

LE CHANVRE : ENFIN DANS L'ASSIETTE!

LE CHANVRE, ÉGALEMENT CONNU SOUS SON NOM LATIN CANNABIS, AVEC SA FEUILLE PALMISÉQUÉE ET SA TIGE DRESSÉE, EST UNE ESPÈCE DE PLANTE ANNUELLE DE LA FAMILLE DES CANNABACEAE.

par Michèle Foreman

Le chanvre a été largement utilisé par le passé, côtoyant l'être humain depuis le Néolithique. Aujourd'hui, la graine de chanvre est désormais reconnue à titre d'aliment fonctionnel par Santé Canada.

En effet, le chanvre est l'une des premières plantes domestiquées par l'homme, et ce, probablement en Asie. Il a ensuite accompagné migrations et conquêtes pour se répandre sur tous les continents. Le chanvre a toutefois peu à peu été interdit ou fortement réglementé au cours du 20^e siècle en raison de ses propriétés psychotropes.

Ses fibres servaient à confectionner des vêtements en Chine, 600 ans avant J.-C. L'étoffe des vêtements royaux était faite de mélanges de chanvre et de lin. La première bible imprimée l'aurait été sur papier de chanvre. Plus récemment, ces fibres résistantes et à portée de main ont servi à fabriquer des vêtements militaires lors des deux grandes guerres mondiales, puis pour fabriquer les billets de banque, des tissus, des cosmétiques, du papier, des combustibles, des matériaux isolants... et tutti quanti.

Aujourd'hui, le chanvre occupe une place d'honneur dans l'alimentation humaine et animale. Reconnaisant la versatilité offerte par le chanvre, on tente désormais de favoriser à nouveau sa culture, tant dans les pays d'Europe qu'au Canada.

Sous ses formes diverses, le chanvre se retrouve désormais dans plus de 80 000 produits dans le monde.

Le chanvre dans l'alimentation

On utilise le chanvre, lui reconnaissant des propriétés nutritives, sous forme d'huile ou de graines, appelées chènevis, ou noix de chanvre. Et quels bénéfices! Il présente une teneur équilibrée en acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6, ce qui fait contraste avec la majorité des huiles qui fournissent trop d'acides gras oméga-6 et trop peu d'acides gras oméga-3.

Obtenu par extraction des chènevis, l'huile de chanvre jouit d'une excellente réputation diététique, en raison de sa teneur en acides gras ainsi qu'une faible teneur en acides gras saturés. Non filtrée, elle a une couleur



Christian Boisjoly, président de La Coop de production Lanaufibres

verte plus ou moins foncée selon les variétés et propose un goût de noisette. Elle se consomme de préférence crue, car elle supporte mal la cuisson au-delà de 180 °C.

Outre ces acides gras, on y trouve des protéines, de l'acide linoléique, de l'acide linoléique, des fibres, du calcium, du phosphore, du fer, de la thiamine, de la niacine et de la riboflavine. Seule l'huile de lin contient une plus grande proportion d'acide alpha-linolénique, mais l'huile de chanvre contient une plus grande quantité d'acides gras essentiels.

On peut également broyer les chènevis pour obtenir la farine de chanvre, une farine nutritive et non blanchie qui ne contient pas de gluten, auquel de nombreuses personnes sont allergiques. Elle peut donc s'utiliser librement dans la préparation de pains, de biscuits et de gâteaux.

Parmi d'autres produits transformés désormais disponibles, notons la boisson de chanvre (lait) qui substitue avantageusement la boisson de soya et la protéine en poudre qui s'incorpore comme ingrédient protéique dans les smoothies, par exemple. Il existe aussi du café de chanvre torréfié, qui apporte en plus des fibres, des protéines et des antioxydants, outre le fait de présenter une saveur fort agréable.

Au confluent du renouveau du chanvre et de l'essor des microbrasseries sont apparues des bières de chanvre. En fait, ce sont les inflorescences femelles du chanvre à faible teneur en THC qui substitueraient parfaitement au houblon. Elles apportent une amertume légèrement piquante et des notes citronnées et poivrées. On peut aussi fabriquer du vin, qui est obtenu par la fermentation des graines.

Belle croissance chez nous

Dans la région de Lanaudière se trouvent plusieurs terres sablonneuses qui ont été propices à la culture du tabac de 1950 à 1990. « C'est suite à l'abandon de cette culture que plusieurs producteurs ont cherché à développer un nouveau créneau », dit Christian Boisjoly, président de la Coop Lanaufibres, une coopérative qui a vu le jour il y a environ cinq ans et qui compte désormais dix-sept producteurs membres. Parmi eux, quatorze cultivaient jadis le tabac. Et dire que cette région abritait la presque totalité de la production du tabac à cigarette du Québec.

Le déclin de cette culture a forcé les agriculteurs concernés à se retrousser les manches et à éveiller leur curiosité et leur créativité. Ils ont envisagé diverses avenues, y compris les cultures prometteuses, exotiques ou de niche. Tout cela pour assurer leur survie dans une région qu'ils aimaient profondément. L'économie régionale leur tenait aussi à cœur. Les premiers essais de culture de chanvre ont été faits il y a cinq ans.

