

L'HUILE DE CHÈNEVIS

SOURCE BON MARCHÉ D'UN ACIDE GRAS PARTICULIER (AGL),
L'HUILE DE CHÈNEVIS A UN AVENIR COMMERCIAL.

Bien que le chanvre (*Cannabis Sativa L.*) ait été cultivé depuis des temps immémoriaux pour sa fibre, ses vertus médicinales, voire ses propriétés psychotropiques, l'utilisation de la graine (chènevis) et de l'huile qu'elle recèle est souvent restée accessoire (graines pour oiseaux, lampes à huile, composants de vernis). Le récent engouement pour les multiples applications potentielles de cette plante allié aux progrès réalisés dans la connaissance des graisses alimentaires ont contribué à la découverte des caractéristiques intéressantes de cette huile.

Il faut tout d'abord rapidement rassurer le lecteur. La graine et l'huile de chènevis ne contiennent pas ou que des quantités infimes de substances euphorisantes.

Le contenu en huile de la graine de chanvre (30 à 40%) est relativement moyen en comparaison des sources "classiques" de matières grasses végétales (tournesol, arachides, olive, colza). Ce qui fait son intérêt a davantage trait à sa composition. L'huile est très riche en acides gras poly-insaturés.

Ce type d'acides gras est non seulement essentiel à l'organisme, mais fut aussi longtemps recommandé par médecins et nutritionnistes en vertu de son action favorable sur le taux de cholestérol sanguin. L'opinion du monde scientifique à cet égard est dorénavant plus nuancée et nombre d'experts reconnaissent qu'un excès dans ce domaine n'est peut être pas sans risque pour la santé.

Mais ce qui fait bien davantage l'attrait actuel de l'huile de chènevis ce sont les quelques 1 à 3% (en moyenne) d'un acide gras particulier, qui porte le nom cabalistique d'acide gamma-linolenic (AGL). En fait, excepté une faible proportion dans le lait maternel, l'AGL est pratiquement absent d'une alimentation normale. Parmi les sources importantes connues on citera l'huile de bourrache (environ 23%), d'onagre (3 à 15%), de pépins de cassis (15 à 19%). On en trouve aussi un peu dans l'algue "spirulina*" et certaines moisissures. Beaucoup de ces produits ne se trouvent qu'en magasin diététique, voire en pharmacie, souvent sous forme de capsules vendues à prix fort.

Bien que la présence d'AGL dans l'alimentation ne soit absolument pas vitale, celle-ci peut s'avérer utile dans de nombreuses circonstances particulières. Stress, vieillissement ainsi que cer-

taines maladies en sont des exemples. Depuis quelques années, la recherche dans ce domaine s'est intensifiée. De nombreuses questions n'ont pas encore trouvé de réponses mais il semblerait que la liste des applications possibles s'allonge de jour en jour. Outre les utilisations médicalement reconnues telles que pour soulager un certain type d'eczéma et atténuer les douleurs mammaires ressenties par de nombreuses femmes peu avant leurs périodes, l'AGL pourrait s'avérer être une aide appréciable pour traiter toutes sortes de troubles immunitaires, cardiovasculaires, psychiatriques, neurologiques et autres.

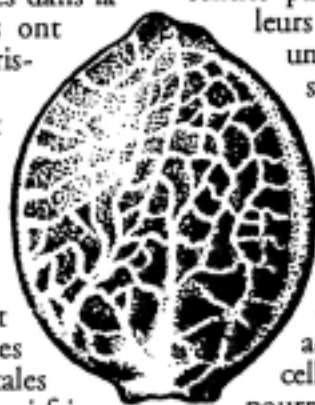
Bien que l'huile de chènevis ne contienne que peu d'AGL en comparaison des sources plus courantes, dans la mesure où les coûts de production - par gramme de substance active - se comparent favorablement à celles-ci, la culture du chanvre oléifère pourrait devenir intéressante.

Il restera toutefois un grand travail de sélection à effectuer, non seulement pour développer des variétés à haut rendement en graines ou huile, mais celles à forte concentration en AGL.

Plusieurs huiles sont d'ores et déjà disponibles sur le marché (en magasin diététique) dont une produite en Suisse. Brute (graine pressée à froid et huile non raffinée), de couleur olive, cette huile est d'un goût agréable malgré parfois une légère note d'amertume, due à sa grande sensibilité à l'oxydation, elle doit être impérativement conservée sous réfrigération.

Source: Jean-Luc DEFERNE, Ingénieur en Technologie Alimentaire. *AGRI* 24 Juin 95.

* A lire : "La Spiruline" de Michka. Ed. GeorG.



La Maison du Chanvre
BP 7005, 69341 Lyon Cedex 07
Tel/Fax: 04 78 69 22 08
www.rueduchanvre.com