

Chanvre (huile et graines)

Accueil > Mieuxmanger > Les gras



- ⊕ Historique
- ⊕ À propos des graines et de l'huile de chanvre
- ⊕ Recherches
- ⊕ Précautions
- ⊕ L'avis de notre nutritionniste
- ⊕ Sur les tablettes
- ⊕ Références

Noms communs : chanvre industriel, chanvre cultivé, chanvre agricole, cannabis. Chênevis désigne la graine de chanvre.

Nom botanique : *Cannabis sativa* (variétés pauvres en THC).

Noms anglais : *hemp, hempseed, hempseed oil.*

Parties utilisées : les graines et l'huile qu'on en tire. On se sert des tiges du plant pour produire des fibres très résistantes qui servent à fabriquer, entre autres, des textiles, du papier et des matériaux de construction.

Habitat et origine : plante herbacée annuelle dioïque probablement originaire d'Asie centrale, mais naturalisée aussi bien en Amérique centrale et en Afrique qu'en Chine, en Inde et au Moyen-Orient. Les variétés faibles en THC sont cultivées un peu partout dans le monde. Les tiges peuvent atteindre 7 m de hauteur. Les 24 variétés approuvées au Canada atteignent de 2 m à 4,5 m de hauteur.

Les **graines** et **l'huile de chanvre** sont arrivées sur le marché des produits naturels au Canada, à la suite de l'adoption, en 1998, du Règlement sur le chanvre industriel. Bien que la marijuana et le chanvre dit « industriel » proviennent de la même plante (*Cannabis sativa*), les variétés utilisées sont très différentes au chapitre de leur teneur en THC (tétrahydrocannabinol, l'élément **psychotrope** de la marijuana). Ainsi, la teneur en THC est strictement réglementée et vérifiée par Santé Canada dans le cas des variétés utilisées à des fins industrielles (papier, textiles, matériaux de construction, etc.), ou alimentaires. Cette fiche porte uniquement sur l'**usage alimentaire** des graines et de l'huile de chanvre.

Indications

haut

Le principal intérêt des **graines de chanvre** et de **l'huile** que l'on en tire tient à leur teneur équilibrée en acides gras essentiels **oméga-3** et **oméga-6**, un phénomène unique dans les aliments (voir la section **À propos**, plus bas). Pour en savoir plus sur les bienfaits des acides gras essentiels et sur leur importance dans le maintien d'une bonne santé, consulter notre fiche **Acides gras essentiels**.

Recevez tous les conseils et solutions santé Inscrivez-vous avec votre email

OK ou

Inscrivez-vous avec facebook

Originaire d'Asie centrale, le **chanvre** a des usages très variés, depuis des millénaires. Sa **tige** est une source très importante de fibres qui servent à fabriquer des cordages, des voiles, mais aussi des vêtements et du papier. C'est d'ailleurs sur du papier composé de chanvre que fut rédigée et imprimée la déclaration d'Indépendance des États-Unis. À l'époque, la culture du chanvre était très répandue en Amérique du Nord.

Une plante polyvalente et écologique

La culture du **chanvre** industriel pour ses fibres très résistantes offre un potentiel énorme : papier de toutes sortes (imprimerie, journaux, emballage, etc.), textiles variés, matériaux de construction divers (isolants, aggloméré, briques, meubles, mortier, etc.). On peut aussi en faire de l'éthanol, des câbles, des tapis, des pièces automobiles, de la litière pour animaux, etc.

Autre avantage, la culture du chanvre et sa transformation sont moins dommageables pour l'environnement que la production de papier à partir des arbres et celle de textile à partir du coton. Son rendement en fibre par acre est 4 fois plus élevé que celui du bois et sa transformation en papier est moins polluante. Sa culture est aussi beaucoup moins exigeante en pesticides que celle du coton. L'**huile** qu'on tire des **graines** connaît une grande popularité dans le secteur des cosmétiques naturels, car elle aurait un très bon pouvoir hydratant et pénétrant.

En 1937, dans le cadre d'une lutte concertée contre les usages illicites des drogues, la culture du

chanvre fut déclarée illégale aux États-Unis (*Marijuana Tax Act*). Le Canada fit de même en 1938 (Loi sur l'opium et les narcotiques).

Curieusement, on sait peu de choses sur les **usages alimentaires** du chanvre. Certaines sources mentionnent qu'on en nourrissait les volailles et que les adeptes du Shinto au Japon en consommaient de même que les populations de l'Europe de l'Est qui en faisaient des gruaux et du « beurre ». C'est probablement la difficulté d'écaler les graines de **chanvre** qui freinait leur consommation.

