

Claire Bulté

LE CHANVRE

Alimentaire, cosmétique, médicinal, textile...
une ressource prodigieuse pour notre avenir



Sommaire

AVANT-PROPOS : LE CHANVRE, ÇA SE MANGE ? OUI, MAIS PAS SEULEMENT.....	7
PARTIE I : PETITE MISE AU POINT BOTANIQUE	9
Un peu de botanique	10
La graine et le delta-9-tétrahydrocannabinol	12
PARTIE II : LE CHANVRE ET L'HUMANITÉ, UNE BELLE ALLIANCE.....	13
Premières traces de son utilisation : le Néolithique	14
L'Antiquité où le chanvre est roi	15
Le Moyen Âge, ère de la culture du chanvre	16
L'obscurantisme de la Renaissance.....	17
Les temps modernes et le succès du textile de chanvre.....	18
L'époque contemporaine, ou le temps de la prohibition.....	19
PARTIE III : UNE CULTURE OÙ RIEN NE SE PERD.....	21
Le champion du développement durable.....	22
Tout est bon dans le chanvre	23
Une culture très réglementée	24
Une culture qui retrouve ses lettres de noblesse.....	24
PARTIE IV : UNE PLANTE MÉDICINALE SULFUREUSE.....	27
Principes actifs de la plante à l'état non réglementaire	28
Nous produisons nos propres cannabinoïdes !.....	31
Le CBD et le système endocannabinoïde.....	32
Et notre chanvre légal, dans tout ça ?	33
Comment consommer du cannabis légal ?	34
En conclusion.....	35
PARTIE V : LA GRAINE DE CHANVRE, UN ATOUT INCONTESTABLE POUR VOTRE SANTÉ.....	37
Un peu d'histoire	38
Casser la croyance.....	39
Oméga-3/oméga-6 : l'équilibre parfait	40
Pourquoi cet équilibre est-il si important ?.....	41
Le truc en plus de la graine de chanvre.....	41
La championne des protéines	42
Minéraux et vitamines à gogo.....	45

PARTIE VI : UNE ALLIÉE DANS VOTRE CUISINE	51
Une graine au goût de noisette	52
Le lait de chanvre doux et crémeux	57
Les smoothies.....	59
Le hempfu, l'alternative au tofu.....	67
L'huile de chanvre	73
Le beurre de chanvre	76
La farine de chanvre	81
La protéine de chanvre	88
La bière de chanvre	93
En conclusion.....	94
PARTIE VII : ... ET DANS VOTRE SALLE DE BAINS	95
L'huile de chanvre en cosmétique.....	96
Le matériel de base pour fabriquer des cosmétiques à la maison	98
Les ingrédients nécessaires à la fabrication.....	99
Des règles d'hygiène indispensables.....	100
Les sérums.....	102
Les crèmes.....	106
Les baumes.....	112
Les savons.....	117
Les soins capillaires	121
Les soins pour bébé	128
Pour conclure	131
PARTIE VIII : AUTRES USAGES DU CHANVRE	133
L'ami des bêtes	134
Une fibre textile exceptionnelle	135
Du plastique de chanvre... ..	138
... Et même du carburant.....	141
Un isolant écologique d'avenir.....	143
Cultiver du chanvre pour ne plus couper d'arbres.....	145
EN CONCLUSION.....	147
OÙ SE FOURNIR ?	148
INDEX DES RECETTES DE CUISINE.....	153
INDEX DES RECETTES DE COSMÉTIQUES.....	154
BIBLIOGRAPHIE.....	155
WEBOGRAPHIE	156

Avant-propos

Le chanvre, ça se mange ? Oui, mais pas seulement...

Il y a environ quatre ans, j'ai découvert la graine de chanvre. Et quelle découverte ! Je travaillais en magasin bio et mettais régulièrement en rayon ces petites graines brunes. Par le meilleur des hasards, je suis tombée sur un article parlant de cette denrée miraculeuse.

Et là, ce fut le coup de foudre...

Conseillère en santé naturelle et herboristerie, je prends soin de mon alimentation depuis près de dix ans. Ne l'oublions pas, c'est notre premier remède, mais à l'heure actuelle c'est surtout notre principal poison. J'ai longtemps tâtonné, cherché quelle pouvait être l'alimentation la plus adaptée à mon terrain sensible au lait animal et au gluten.

Dégoûtée du soja et de ses méfaits, j'ai trouvé dans le chanvre une alternative alimentaire *locale* et *prodigieuse*. Le lait de chanvre maison est devenu mon allié. Tout comme sa farine, son huile, son hempfu ou encore ses protéines. Malheureusement, trop peu de personnes connaissent cette plante, ou la connaissent pour sa sulfureuse réputation de psychotrope. Trop peu de magasins bio la vendent et distribuent les produits qui en dérivent. Pourtant, il n'y a aucun risque à consommer sa graine. Bien au contraire, ses valeurs nutritionnelles sont telles qu'elles font pâlir d'envie les diététiciens : protéines et acides aminés essentiels, équilibre parfait entre oméga-3 et oméga-6, richesse en fer et en calcium...

