

Le CBD, une fausse bonne idée pour gérer le stress des ados

ADDICTION Même si le CBD n'est pas spécialement attractif pour les jeunes, le fait que leurs parents y aient recours pour apaiser l'anxiété ou les troubles du sommeil de leur enfant, mérite d'être interrogé sous l'angle de la prévention.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Huiles, fleurs, e-liquides, gélules, tisanes, bonbons... Le CBD s'est imposé en quelques années dans le paysage du bien-être. Présenté comme relaxant naturel et sans effet euphorisant, il séduit un public en quête d'apaisement. «Il n'est pas nécessaire de diaboliser d'emblée cette substance», note Thomas Urben, directeur d'Addiction Valais. «Elle présente un réel intérêt pour les adultes, dans certains contextes de douleurs chroniques ou de troubles spécifiques.» D'autre part, force est de constater que ce produit, sans effet psychotrope et relativement coûteux, ne suscite que peu d'attrait chez les jeunes. «Le CBD, c'est un peu comme une bière sans alcool: ce ne sont pas les sensations que les ados recherchent.» Maintenant, l'usage spontané de CBD par les parents pour traiter le stress ou l'insomnie de son enfant change la perspective.

L'origine des troubles

Pour Barbara Broers, ancienne responsable de l'unité des dépendances aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et professeure à la faculté de médecine de Genève, le problème n'est pas le CBD en soi, mais ce qui se cache derrière le mal-être de l'adolescent. «Les troubles du sommeil, l'anxiété, la fatigue sont autant de signaux qui doivent nous amener à questionner son mode de vie: sa consommation de boissons énergisantes et à base de caféine, ses couchers tardifs devant les écrans, le manque d'activité physique, mais aussi la pression scolaire ou l'écoanxiété peuvent profondément perturber son équilibre.» Le sommeil, en particulier, joue un rôle

«MÊME SI LE CBD PEUT ÊTRE PERÇU COMME UNE ALTERNATIVE INTÉRESSANTE, IL MASQUE, EN RÉALITÉ, LES SYMPTÔMES DES JEUNES, SANS TRAITER LA CAUSE.»

BARBARA BROERS

central. Lorsqu'il est altéré, un cercle vicieux s'installe: fatigue, baisse de moral, recours à des stimulants pour se booster, puis le besoin de prendre un produit pour se calmer, explique-t-elle. «Dans ce contexte, le CBD peut apparaître comme une alternative intéressante, alors qu'il masque en réalité les symptômes sans traiter la cause.» Même constat du côté

d'Addiction Valais: répondre à un symptôme sans s'attaquer à ce qui le provoque revient à déplacer le problème. «C'est une béquille qu'on leur donne, mais les jeunes ne vont pas avancer avec, toute leur vie», résume son directeur. «L'enjeu consiste plutôt à les accompagner dans l'apprentissage de la régulation émotionnelle, et non de leur proposer d'emblée une substance pour calmer leur ressenti.»

Des mesures simples et efficaces

Dans un contexte marqué par le marketing du bien-être et la recherche de solutions rapides, le CBD est souvent perçu comme une alternative douce comparé à des médicaments tels que les benzodiazépines. Ce qui est vrai! Mais cela ne suffit pas à en faire une réponse adaptée pour les adolescents. «Le principe de précaution reste de mise

pour les jeunes. Leur cerveau est en plein développement et les connaissances scientifiques sont encore limitées. Sans preuve de danger avéré, le CBD ne peut donc être considéré comme anodin à cet âge-là.» Les spécialistes insistent sur ce point: derrière l'usage du CBD, il y a souvent un mal-être qui mérite d'être exploré. C'est là que se joue la prévention. Face à un adolescent en difficulté, Barbara Broers énumère la mise en place de quelques mesures simples mais efficaces: maintenir le dialogue avec son ado, l'aider à retrouver un rythme régulier et à limiter les écrans en soirée, l'encourager à pratiquer une activité physique, la mobilité active et à réduire la consommation de boissons excitantes. Si les troubles persistent, consulter un professionnel permet d'éviter qu'ils ne s'installent durablement. Finalement, la question de fond n'est pas tant le CBD... mais le message que les adolescents essaient de nous transmettre au travers de leur souffrance. ●

L'AVIS D'EXPERTS

CBD: un risque de dépendance?

Contrairement au THC (molécule psychoactive du cannabis), le CBD (cannabidiol) n'a pas d'effet euphorisant et n'est pas considéré comme une substance addictive au sens classique du terme. Pris par voie orale, il agit lentement, sans effet immédiat, et aucun trouble d'usage spécifique n'est reconnu à ce jour. Mais la question de la dépendance ne se limite pas à la molécule elle-même. Premier point de vigilance: le mode de consommation. Lorsque le CBD est fumé, notamment sous forme de fleur de chanvre mélangée à du tabac, le risque d'une dépendance à la nicotine est avéré. Dans ce

cas, ce n'est pas le CBD qui pose problème, mais le geste et la substance associée. Sous forme d'huile ou de gélules, le risque de dépendance physique reste extrêmement faible. Il convient toutefois de rester attentif à la provenance, aux contrôles et à la traçabilité des produits, en particulier pour les achats en ligne.

Qu'en est-il de la dépendance psychologique?

Utiliser du CBD pour dormir ou se calmer peut en effet ancrer l'idée qu'un substitut est nécessaire

pour gérer ses émotions. Cette croyance peut être renforcée par un effet placebo: le simple fait de penser que «c'est naturel et ça aide» peut suffire à ancrer une habitude. Enfin, Barbara Broers et Thomas Urben le rappellent: le véritable facteur de risque se situe souvent en amont. Lorsqu'un mal-être persiste et n'est pas pris en charge, la tentation de recourir à d'autres substances addictives et psychotropes, peut émerger. Ce n'est donc pas le produit en lui-même qui crée la dépendance, mais le contexte dans lequel il est utilisé. ●

MON ADO EST STRESSÉ, ANXIEUX: COMMENT L'AIDER?



- COMPRENDRE AVANT D'AGIR**
 - Derrière le mal-être, il y a un message à entendre
 - Avant d'apaiser, chercher l'origine du malaise
- LE SOMMEIL N'EST PAS UN DÉTAIL**
 - Le manque de sommeil dérègle tout
 - Il affecte l'humeur, la concentration et le stress
- CE QUI EXCITE... ÉPUISE**
 - Café, boissons énergisantes, écrans...
 - Ils perturbent l'endormissement et la qualité du sommeil
- LE CORPS COMME ALLIÉ**
 - Bouger aide à relâcher la pression et à mieux dormir
 - L'activité physique favorise l'équilibre global
- LE LIEN, ESSENTIEL**
 - Maintenir le dialogue avec son ado est primordial
 - Ne pas hésiter à consulter si besoin

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.ws.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH