de la marque Chill Drop

Pour ma part c'est à partir de ce dosage que j'ai ressenti réellement les effets du cbd. Comment expliquer cet effet de relâchement? Et bien, imaginez que vous alliez faire un footing (pas trop quand même), et on vous le souhaite puisque si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez abandonné le tabac (yes, bravo!), le souffle est revenu, et peut être une activité sportive... mais oui les vapoteurs peuvent être des sportifs!!

Revenons à notre histoire de footing donc: armés de vos baskets vous bravez les éléments et après une bonne heure de course (on inclut les étirements, les pauses, la douche 😉 ), vous rentrez chez vous. Comme on est dimanche (le

fameux sportif du dimanche), vous sentez poindre le coup de pompe d'après footing, vous êtes détendu, calme...et bien voilà l'effet du cbd sur ce type de dosage et sur mon profil de vapoteur.

Pour mieux comprendre, je ne suis pas un « gros gabarit » (le poids et la taille jouent probablement sur la sensibilité au produit). Je vape à la fois en vape indirecte à 6 mg, mais aussi sur des configurations méca en série à plus de 150 watts en 3mg. Ce n'est donc ni la vapeur ni le hit qui me sont inconnus.

**Malgré mon expérience dans le vapotage, j'ai été surpris par les effets du cbd. Pourquoi ?**

Et bien parce que cela marche très bien. Les liquides sont juste excellents et l'effet du cbd réel. Si vous vapez plus de 10 ml/jour comme moi (oui, oui c'est possible), le cbd ne sera surement pas votre vape quotidienne (sauf à adopter un gros budget). Par contre en utilisation modérée l'effet est juste génial.

**Coté saveur :** Un bon liquide très fruits rouges, sans fraîcheur. C'est sucré, mais pas trop, bien qu'il fasse penser à des touches de bonbons. Qui dit augmentation du dosage en cbd, dit augmentation aussi du hit (sensation dans la gorge) attention donc à ne pas commencer ce liquide avec un matériel trop puissant qui vous ferait vite regretter l'usage des watts.

## TEST DU 50 MG/ML DE CBD

En 500 mg, on passe aux choses sérieuses!

L'effet tranquillisant du CBD est rapide sur ce dosage (10-15 minutes). Autant dire que son usage doit rester ponctuel sous peine d'être trop « relax ». Le hit, en gorge, est assez puissant. Si vous êtes habitué à vaper sur des dosages faibles en nicotine, il faudra commencer tranquillement si vous ne souhaitez pas ressentir trop de picotements en gorge.

500 mg...et bien ça déménage! L'heure de footing s'est transformée en une partie de 2 heures de tennis contre Federer !

Coté saveur, de la nature, des notes florales... le Chill Drop Chanvre Original voilà ce à quoi fait penser ce e-Liquide saveur chanvre, ou cannabis comme certains préféreront l'appeler. Des saveurs franches, très « vertes » avec une touche citronnée. On est pas loin d'un esprit de verveine citronnée. Sensation déroutante sur les premières inhalations, mais assez vite cette saveur a un goût agréable. Le moins que l'on puisse dire c'est que ça change des éternels custards ou autres gourmands improbables. De la simplicité, de la sobriété, mais également beaucoup de finesse dans ce mélange.

# ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE DANS TOUT ÇA ?

Le POD, la solution optimale pour vapoter du CBD

Tous les liquides testés ont été vapés dans différentes configurations et il y en a une, à mon sens, qui est la plus optimisée...la POD. Le POD est une cigarette électronique tout-en-un. Ultra simple d'utilisation, la puissance (watts) délivrée est relativement faible, ce qui conviendra à une utilisation avec des e-liquides au CBD ou aux sels de nicotine.

Le CBD a un côté irritant en gorge, c'est ce qu'on appelle communément le « hit », assez prononcé et assez long, plus qu'avec de la nicotine ou une forte présence de PG.

Ce n'est pas désagréable surtout pour les nouveaux vapoteurs, on ressent bien le « piquant » en gorge qu'on peut connaître avec une cigarette. Mais à puissance plus élevée et à dosage un peu fort, cela devient vite trop irritant. J'ai testé le 500 mg sur un atomiseur reconstructible à 20 watts et ma gorge s'en souvient encore tellement j'ai toussé.

Sur une vape plus légère, moins puissante, rien à redire. Le POD présente aussi l'avantage d'être peu consommateur en puissance (dans la grande majorité des cas, même si les tendances évoluent sur des PODS plus puissants). Cela procure une vape discrète et savoureuse. Qui dit faible

puissance, dit souvent résistance à valeur élevée et aussi faible consommation en e-liquide.