Mieux encore, le chanvre n'est pas seulement un aliment : c'est aussi une plante qui soigne. Une plante qui donne une belle peau, qui fournit du plastique, du textile et même du carburant. C'est la plante d'un avenir écologique !

Malheureusement oublié et mis au placard, le chanvre fait un timide retour. Il est temps de lui redonner sa place et de redorer son blason. Cet ouvrage est là pour ça... et je suis ravie de vous emmener à la découverte de cette plante si singulière qui ne vous veut que du bien !



Partie I

Petite mise
au point
botanique

On entend beaucoup parler du cannabis ou encore de la marijuana. Quelle différence y a-t-il avec le chanvre ? Botaniquement parlant, aucune ! *Cannabis sativa* subsp. *sativa* est le nom latin de la marijuana et du chanvre « cultivé ». La marijuana possède des effets psychotropes liés à la présence de delta-9-tétrahydrocannabinol. Le chanvre « industriel » n'en a pas car le choix des variétés semencières est d'éviter la présence de cette substance. Sa culture est extrêmement réglementée et le taux de delta-9-tétrahydrocannabinol est régulièrement contrôlé. D'une année à l'autre, les graines ne sont pas réutilisées, et pour cause : le taux de delta-9-tétrahydrocannabinol remonte naturellement si la graine est ressemée.

Un peu de botanique

La classification phylogénétique place la famille des Cannabinacées dans le grand ordre botanique des Rosales. Son apparition date d'environ 40 millions d'années, soit 33 millions d'années avant l'avènement de l'homme sur Terre. On trouve dans la famille des Cannabinacées les genres *Cannabis* et *Humulus* : le chanvre et le houblon.

Cannabis sativa est l'espèce principale. Par la suite, des sous-espèces sont apparues, dont quatre principaux phénotypes distincts : *sativa*, *indica*, *ruderalis* et *afghanica*.

Cannabis sativa subsp. *sativa* est la plante qui nous intéresse ici. Provenant des régions équatoriales, elle mesure en moyenne 2 m de haut mais peut atteindre 6 m quand les conditions s'y prêtent. La plante est rigide, fibreuse et peu ramifiée.

Ses feuilles sont opposées, pétiolées, palmatiséquées, à 5-7 segments. Elles présentent une forme lancéolée et dentée. Les feuilles supérieures, souvent alternes, possèdent de 1 à 3 segments.

Ses fleurs vertes sont dioïques, en panicule rameuse. Les fleurs femelles sont munies chacune d'une bractée. Les périanthes femelles sont monosépales, enroulés autour de l'ovaire. Les périanthes mâles, à 5 divisions égales, ont 5 étamines pendantes à filets courts et anthères terminales, ainsi que 2 longs stigmates filiformes.

Ses graines sont subglobuleuses, lisses, petites et noires.



Tige mâle portant des fleurs à étamines.



Tige femelle portant des fleurs à pistils et des fruits.



Inflorescence femelle.



Fruit.



Coupe verticale du fruit.



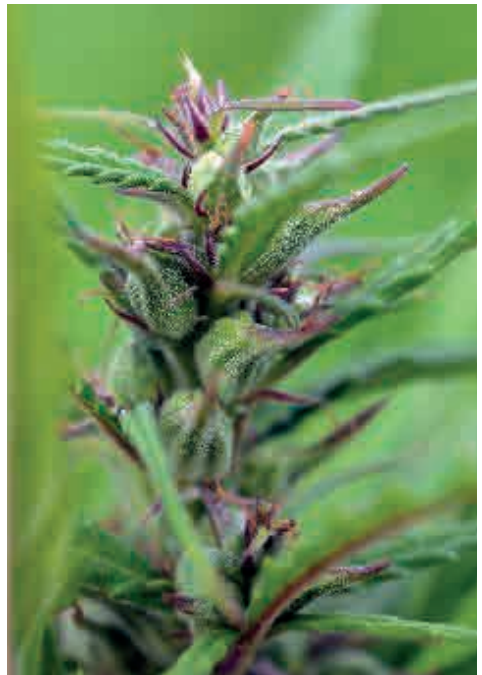
Pistil.



Fleur femelle.



Fleur mâle.

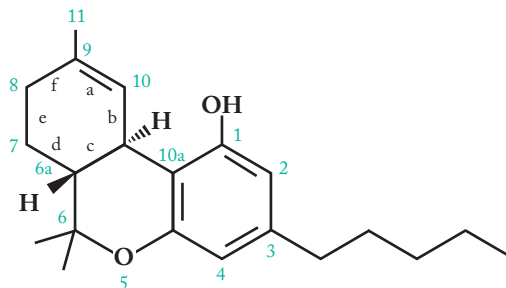


Fleurs de cannabis domestiqué.

