

# Graines de Chia



## Posologie du chia

Le **Salba®** (un extrait commercial contenant du chia) a été utilisé à la dose de 37g/jour chez des diabétiques de type 2<sup>10</sup>. Des doses quotidiennes de 25 à 50 g/jour ont été utilisées pour mesurer son efficacité dans la perte de poids<sup>11, 12</sup>.

## Historique du chia

Dans l'ancien empire aztèque, les **graines de chia** étaient un aliment de base. Grillées, puis grossièrement moulues pour former le traditionnel *pinole*, elles entraient dans la composition de nombreux plats. L'arrivée des Espagnols au XV<sup>e</sup> siècle mit abruptement fin à la civilisation aztèque et à la culture du chia. Les *Chumash*, des Amérindiens qui vivaient dans le sud de la Californie avant l'arrivée de Christophe Colomb, auraient, quant à eux, consommé des graines de chia afin d'améliorer leurs performances physiques.

Au cours des années 1990, le **chia** a été remis à l'ordre du jour. En effet, un brevet a été accordé à une entreprise américaine (Core Naturals LLC) pour un cultivar de chia, le **Salba®**, sélectionné en fonction de la teneur accrue de ses graines en **oméga-3**. Cette entreprise produit le chia au Pérou et le commercialise partout dans le monde. Elle s'est également établie en Ontario sous le nom de Salba Nutritional Solutions Inc. Elle y finance des recherches cliniques sur les effets bénéfiques du produit, à l'Université de Toronto.

Le **chia** de marque **Salba®** aurait été sélectionné à partir de variétés de chia à graines blanches. Auparavant cultivé en Argentine, le cultivar **Salba®** est aujourd'hui produit exclusivement au Pérou.

## Description du chia

Les **graines de chia**, comme les graines de sésame, sont relativement petites. Elles sont généralement brunes, plus ou moins foncées, mais certaines variétés sont blanches, beiges ou grisâtres. La couleur du grain n'a pas d'influence sur sa valeur nutritive, mais peut présenter un intérêt pour la coloration de la préparation culinaire.

Le **chia pâle** (ou blanc) a un **goût** plutôt neutre. Celui des graines brunes (ou noires) est un peu plus prononcé, tout en restant agréable. On peut les manger telles quelles; on peut aussi les mouliner pour les incorporer à des recettes ou les en saupoudrer.

Après environ 30 minutes dans de l'eau ou du jus, le **chia**, comme le psyllium, forme un **mucilage** (liquide visqueux). Les graines craquent moins sous la dent que lorsqu'elles sont sèches : leur texture rappelle alors un peu celle des graines de pavot dans les gâteaux.

## Valeur nutritive comparative

Éléments nutritifs (1 c. à table – 15 ml)	Lin	Chia	Salba®
<b>Oméga-3 (AAL)</b>	2,48 g	1,86 g	2,45 g
<b>Fibres</b>	2,99 g	4 g	3,69 g
<b>Calcium</b>	35,74 mg	66,89 mg	82,39 mg
<b>Fer</b>	0,54 mg	0,89 mg	0,85 mg
<b>Vitamine C</b>	0,51 mg	0,57 mg	0,58 mg

Les **graines de chia** sont naturellement riches en **fibres alimentaires** et en « bons gras ». Elles renferment notamment de 15 % à 17 % d'**oméga-3** sous la forme d'acide alpha-linolénique (AAL). Les graines contiennent également de 5 % à 8 % d'acide gamma-linoléique (AGL), un **oméga-6**, ce qui ajoute à leur intérêt. En effet, certaines personnes ne sont pas en mesure de synthétiser cette substance et ont donc besoin d'une source directe. L'huile de bourrache (20 % d'AGL) et l'huile d'onagre (10 % d'AGL) sont les meilleures sources connues d'AGL, mais elles n'existent que sous forme de suppléments. L'huile de graines de chanvre en contient 2 %. Il a été montré que 15 g de racine de Chia contiennent 3750 mg d'oméga-3 et 1050 mg d'oméga-6.

Consultez la fiche sur les Oméga-3 et oméga-6 pour en savoir davantage sur leurs propriétés respectives.

Le chia renferme aussi environ 23 % de protéines et il est une bonne source de vitamine B9, de calcium et d'[antioxydants](#).

La teneur élevée en fibres du chia et ses propriétés mucilagineuses en font un produit intéressant pour augmenter la consommation de fibres, notamment pour les personnes qui souffrent de constipation.

Grâce à sa haute teneur en acides gras et en fibres, la consommation de chia est considérée comme efficace pour réduire les facteurs de risque cardiovasculaire tels que le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension.