Ainsi, on gère bien son dosage en CBD et sa consommation. Le CBD est un produit plus cher que des e-liquides nicotinés, il est donc parfaitement adapté à une petite consommation. Si comme moi, vous vapez plus de 10ml de e-liquide par jour, le CBD va sérieusement augmenter votre budget vape si l'idée vous prend de remplacer vos habituels liquides par exclusivement du CBD. Par ailleurs, il n'est, à mon sens, pas fait pour être vapé en continu sur la journée, à moins d'en avoir besoin.

## BILAN DE MON TEST DU CBD

Le CBD bien que non psychotrope produit tout de même quelques effets dont il faut avoir conscience et dont il faut être attentif. Sur les 3 liquides testés, pour mon expérience personnelle, les dosages en 300mg et 500mg ont eu de réels effets (surtout le 500mg d'ailleurs). Même si les effets sont propres à chaque organisme, morphologie, sensibilité, il ne faut pas prendre à la légère sa consommation de CBD au quotidien.

L'effet de relâchement de détente, en ce qui me concerne, est réel (certains diront que c'est très puissant et d'autres diront qu'ils n'ont rien senti). Tester et vaper du CBD peut être un choix intéressant, pour autant, la sécurité de chacun doit être une priorité. Nous vous déconseillons donc de consommer du CBD sur votre lieu de travail, avant de

conduire ou si êtes à même d'être exposé à des machines dangereuses, ou en responsabilité d'autres personnes.

À titre personnel, j'ai vapé de l'e liquide CBD chez moi, en soirée. Bien sûr et comme je l'ai indiqué, je n'ai pas « plané » ni vu des éléphants roses apparaitre (si c'est le cas, c'est soit qu'il faut arrêter de suite, soit que le problème vient d'ailleurs), mais l'effet relâchement musculaire s'est bien produit, d'où la prudence à avoir si vous devez utiliser un véhicule entre autres ou dans toute autre situation liée à une prudence à adopter.

Le bilan est plutôt positif. C'était une « première », de mon côté, que de vaper du CBD. Les tests ont été effectués quasi exclusivement sur un POD, qui me semble être le meilleur système pour ce genre de liquide. À mon niveau, j'avoue clairement être séduit par l'effet détente que le CBD procure, c'est indéniable. Pour autant, le CBD, n'est ni un médicament, ni une solution « miracle », ni du cannabis légal. Je le conseille après une journée stressante, le soir, pour se détendre ou dans des situations où il serait nécessaire d'être un peu plus calme (prendre l'avion quand on en a peur...) Depuis cette expérience, est-ce que je vape exclusivement du CBD? Non, mes besoins en nicotine sont encore réels, il me faut encore des e-liquides classiques. Même si je vape en MTL (vape indirecte), j'apprécie aussi une vape directe plus « musclée » à forts wattages. Forts wattages = grosse consommation de e-liquide. Le CBD s'apprécie sur une vape entre 8 à 15 watts maximum à mon sens.

# 9.
# COMMENT CHOISIR SON E LIQUIDE CBD ?

Sachez tout d'abord que plusieurs facteurs vont influer sur votre e liquide CBD. Par exemple, la puissance de votre cigarette électronique va jouer dans l'intensité ressentie. Vous n'avez pas besoin d'utiliser un matériel très puissant avec le CannaBiDiol pour profiter de ses bienfaits. Votre sensibilité personnelle sera aussi un facteur important dans la perception que vous aurez des effets relaxants de la molécule. Certaines personnes seront plus réceptives au CBD que d'autres.

Un liquide CBD est composé de quatre ingrédients principaux : de la glycérine végétale (VG), du propylène glycol (PG), du CBD et, comme nous l'avons vu plus haut, d'arômes.

La glycérine végétale a pour but principal de créer de la vapeur une fois chauffée. Le propylène a lui un double effet, à la fois exhausteur de goût, mais aussi produisant cette sensation très particulière dans la gorge et très appréciée du fumeur, qu'on appelle le « Hit ». Enfin, le CannaBiDol procure un effet antistress et apporte une relaxation du corps et de l'esprit.

# SOUS QUELLE FORME CHOISIR LE CBD ?

Il existe 3 types d'e liquides au CBD : les e-liquides pré-mélangés, les CBD'Mix et le Do It Yourself.

