



## La graine de chanvre : une héroïne

La culture du chanvre (*Cannabis sativa*) a, au moins depuis le Néolithique, des peintures murales en attestent, fait partie de l'histoire de l'Humanité, pour ses fibres, son huile et ses propriétés médicinales. Jusqu'à son interdiction, toutes variétés confondues, au début du 20<sup>e</sup> siècle, en raison (officiellement) de leur teneur, pourtant fort variable, en THC (tétrahydrocannabinol), un psychotrope aux effets très relaxants dirons-nous. Autant d'intérêts et ce, à moindre coût, l'interdiction de cette culture en a intrigué plus d'un.

Toujours est-il que les premiers papiers de Chine étaient confectionnés à partir de fibres de chanvre, tandis que les Phéniciens, les Egyptiens et autres Vikings s'en servaient pour fabriquer leurs voiles de bateaux, les fibres du chanvre étant des plus résistantes.

Ce n'est que récemment que l'Union européenne a autorisé la culture de certaines variétés à la teneur très faible en THC. Et c'est heureux, tant cette plante regorge d'intérêts et de bienfaits.

### Tout est bon dans le chanvre

Pour en attester, vous pouvez vous amuser à taper, dans votre moteur de recherche habituel, le mot « chanvre ». Certes, nous trouverez, en guise de premières entrées, des informations sur le cannabis, comment le cultiver (illégalement) ou les modifications de l'état de conscience qu'il peut entraîner. Les liens suivants portent, pêle-mêle, sur les graines en guise d'alimentation pour oiseaux, les fibres, de litière pour rongeurs, suivis de près par les poudres hyper-protéinées et la précieuse huile à base de graines réduites en farine ou pressées à froid.

Comme dans le cochon, dit-on, tout est bon dans le chanvre. **Sa tige** sert à produire des fibres végétales et à partir de celles-ci, du papier, des textiles (vêtements, tissages, voilages), des cordages et même des matériaux de construction (laine, isolation, enduit, béton). De **ses graines** sont extraites une huile aux vertus médicinales et bienfaitrices connues depuis des millénaires. Des cosmétiques utilisent aussi aujourd'hui les bienfaits du chanvre pour composer leurs produits de soin, pour la peau ou les cheveux, sous forme de crèmes, de baumes, d'huiles, de lotions, de savons, etc. De plus, la couleur « chanvre » est actuellement très tendance, puisque particulièrement *feng shui* paraît-il.

Sans oublier l'importance du chanvre **dans la permaculture**, dont les fibres, encore elles, réduites en paillettes et associées à des cosses de sarrasin ou des aiguilles de pin, permettent de réaliser une couverture végétale sur tout type de sol, qui allège les terres lourdes ou compacte les légères. Le chanvre est, en somme, une plante adaptogène pour (notre mère) la Terre.

## Une plante médicinale

C'est surtout par sa teneur en [acides gras polyinsaturés](#) qu'elle se distingue, et notamment par son rapport équilibré entre oméga-6 et oméga-3.

*Oméga-6 (acide linoléique) : 55%*

*Oméga-3 (acide alpha-linolénique) : 16%*

*Oméga-9 (acide oléique) : 11%*

Une telle composition fait de l'huile de chanvre, comme celle de lin, de colza ou encore de cameline, une huile fragile, à conserver au frais (à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière) et à consommer rapidement, sous peine de s'oxyder et de devenir rance, ce qui la rendrait, au contraire, [néfaste pour la santé](#).

L'apport des graines de chanvre en **protéines végétales** est aussi très intéressant. Sous forme de farine et pour une portion de 40g, compter 16g de protéines<sup>1</sup> (4,9g de lipides et 3,6 de glucides). Les produits alimentaires à base de chanvre (graines entières, décortiquées ou moulues, purée, farine, lait) sont d'ailleurs recommandés dans les régimes cétogène ou cœliaque, et auprès des personnes âgées ou immunodéprimées.

N'oublions pas le niveau élevé des graines de chanvre en **vitamines** (A, C, E<sup>2</sup>) et **bêta-carotènes**, autrement dit, en [antioxydants](#), en **minéraux** et en **stérols**. Ces derniers, plus précisément nommés bêta-sitostérol, sont l'une des formes du [cholestérol](#), vital pour le fonctionnement cellulaire et précurseur<sup>3</sup> de vitamines et d'hormones indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Les graines de chanvre sont aussi une source de **fibres**, sous réserve que la graine ne soit pas trop fortement (mécaniquement) réduite. En effet, une purée de graines de chanvre n'aura pas la même teneur en fibres qu'une graine croquée sous la dent ou légèrement moulue (manuellement). En définitive, une fois de plus, tout dépend du degré d'altération de [la matrice](#).

Toutefois, comme toutes [les petites graines](#), de lin, de chia, de sésame, de chanvre, de pavot et de nigelle ou cumin noir, celles de chanvre offriront leurs bienfaits seulement si elles sont moulues : entières ou trop peu broyées par les dents, elles ressortiront telles qu'elles sont entrées. En cas de constipation, cela peut être l'effet recherché, à savoir, augmenter le volume des selles et ainsi, favoriser leur évacuation. Dans ce cas, laisser gonfler les graines entières dans un peu d'eau pendant environ 12 heures.

## Des composés hautement bénéfiques pour la santé

Le cannabidiol, la principale substance non psychoactive du chanvre, est connu pour ses vertus anti-inflammatoires, anti-infectieuses et anxiolytiques, en particulier face aux bactéries responsables des infections cutanées et respiratoires ou ORL. Le chanvre permettrait-il de résoudre cet immense problème mondial qu'est l'antibiorésistance ?

---

1 Contre 8g env. pour la même quantité de viande, poisson, œuf et fromage.

2 Indiquée dans le traitement de certaines maladies de la peau.

3 Qui, par sa transformation, donne naissance à un nouveau corps.

**La Chine antique écrivait déjà sur le chanvre, en tant que remède naturel**, de même qu'autour du bassin méditerranéen, avant Jésus-Christ, de l'Égypte à l'Inde en passant par la Grèce. Partout il était question, déjà, de sa forme médicinale. Leur source équilibrée en acides gras essentiels font des graines de chanvre un acteur principal dans la synthèse de médiateurs d'inflammation (une réaction du système immunitaire), seuls capables de combattre toutes sortes d'agents pathogènes et de maintenir l'immunité en bonne santé.

Il nous reste à vous inviter, si ce n'est pas déjà fait, à vous délecter, en mâchant lentement tant le plaisir est grand, d'une cuillère de graines de chanvre décortiquées, qui suscitera l'envie irrésistible d'une deuxième, voire d'une troisième. Vous voilà prévenus. Un grand moment gustatif, qui se répète à chaque fois. Quant à leur version non décortiquée, il n'y a pas de meilleure manière pour mettre du croustillant dans ses préparations ! Une cuillère à soupe dans l'assaisonnement des crudités, une soupe, qu'elle soit froide ou chaude, ou encore, parmi les ingrédients d'un bol de céréales pour le petit déjeuner est une façon ludique, pour les enfants comme pour les plus grands, de croquer du chanvre. **Pensez toutefois à suffisamment mastiquer**, afin de permettre une absorption optimale de ces précieuses graines, reconnues depuis que l'Humanité s'est mise à cultiver.

Texte : Julie Lioré

Illustration : [Manon Radicchi](#)