De façon modeste, mais engagée, le groupe a développé la production et la transformation du chanvre industriel d'abord à la ferme, en choisissant les cultivars prometteurs, autant que les méthodes culturales parmi les plus écologiques. Notons que le chanvre n'a besoin d'aucun intrant pour se développer. Cette plante « sauvage » n'a besoin que de très peu d'irrigation et est naturellement protégée contre les maladies, les températures extrêmes et les mauvaises herbes. La récolte et la transformation assurent la création et le maintien d'emplois en région, tout en diminuant les frais de transport et, par conséquent, les impacts écologiques.

En plus de toutes les démarches entreprises par la coopérative, il faut savoir que pour obtenir la permission de cultiver cette plante, les agriculteurs doivent faire la demande d'une licence auprès de Santé Canada et leurs antécédents sont scrutés à la loupe, en plus de faire l'objet d'une enquête de sécurité annuelle. Ils ont également la responsabilité de surveiller leurs plants, qui ne doivent contenir plus de 0,3 % de THC (tétrahydrocannabinol), l'ingrédient psychoactif recherché par les fumeurs.



Une richesse pour l'alimentation

La culture du chanvre est légale et autorisée dans plus de 25 pays, dont le Canada. Interdite en 1938, elle est autorisée et régie par Santé Canada depuis 1998. Des permis sont exigés pour en faire l'achat de semences, la culture, le transport, l'analyse, la transformation, la vente et l'exportation. Avec l'énorme potentiel de cette culture, les efforts et les sacrifices ne sont par contre pas en vain et l'avenir est extrêmement prometteur.

Trois produits bien de chez nous

Au printemps dernier, c'est avec beaucoup de fierté que la Coop Lanaufibres procédait au lancement de ses trois premiers produits du chanvre, soit la farine, l'huile et la noix de chanvre. Délicieux et sains, ces produits proposent aussi des suggestions d'utilisation sur leur emballage.

« Après la maîtrise de la culture aux champs, le défi était de mettre en œuvre la transformation des produits du chanvre. Cela fait plus de trois ans que les premiers essais ont été initiés avec ces produits alimentaires. Nous sommes maintenant prêts à les offrir à plus grande échelle, parce que la production est désormais suffisante pour bien servir nos clients tant dans le domaine du commerce de détail que dans le HRI », conclut Christian.

Au Québec, outre la coopérative Lanaufibres de Lanaudière, Les Aliments Trigone (Les Moissonneries du Pays) dans la région de Chaudière-Appalaches et Mékina Nature dans le nord de la Mauricie sont producteurs et fournisseurs de produits du chanvre. **a**

Pour obtenir des renseignements supplémentaires au sujet des producteurs cités dans cet article, nous vous invitons à communiquer avec l'auteure à l'adresse mimi.foreman22@gmail.com.

AVIS DE NOMINATION

Le conseil d'administration de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) est fier d'annoncer la nomination de monsieur Robert Beauregard au poste de président du conseil pour l'année 2011-2012.



Impliqué et généreux, le monde des fruits et légumes n'a plus de secrets pour lui. M. Beauregard siège comme directeur au sein du conseil depuis 2001, et a participé à plusieurs comités de travail au cours de ces années. Nul doute qu'il saura s'acquitter avec brio des responsabilités que présente la présidence de l'AQDFL.

Robert Beauregard œuvre depuis plus de 30 ans dans l'industrie des fruits et légumes. Il a débuté sa carrière en 1979 comme commis dans le rayon des fruits et légumes chez Dominion Store. En 1981, il devient assistant-gérant, puis gérant de fruits et légumes chez Provigo. En 1984, un nouveau défi se présente : il devient gérant de fruits chez Super Carnaval, et participe au développement d'un concept innovateur pour les magasins à grande surface : exposer les fruits et légumes à l'entrée du supermarché. Ce concept n'existe pas encore à Montréal et tout est à construire. En 1987, il commence sa carrière chez Sobeys au Québec : de spécialiste des fruits et légumes, il gravit les échelons et devient en 2004 directeur des achats de fruits et légumes. En 2007, il est en charge de la division ontarienne de Sobeys à Toronto, comme directeur principal, achats et mise en marché. De retour au Québec en 2008, il devient directeur négociations centrales, Québec-Ontario pour Metro. De 2010 à ce jour, il a pris un nouveau départ en développant une expertise dans le domaine de l'importation chez Agri-Mondo.

Fondée en 1947, l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes regroupe quelque 500 entreprises de tous les maillons de la chaîne alimentaire. Elle a pour mission de créer un environnement propice au développement de la mise en marché des produits frais au Québec. Pour information, consultez www.aqdf.ca

Lancée par l'AQDFL en 2004, la campagne «J'aime 5 à 10 portions par jour» vise à sensibiliser les consommateurs à l'importance de la consommation de fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie et, par conséquent, augmenter les ventes de ces produits pour le bénéfice de ses membres. Pour information, consultez www.jaime5a10.ca