Du chanvre pauvre en THC

Aujourd'hui, la culture du **chanvre pauvre en THC** est permise dans de nombreux pays, dont le Canada qui a adopté, en 1998, le Règlement sur le chanvre industriel (en France, on parle plutôt de « chanvre agricole ».). La production, la distribution, la transformation, l'exportation et l'importation sont régies par Santé Canada. Elles nécessitent l'obtention d'une licence annuelle et le respect de plusieurs règlements, dont le plus important est, bien sûr, celui qui limite la teneur en THC de la plante. La teneur maximale est limitée à 0,3 % du poids des feuilles et à 10 parties par million (ppm) dans le cas de l'huile et de la farine produites à partir des graines.

Les produits alimentaires à base de **chanvre** sont si pauvres en THC qu'ils ne peuvent pas causer de tests positifs en cas de prélèvement d'urine, une pratique en vigueur chez certains employeurs américains¹.

Aux États-Unis, un projet de loi fédéral - The Industrial Hemp Farming Act - a été présenté en 2009, puis en 2011 dans le but d'obtenir la légalisation de la **culture** de chanvre pauvre en THC partout aux États-Unis².

À propos des graines et de l'huile de chanvre

haut 

C'est leur teneur en **acides gras essentiels** qui rend les graines de **chanvre** particulièrement intéressantes. En effet, la grande majorité des huiles et des aliments consommés dans les pays occidentaux fournissent trop d'acides gras oméga-6 (acide linoléique) et trop peu d'acides gras oméga-3 (AAL acide alpha-linolénique). Ce déséquilibre - environ 10 à 30 oméga-6 pour 1 oméga-3 - provoque des conditions propices aux troubles cardiovasculaires et inflammatoires. Or, dans les graines de chanvre, le rapport oméga-6/oméga-3 est de 2/1 à 3/1 et correspond aux proportions idéales pour la santé humaine établies à 1/1 à 4/1 (voir notre fiche Oméga-3 et oméga-6).

Teneur en acides gras de l'huile de graines de chanvre*	
Acides gras saturés	3-7 %
Acides mono-insaturés (oméga-9)	5-9 %
Acides poly-insaturés (oméga-3 et oméga-6)	75-85 %
Oméga-3	environ 24 %
Oméga-6	Environ 60 %

*L'huile de graines de chanvre est faite avec des graines entières.

Source : Callaway JC and Pate DW (2009). Hempseed oil, chapitre 5, 185-213, dans : Gourmet and Health-Promoting Specialty Oils, Robert A. Moreau and Afaf Kamal-Edin (Eds.), American Oil Chemists

Le fait que cette huile contienne aussi jusqu'à 4 % d'**acide gamma-linolénique (AGL)** ajoute à son intérêt, car certaines personnes ne sont pas en mesure de synthétiser cette substance à partir des gras oméga-6 et ont donc besoin d'une source directe. L'huile de bourrache (20 % d'AGL) et l'huile d'onagre (10 % d'AGL) sont les meilleures sources connues d'AGL, mais elles ne sont disponibles que sous forme de suppléments.

Les **protéines** des graines de chanvre sont de bonne qualité comparativement à celles des autres graines¹⁰. Elles contiennent des quantités importantes d'acides aminés soufrés (méthionine et cystine) et d'arginine, un acide aminé qui semble jouer un rôle important pour la santé cardiovasculaire. D'autre part, les protéines de la graine de chanvre sont mieux digérées, car elles ne contiennent pas d'inhibiteur de la trypsine (la trypsine est un enzyme qui digère les protéines).

Composition nutritionnelle des graines de chanvre écalées (25 g)	
Kilocalories	125
Protéines	8,3 g
Glucides	3 g

Fibres	1,8 g
Lipides	11 g

Source : Callaway JC and Pate DW (2009). Hempseed oil, chapitre 5, 185-213, dans : Gourmet and Health-Promoting Specialty Oils, Robert A. Moreau and Afaf Kamal-Eldin (Eds.), American Oil Chemists Society Press, Urbana IL. [Consulté le 30 mai 2011]. www.finola.com

Les graines de chanvre non écalées sont comestibles, mais elles sont très croquantes. Des fabricants les ajoutent, après les avoir fait griller, aux produits dans lesquels cette texture est souhaitée. On peut incorporer les graines dans toutes sortes de recettes (vinaigrettes, trempettes, sauces, muffins, etc.).

Recherches sur l'huile et les graines de chanvre

[haut](#)

Très peu de recherches sur des humains ont été publiées sur le **chanvre alimentaire**, comme c'est souvent le cas pour les aliments.

Santé du coeur. À cause de la teneur intéressante en **oméga-3** des graines et de l'huile de **chanvre**, on s'intéresse à leur potentiel effet préventif sur les maladies cardiovasculaires¹¹. Pour le moment, quelques essais sur les animaux ont donné des résultats mitigés ou modestes^{3-5,12}. Chez les humains, les effets sur les marqueurs de risque cardiovasculaire ont été mineurs⁶ ou absents⁷.