**E-liquides pré-mélangés**

Sous forme de flacon de 10 ml, tous les éléments sont déjà mélangés. Vous n'avez qu'à ouvrir le flacon, verser votre e liquide CBD dans votre clearomiseur puis vapoter. Plusieurs taux de CBD sont disponibles, au choix.

**CBD'Mix et Do It Yourself**

Vous avez probablement imaginé qu'il était possible d'acquérir séparément le CBD puis de le mélanger avec d'autres composants pour préparer votre propre e liquide CBD. C'est vrai ! L'opération nécessite évidemment du soin pour obtenir un dosage parfait  ainsi qu'une très bonne hygiène. Pour cela, vous aurez besoin de booster CBD, base PG/VG, d'arôme, d'un flacon vide pour y réaliser le mélange et en fin, d'outils de dosage (seringues, graduation sur le flacon, bécher ...).

Si vous décidez de réaliser vous-même le mélange, il faut faire attention au taux de glycérine végétal (VG) de votre base PG/VG. Il ne doit pas être supérieur à 20%. Pourquoi ? La glycérine végétale créée de l'eau. Or le CBD se cristallise au contact de l'eau, ce qui aura pour conséquence d'user rapidement la résistance de votre cigarette électronique.

Afin de vous faciliter la tâche, nous vous proposons des solutions Do It Yourself prêtes à l'emploi sous forme de packs qui contiennent les quatre composants cités plus haut. Il vous suffira de les mélanger ! Ce sont les CBD'Mix ! L'avantage ? Obtenir votre e liquide CBD pas cher.

# DOSAGE DE VOTRE E LIQUIDE CBD

Il existe en général trois concentrations de CBD sur le marché pour un e-liquide : faible, moyenne ou élevée.

- La faible (0 à 200 mg) conviendra à une vape de tous les jours. Toutefois, les personnes les moins réceptives à la molécule de CBD ne ressentiront pas beaucoup d'effets.
- La moyenne (300 à 400mg) est plus fortement dosée et conviendra mieux à des utilisateurs peu sensibles au CannaBiDiol ou à une vape plus espacée dans le temps.
- Enfin, les dosages à plus de 500 mg apportent un effet anti stress et de relaxation important. Nous conseillons ce taux pour un usage ponctuel ou à une personne nécessitant une forte dose de CBD.
- Sachez lire l'étiquette : si vous voyez par exemple 500mg, cela veut dire qu'il y a 500mg de CBD dans les 10 ml du flacon. Vous pourrez aussi trouver l'indication suivante qui est équivalente : 50mg/ml. Dans ce cas, la concentration en CBD est exprimée en ml.

# ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE DANS TOUT ÇA ?

Pour finir, il nous faut évoquer le matériel, car il a son importance !

Un  e liquide CBD s'utilise avec les mêmes cigarettes électroniques que les e-liquides à la nicotine. Toutefois, les cigarettes électroniques de faibles puissances sont à privilégier pour deux principales raisons :

1. Tout comme la nicotine, le CBD provoque un Hit, soit la sensation ressentie dans la gorge, recherchée par l'ancien fumeur. Si vous vapotez du CBD avec une cigarette électronique très puissante, gare à la quinte de toux !
2. Les liquides CBD sont plus onéreux que ceux à la nicotine. Mieux vaut ne pas utiliser une cigarette electronique CBD puissante qui va consommer votre liquide à vitesse grand V.

# LES PRÉCAUTIONS

Comme vous le savez, le CannaBiDiol a un effet relaxant voire entraînant une forme de somnolence plus ou moins forte suivant sa concentration et suivant, bien sûr, la sensibilité du vapoteur.

Il faudra donc prendre garde à ne pas effectuer de tâches comportant un risque comme conduire ou faire du bricolage. Nous vous conseillons par ailleurs, d'enfermer tous vos e-liquides contenant du CBD dans un endroit fermé afin que vos enfants ne les trouvent pas. Par mesure de prévention, nous déconseillons sa consommation par des personnes ayant des troubles psychiques ou cardiaques ainsi qu'aux femmes attendant un enfant.

# À PROPOS DES AUTEURS

Jeremy, rédacteur de l'impossible et encyclopédie vivante de la vape, capable de rendre un manuel de machine à laver agréable à lire.

Arnaud, marketeur de l'extrême, spécialisé dans la recherche (et vérification bien sûr !) des news et infos cachées au plus profond du web.

Natura
CBD • SHOP

Pour plus d'informations retrouvez nous sur naturaCBD ou par email à l'adresse customer@naturacbd.fr