

# Le chia (*salvia hispánica L.*)

## Aliment du futur?

Le chia est une plante originaire des zones montagneuses du Pérou. Chez les Aztèques et les Mayas il faisait partie de l'alimentation de base. Il était également utilisé comme offrande dans les rituels religieux. Cette plante que la colonisation espagnole a fait tomber dans l'oubli commence à être redécouverte pour son exceptionnelle richesse nutritive.

Le chia ressemble aux graines de psyllium pour la taille et existe en deux couleurs: claire et foncée. En Amérique du Nord on peut se procurer un chia, de couleur blanche, disponible sous la marque commerciale Salba®. Il existe également du chia de couleur foncée. Il est aussi nutritif que le chia blanc, mais il est moins coûteux que le Salba®.

La couleur varie en fonction de la provenance du chia.

C'est au professeur Vladimir Vuksan, attaché à la faculté de médecine de l'Université de Toronto au *St. Michaels Hospital* de Toronto que l'on doit la plus extensive recherche menée sur cette plante. Cette étude, étalée sur une période de 15 ans a révélé que le chia contient plus de nutriments essentiels que bien des aliments réputés.

- **50% de folate de plus** que l'asperge
- **15 fois plus** de **magnésium** que le brocoli
- **1.1 fois plus** de **fibres** que le son de blé
- **2.5 fois plus** de **protéines** que les fèves rouges
- **8 fois plus** d'**Oméga-3** que le saumon
- **3 fois plus** de **fer** que les épinards
- **2 fois plus** de **potassium** que la banane
- **3 fois plus** d'**antioxydants** que le bleuet
- **6 fois plus** de **calcium** que le lait

**Seulement 2 cuillérées à soupe** de cette graine apporteront 2,5 g d'acides gras Oméga-3 et 4,2 gr de

fibres ! Les acides gras Oméga-3 du chia proviennent de l'acide alpha linoléique qui doit être transformé dans l'organisme en acides gras à longue chaîne Oméga-3 tels que les bénéfiques EPA et DHA.

Une comparaison de la teneur en acide alpha linoléique du chia par rapport aux graines de lin et le degré de transformation de ceux-ci en acides Oméga-3, le chia montre une efficacité supérieure de 230 % par rapport au lin (en expérience animale). Cette nette différence serait imputable à la grande richesse du chia en antioxydants.

La meilleure efficacité du chia quant à la transformation des acides gras par rapport au lin peut être liée au processus de digestion des lipides. De plus, aucun des facteurs toxiques du lin ni aucun autres n'ont été trouvés, ni dans la graine de chia, ni dans l'huile qui en a été extraite.

Le chia ne contient pas de gluten et il apporte une bonne quantité de vitamines du groupe B, de même que d'importantes quantités de calcium, magnésium, potassium, zinc et autres. Le chia absorbe jusqu'à 14 fois son poids en eau, ce qui lui permet de ralentir l'absorption des sucres dans l'organisme. Il prolonge également la sensation de satiété.

Selon une étude publiée en 2007 dans *Diabetes Care*, les chercheurs ont découvert que les patients atteints de diabète de type 2, qui consommaient 37 g de chia (environ 6 c. à soupe) quotidiennement, voyaient leur taux de protéine C-réactive (un marqueur de l'inflammation) diminuer de 32%, une diminution de la pression systolique et diastolique, de même qu'une amélioration du taux de glycémie.

### **Comment le consommer?**

Le chia peut se consommer de différentes manières. La plus simple est probablement de le moudre et de l'ajouter aux céréales, salades, yogourt et boissons à base de petits fruits et protéines. On peut également l'utiliser sous forme de farine pour préparer des galettes ou des biscuits.

2 c. à soupe par jour suffisent. Ne pas dépasser 30 g. par jour.

*Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*