Eczéma. Le profil lipidique particulier de l'huile de chanvre a soulevé l'intérêt de chercheurs dans le domaine du traitement de l'eczéma. Une étude préliminaire (20 sujets) a donné des résultats prometteurs⁸, mais ces derniers n'ont pour l'instant pas été confirmés par un autre essai sur plus de sujets.

Précautions

[haut](#)

Attention

- Comme tous les produits riches en acides gras oméga-3, les graines écalées et l'huile de **chanvre** s'oxydent facilement lorsqu'elles sont exposées à l'air ou à la chaleur. Les **gras oxydés** sont néfastes pour la santé. Il est donc recommandé d'acheter de petites quantités d'huile à la fois. Tant que le contenant est fermé, l'huile se conserve durant 10 mois au frais. Une fois le contenant ouvert, l'huile se conserve environ 2 mois au réfrigérateur.
- Les **graines entières** de chanvre se conservent plus longtemps que celles qui sont écalées, car l'écorce protège les acides gras de l'oxydation. Les graines écalées, une fois le contenant ouvert, se conservent au réfrigérateur durant un maximum de 6 mois.
- L'**huile de graines de chanvre** est idéale pour les vinaigrettes ou pour parfumer un plat après la cuisson. En raison de sa teneur en fragiles acides gras oméga-3, elle n'est pas adéquate pour la **cuisson**.
- Un seul cas de réaction allergique à la consommation de graines de chanvre a été rapporté⁹.

Effets indésirables

- Aucun connu.

L'avis de notre nutritionniste

[haut](#)

Les avantages nutritionnels des graines de chanvre résident dans leur contenu élevé en oméga-3 (AAL acide alpha-linolénique) et dans leur bonne teneur en protéines. Elles sont également une très bonne source de vitamine B1 (thiamine). Les graines entières renferment un peu de fer (1,8 mg/25 g). Cependant, malgré la teneur élevée en acide alpha-linolénique (AAL) des graines de chanvre, les graines de lin demeurent la meilleure source de ce gras qui est le plus absent de notre alimentation. De plus, elles sont moins chères que les graines de chanvre. En outre, depuis l'arrivée sur le marché des graines de chia, qui sont une excellente source de AAL et une source de fer et de protéines, le chanvre se démarque moins. Cependant, une saine alimentation et une bonne santé passent tout de même par la variété.

Consommer des graines de chanvre en plus des graines de lin ou de chia apportera donc des nutriments supplémentaires (protéines, vitamine B1 et fer), en plus de la découverte d'une saveur nouvelle. À noter aussi que les graines de chanvre et de chia sont beaucoup plus douces pour les intestins que celles du lin.

Hélène Baribeau, diététiste-nutritionniste
Juin 2011

Sur les tablettes

[haut](#)

L'**huile de chanvre** a de très bons atouts nutritionnels, mais elle est très chère. On la trouve surtout

dans les magasins d'aliments naturels. Elle coûte environ 30 % de plus que l'huile de graines de lin dont le prix est déjà élevé.

Privilégier les **huiles pressées à froid**, dont le procédé de fabrication préserve les fragiles acides gras oméga-3. Il existe aussi sur le marché des capsules d'huile de graines de chanvre.

Le marché des produits naturels offre, par ailleurs, plusieurs produits prêts à manger contenant du chanvre. La liste s'allonge chaque année : vinaigrettes, barres, muesli, beurre, substituts de fromage, croustilles, crème glacée, salsa, tisanes, café, « burgers », etc. En usine, la fabrication de l'huile produit un résidu qui est transformé en farine; il peut servir à fabriquer des croustilles ou un tourteau destiné à l'alimentation animale.

Si l'on consomme du chanvre pour son aspect santé, il faut garder à l'esprit que certains des aliments prêts à manger offerts sur le marché n'en contiennent que de petites quantités ou renferment d'autres produits (sel, sucre et autres) pas très santé. Bien lire la liste des ingrédients.

 <p>Révision scientifique coordonnée par la Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</p>	<p>Réviseur : Jean-Yves Dionne, pharmacien (juin 2011)</p>
<p>Recherche et rédaction : PasseportSanté.net</p>	
<p>Mise à jour : juin 2011</p>	



Références

haut 

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Agriculture et agroalimentaire Canada. *L'industrie canadienne du chanvre industriel*. [Consulté le 30 mai 2011] www.agr.gc.ca

Erasmus Udo. *Fats that heal - Fats that kill*, Alive Books, Canada, 1993.

