

## Vertus de chanvre indien

Depuis des siècles, les plantes ont fait leurs apparitions au sein de différents domaines, soit culinaire, textile et même médicinal. Le chanvre indien est une des plantes les plus controversées, aux propriétés avec un potentiel énorme sur les plans économiques et culturels, mais voué au déclin d'une plante maudite. Cent ans avant JC., Hérodote décrit que les Scythes utilisaient entre autre cette plante pour confection du textile fin. En l'an 450 ans avant JC., les Chinois l'utilisaient comme base première du papier. Au cours des décennies, entre Christophe Colomb et le Roi Philippe d'Espagne, les grands hommes en faisaient le troc. Tandis qu'en 1890 la reine Victoria l'utilisait pour ses vertus thérapeutiques. Cette plante aux usages multiples est traduite devant les tribunaux et déclaré comme plante de culture illégale à trois reprises au Canada, soit en 1938 par la « **Opium and Narcotics Control Act** », en 1955 après la Deuxième Guerre Mondiale et de nouveau en 1998.

Cette plante est répertoriée sous le nom latin de Cannabis Sativa, plus connu sous le nom de marijuana (chanvre indien). Nous lui avons attribué une culture légale pour sa fibre et ses graines, mais une culture illégale pour son alcaloïde le **THC** (delta 9-tétrahydrocannabinol). Le chanvre est constitué des flavonoïdes (principe actif qui renforce les vaisseaux sanguins, agit comme anti-inflammatoire et antihistaminique), d'une huile essentielle qui favorise l'expectoration bronchique et du THC, puissant psychotrope utilisé comme analgésique ou somnifère. En Chine, son utilisation est plus marquée par un usage médicinal pour soulager les symptômes de la goutte, des rhumatismes, du paludisme et de la constipation.

Le chanvre est reconnu à ce jour pour des valeurs nutritives et thérapeutiques. Elle soulage les douleurs ou effets secondaires (antiémétique) associé au traitement de la chimiothérapie ou des sidéens. Elle possède des vertus aussi puissantes que les traitements conventionnels pour la sclérose en plaques, les spasmes musculaires, l'hyperactivité cérébrale et le glaucome. Elle réduit la tension oculaire et artérielle.

**Ses valeurs nutritives ne sont pas à négliger.** La plante possède des graines, le **chênevis**, riches en huile essentielle (32 %) et en protéines végétales (22 %) qui sont utilisées dans l'élevage aviaire, accessoirement par les pêcheurs et pour un usage culinaire.

**La graine** possède des acides gras essentiels (classifiés sous le groupe de la **vitamine F**) riche en **oméga-3 (alpha linoléique)**, **oméga-6 (acide linoléique)** et **oméga-9 (acide arachidonique)**. Les 2 plus grands acides gras polyinsaturés importants qui proviennent de l'oméga-3 par le **biais de l'alimentation** sont l'acide eicosapentanoïque (AEP) et l'acide docosathexanoïque (ADH). Le corps humain ne peut synthétiser ces acides gras, ce qui lui confère une valeur « essentielle ». Chaque cellule, organe et tissu nécessitent une consommation journalière de ces acides gras essentiels. Les oméga- 6 et oméga- 9 entrent dans la synthèse de composés similaires aux hormones et appelés prostaglandines. Les prostaglandines se définissent comme un groupe d'hormones locales dérivées des acides gras et sécrétées par différents tissus avec un large champs d'action physiologique. Il existe trois prostaglandines connues, les prostaglandines du type 1, du type 2 et du type 3. Chaque prostaglandine produit un effet spécifique. Les prostaglandines du type 1 et du type 3 produisent un effet anti-inflammatoire et aident à la synthèse d'une hormone appelée le cortisol (sécrété par les surrénales avec une action catabolique) et les prostaglandines du type 2 produisent un effet inflammatoire à titre de protection. Le catabolisme engendré par le cortisol, sert à la dégradation des tissus endommagés qui sont responsable de la production de radicaux libres. Pour faciliter l'absorption des acides gras essentiels via la paroi intestinale, le principe de la mouture permet de libérer sa valeur nutritive. Le chênevis ne devrait être moulu qu'au moment de sa consommation pour éviter l'oxydation. L'oxydation résulte par un procédé lié à l'oxygène qui se combine aux molécules de gras et les dégradent en radicaux libres. Ce qui dénature le chênevis et amène une grande perte de valeur nutritive ce qui lui donne un goût âcre.

Bien entreposé à l'abri de la lumière et de la chaleur, les acides gras procurent au chanvre des valeurs substantielles. Une **consommation régulière de la graine du chanvre, chènevis, riche en acides gras essentiels** résulte à

- une réduction de l'inflammation de toutes formes d'arthrites surtout plus marqué pour l'arthrite rhumatoïde
- un contrôle des infections virales
- une réduction du cholestérol et triglycérides
- une protection contre les cardiopathies et les accidents cérébraux vasculaires
- une amélioration du psoriasis
- une amélioration du système immunitaire
- une réduction de l'action des prostaglandines associées aux cancers entre autre celui du sein
- une réduction de la sévérité des migraines

**Pour le bonheur de plusieurs hommes et des femmes** , les acides gras essentiels

- réduisent la perte importante des cheveux
- favorisent la fécondité et réduisent les problèmes de stérilité masculine
- réduisent l'avortement spontané et les fausses couches

**Pour les athlètes** , les acides gras essentiels

- favorisent l'augmentation de l'hormone de croissance
- réduisent la sensation d'engourdissement et lourdeur des jambes
- favorisent la perte de gras corporel et augmentent le métabolisme
- réduisent les problèmes de déshydratation lors d'un effort physique ou durant une compétition d'athlétisme

**Pour les désordres génétiques** , ils

- préviennent la détérioration du foie et des reins
- préviennent le retard du développement neurologique
- préviennent le retard de croissance physique
- préviennent de l'Alzheimer et du Parkinson
- améliorent la qualité de la vision
- réduisent certaines déficiences immunitaires

Pour en nommer que quelques uns.

Sur le **point du textile**, la fibre permet de confectionner des vêtements de qualité similaire la fibre du lin et une force supérieure au coton.

Plusieurs maisons spécialisées en culture de chanvre offrent **le chènevis** dans des plats cuisinés ou même grillé pour la saveur de tous. Il se présente sous l'aspect d'une graine dorée similaire à la graine de coriandre et est croustillant à la dent. La consommation de la graine doit être fait sous sa forme la plus naturelle sans transformation sauf pour sa mouture mais le procédé du rôtissage permet la conservation du chènevis sur une plus grande période de temps.

**Sachez profiter du chènevis pour sa valeur nutritive et de son utilité au niveau textile. Peut-être que cette plante percera un jour le voile de la honte et retrouvera les honneurs qui lui sont dus.**

André Lalonde N.D., MSS.SMAC., YTP., Phy.D.

Réf : Encyclopédie des Plantes Médicinales

Sélection du Reader's digest 1997

Édition Canadienne

Dynamic nutrition for Maximum Performance

Daniel Gastelu et Dr.Frederic Hatfield

Avery Publishing Group 1997

Prescription for Nutritional Healing

James F. Balch,M.D. Phyllis A.Balch C.N.C

Avery Publishing Group 1997.

La Nutrition

William L Scheider

Mc Graw-Hill Éditeurs 1985

Santé Canada

Approbation de la culture commerciale du chanvre insdutriel au Canada 1998