La graine et le delta-9-tétrahydrocannabinol



Les graines de chanvre issues des cultivars des semenciers ne contiennent pas la fameuse substance psychotrope... mais celles des variétés psychotropes non plus ! Les 60 cannabinoïdes, métabolites secondaires présents naturellement dans la plante, se biosynthétisent dans ses vacuoles situées sur les parties aériennes. Ce processus démarre lors de la croissance des bractées, au moment de la formation des fleurs, mais les graines, elles, n'en contiennent pas. Les cannabinoïdes ont pour rôle de défendre la plante contre les différentes agressions jusqu'à l'arrivée de ces dernières. Vous comprendrez donc qu'il n'y a aucun risque à consommer la graine du chanvre...



La molécule de THC.

Partie I

Le chanvre et l'humanité

une belle alliance



Comme vous l'avez compris, *Cannabis sativa* a trouvé sa place sur Terre bien avant que nous y arrivions. Mais notre collaboration avec cette plante à l'origine sauvage ne s'est pas fait attendre. Son odeur, sa texture, son atypisme ont inévitablement attiré nos ancêtres. Le cannabis fait partie intégrante de notre histoire en raison de la multiplicité de ses usages, dont l'homme a su tirer parti au fil des siècles. Depuis le Néolithique, il connaît ses innombrables bienfaits, mais aussi ses vices.

Premières traces de son utilisation : le Néolithique

Resituons le contexte. Le Néolithique est une période de la préhistoire qui démarre 11 000 ans avant notre ère. Une période de révolution où l'humain commence à domestiquer son environnement et à se sédentariser. Il dompte la nature sauvage pour améliorer sa survie. Imaginez-vous à cette époque. Imaginez la rencontre avec cette plante si particulière. Imaginez par quelles étapes ont dû passer nos ancêtres pour comprendre son utilité. Chaque plante que nous utilisons est le fruit de leur curiosité.

En temps qu'herboriste, je suis irrésistiblement attirée par les plantes que je ne connais pas. Je m'imagine aisément vêtue de peaux de bêtes, en train d'appivoiser cette plante si odorante, son goût et ses effets sur mon corps... Après toutes ces expérimentations, qui sont à mon sens sûrement bien plus

anciennes que le Néolithique, l'humain décide de la domestiquer, de la cultiver et de l'utiliser pour vivre. Voilà, selon moi, la preuve que le cannabis a toute sa place dans notre quotidien.

Difficile de situer l'origine géographique exacte de *Cannabis sativa*. Toutefois, les scientifiques dans leur ensemble font l'hypothèse que son bassin de prédilection s'étend de l'Asie centrale jusqu'à l'Asie orientale. Découvert pour la première fois en Chine par les archéologues, les débuts de son utilisation remonteraient à 8 000 ans avant notre ère. C'est donc l'une des premières plantes que l'humain ait domestiquées.

Mais que pouvaient bien faire nos ancêtres avec le chanvre ? Eh bien, la même chose qu'aujourd'hui : se nourrir, s'habiller et se soigner. Vous en connaissez beaucoup, des plantes qui font tout cela à la fois ?

L'Antiquité où le chanvre est roi



Port du chanvre commun
(hauteur : 2 m).

Avec l'Antiquité naît l'écriture, et avec elle la possibilité de laisser des traces d'un savoir. C'est aussi le temps des migrations et des conquêtes, qui contribuent grandement à la diffusion du chanvre à travers le monde. Europe, Asie, Afrique du Nord, dans chacun de ces endroits les archéologues ont trouvé des traces de son utilisation ainsi que des écrits très éloquentes.

Remontons le temps jusqu'à 1 500 ans avant notre ère. Le papyrus Ebers, cela vous dit quelque chose ? Voilà un texte rédigé à cette époque qui regroupe 700 substances utilisées dans la pharmacopée égyptienne. Dans ce véritable recueil herboristique contenant formules et composés, on découvre que le chanvre était

employé en gynécologie, mais aussi pour ses similitudes avec l'opium et la jusquiame. Lors de fouilles en Israël, des chercheurs ont découvert qu'il était utilisé en fumigations pour faciliter le travail lors de l'accouchement.

En Chine, le chanvre possède son propre idéogramme : 麻. Là encore, son usage est mentionné dans un des plus vieux traités de matière médicale, le *Shennong bencao jing*. Ce texte dont l'empereur Shennong est réputé être l'auteur daterait de 2 800 ans avant J.-C. Il regroupe toutes les matières végétales, animales et minérales employées à cette époque et se nourrit de siècles et de siècles de connaissances. Le chanvre y trouve bien évidemment sa place et semble avoir été utilisé pour prolonger la vie.