Extenso. Le chanvre. [Consulté le 30 mai 2011] www.extenso.org

Hemporg. Organisme américain dédié à la restauration de la culture du chanvre industriel et à la légalisation de la marijuana médicinale [Consulté le 30 mai 2011]. www.hemp.org

Létourneau Lucie. *Le Chanvre : ses vertus et ses propriétés médicinales*. Les intouchables, 2001.

National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 30 mai 2011] www.ncbi.nlm.nih.gov

Santé Canada, Bureau des substances contrôlées. *Foire aux questions sur le chanvre industriel*. [Consulté le 30 mai 2011] www.hc-sc.gc.ca

Santé Canada. Préoccupations liées à la santé. Se renseigner au sujet des drogues. Cannabis/marijuana. [Consulté le 30 mai 2011] www.hc-sc.gc.ca

Testpledge. *Addressing the Trace THC Issue*. [Consulté le 30 mai 2011] www.testpledge.com

The Hemp Industries Association (HIA). [Consulté le 30 mai 2011] www.thehia.org

UC Berkeley. Wellness Letter. *Is hemp seed oil high in the kind of fats we need? Ask the experts*, septembre 2000. [Consulté le 30 mai 2011] www.berkeleywellness.com

Weil Andrew. *Therapeutic Hemp Oil*. [Consulté le 30 mai 2011] www.ratical.org

Image : Hemp Oil Canada inc. Huile de *Cannabis sativa* www.hempoilcan.com.

Notes

1. Testpledge. *Addressing the Trace THC Issue*. [Consulté le 15 décembre 2009] www.testpledge.com.
2. Hemporg. United States: Industrial Hemp Farming Act 2009 (HR 1866) hemp.org/news.
3. [Cholesterol-induced stimulation of platelet aggregation is prevented by a hempseed-enriched diet](#). Prociuk MA, Edel AL, et al. *Can J Physiol Pharmacol*. 2008 Apr;86(4):153-9.
4. [The effects of dietary hempseed on cardiac ischemia/reperfusion injury in hypercholesterolemic rabbits](#). Prociuk M, Edel A, et al. *Exp Clin Cardiol*. 2006 Fall;11(3):198-205. Texte intégral : www.ncbi.nlm.nih.gov
5. [Effect of dietary hempseed intake on cardiac ischemia-reperfusion injury](#). Al-Khalifa A, Maddaford TG, et al. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2007 Mar;292(3):R1198-203.
6. [Effects of hempseed and flaxseed oils on the profile of serum lipids, serum total and lipoprotein lipid concentrations and haemostatic factors](#). Schwab US, Callaway JC, et al. *Eur J Nutr*. 2006 Dec;45(8):470-7.
7. [A comparison of fish oil, flaxseed oil and hempseed oil supplementation on selected parameters of cardiovascular health in healthy volunteers](#). Kaul N, Kreml R, et al. *J Am Coll Nutr*. 2008 Feb;27(1):51-8.

8. Callaway J, Schwab U, *et al.* Efficacy of dietary hempseed oil in patients with atopic dermatitis. *J Dermatolog Treat.* 2005 Apr;16(2):87-94.
9. Stadtmayer G, Beyer K, *et al.* Anaphylaxis to ingestion of hempseed (*Cannabis sativa*). *J Allergy Clin Immunol.* 2003 Jul;112(1):216-7.
10. Evaluating the quality of protein from hemp seed (*Cannabis sativa* L.) products through the use of the protein digestibility-corrected amino acid score method. House JD, Neufeld J, Leson G, *J Agric Food Chem.* 2010 Nov 24;58(22):11801-7.
11. The cardiac and haemostatic effects of dietary hempseed. Rodriguez-Leyva D, Pierce GN. *Nutr Metab (Lond).* 2010 Apr 21;7:32.
12. Dietary hempseed reduces platelet aggregation. Richard MN, Ganguly R, *et al.* *J Thromb Haemost.* 2007 Feb;5(2):424-5.

Gagner des années de longévité



Découvrez dès aujourd'hui les nouvelles trouvailles des médecines naturelles
[Cliquez ici](#)

La newsletter Bien-Être



Les professionnels Naturalforme, spécialistes du bien-être naturels et bio, vous apportent chaque semaine des conseils privilégiés et des offres exclusives.
[Cliquez ici](#)

Nouveautés anti-âge



Téléchargez gratuitement le e-book sur les nouvelles avancées de la supplémentation anti-âge
[Cliquez ici](#)

Publicité

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2014 Oxygem

Ce site respecte les principes de la charte HONcode.
[Vérifiez ici.](#)

RECHERCHE

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour que nous puissions réaliser des statistiques de navigation mais aussi vous proposez des publicités ciblées adaptées à vos centres d'intérêts. [En savoir plus](#)
 Fermerx