



© Shutterstock

Le chanvre, c'est stupéfiant !

Si l'on connaît (parfois) mieux celui qui se fume, d'autres formes plus healthy font le buzz : gourmandises saines, soins de beauté, huile bien-être...

Ce qui nous fait planer ici, ce ne sont pas les cigarettes psychotropes à base de THC. Mais une autre molécule de cannabinoïde retrouvée dans le chanvre : le CBD (cannabidiol), dépourvu d'effets dangereux et de risque de dépendance.

Dans l'assiette

Les graines de chanvre sont consommées telles quelles ou sous forme de farine, d'huile, etc. Elles rendent les nutritionnistes euphoriques, car elles apportent des acides aminés essentiels, minéraux (calcium, potassium, fer, etc.), des vitamines B1, B2, B6 et E. Et surtout des acides gras insaturés aux bienfaits cardiovasculaires, anti-inflammatoires, anti-déprime et boostant les performances cérébrales. Profitez des saveurs de noisette en saupoudrant les graines sur les salades, plats gratinés, potages, porridge, etc.

Face noire

Peu d'allergie par rapport aux graines de chanvre, mais son huile alimentaire devient toxique et acre lorsqu'elle est trop ancienne ou mal conservée. Gardez-la donc au frais, à l'abri de la lumière. Une fois ouverte, consommez-la endéans les deux mois, sans la faire cuire. Enfin, son prix (25 à 40 €/l) risque d'en faire redescendre plus d'un sur

terre. Méfiance encore face aux plats préparés (burgers, barres de céréales, muesli...) parfois composés d'une part infime de chanvre ou associés à des ingrédients moins recommandés (sel, sucre, additifs).

Quelle crème !

Les qualités anti-oxydantes du chanvre (huile et graines) font le bonheur des laboratoires cosmétiques. Ainsi, il ralentit le vieillissement, apaise la peau hypersensible, réduit les rougeurs, fournit de l'éclat, redonne de l'élasticité aux dermes matures, nourrit les épidermes les plus secs. Grâce à son action anti-comédogène, il améliore l'acné et calme les agressions quotidiennes du rasoir. Exemple : la crème-gel apaisante à l'huile de graines de chanvre bio, Garnier, 10,99 €/50 ml, en grande surface.

En pharmacie aussi

Deux à trois gouttes de CBD (en flacon) sous la langue détendent, chassent les insomnies, estompent les douleurs menstruelles, etc. En Belgique, sa vente est autorisée s'il contient moins de 0,2 % de THC. On vous recommande un achat en pharmacie, afin de garantir son origine comme sa concentration. Et surtout de bénéficier des conseils d'un pro de la santé (environ 60 à 100 €/10 ml). ■

IDÉE REÇUE : « Les gels hydroalcooliques sont tous kifkif »

« Faux », explique Inge Louf, pharmacienne, « dans les hôpitaux, ils sont ultra-concentrés pour agir immédiatement sur 100 % des germes. Celui que j'ai conçu reste efficace sur la majorité des microbes mais sur une longue période. Il est sans alcool et nourrissant, afin de ne pas agresser les mains (appréciable en cas de crevasses ou d'eczéma). Enfin, il reste sans danger si les petits l'utilisent. » Quand le dégainer ? « En route, dans les transports publics, durant le shopping... Si vous disposez d'eau et de savon, c'est toujours préférable. » Nous, on a été séduits par sa texture gel-crème douce qui pénètre vite, son odeur fleurie et sa fabrication belge ! OY Hand Hygiene, 14,30 €/30 ml, oycare.be.



70 %

En Belgique, le taux de survie à 5 ans après un cancer est passé de 40 à 70 % en 50 ans (Fondation contre le Cancer).

MENUS CONTRE MAUX CHRONIQUES

Médecin spécialisé en immunologie, Jean Seignalet a, toute sa vie, voulu prouver qu'une alimentation « hypotoxique » améliore considérablement les maladies chroniques. Il exclut ainsi les produits laitiers et la plupart des céréales, privilégie les aliments faiblement cuits ou, mieux, crus. Ses diverses études scientifiques ont démontré de très bons résultats... dans des affections où ses confrères en obtiennent peu (polyarthrite, fibromyalgie, Crohn, etc.). Dr Jean Seignalet, « Maladies chroniques et alimentation - Une révolution médicale ! », Le Rocher Poche.

