



Retrouvez l'extrait de l'article en ligne > www.une-vie-en-mieux.com (rubrique SANTE-VITALITE)

Diffusion sur demande d'autorisation ! Merci

contact@naturopathe36.fr



Mais, c'est quoi au juste les graines de chia !

Important ! Ces informations sont communiquées à titre informatif et non pas professionnel. Elles n'ont pas pour vocation de remplacer un diagnostic médical, seul autorisé à pouvoir remettre une prescription selon votre contexte de santé et spécificité personnelle. *Sources : ma-naturo.com, Julie Aymé Naturopathe, Mr Plantes, Anne-Marie Narboni (Canadienne, naturopathe et phytothérapeute, présidente-fondatrice du Congrès Mondial de Naturopathie ICCM)*

Vous en entendez parler de plus en plus mais, au juste c'est quoi les graines de chia.

Pour la petite anecdote, on entend souvent dire que les Naturopathes sont des mangeurs de graine et de plante. Mais encore ? Bien évidemment que certaines graines font parties de leur base alimentaire (attention, toutes ne sont pas comestibles). Le naturopathe ne joue pas à « In to the wild ». Si certains ne connaissent pas, je vous invite à regarder ce film Réalisé par Sean Penn en 2007. En quelques mots : inspiré d'une histoire vraie sur le thème d'un « retour à la nature d'un jeune homme ». *Après avoir excellé à l'université Emory en 1992, Christopher McCandless (Emile Hirsch), étudiant brillant et athlète exceptionnel, change de vie. Il se défait de ses possessions matérielles, verse 24.000 dollars qu'il a économisé à des œuvres de charité et fait de l'auto-stop jusqu'en Alaska pour vivre dans la nature. Lors de son voyage, il rencontrera divers personnages qui seront déterminants pour lui. Vous y verrez aussi son parcours à la recherche de nourriture !*

Se nourrir exclusivement de graines ou de plantes est un raccourci réducteur. La naturopathie s'intéresse à l'équilibre général du corps et à chercher la ou les causes d'un trouble pour rétablir la stabilité. Les causes sont parfois autre qu'alimentaire, on peut avoir recours à des pistes émotionnelles ou être en partenariat avec des spécialistes du domaine de la psychologie ...Pour résumer, l'Organisation Mondiale de la Santé en a défini ainsi les termes « la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques », « classée parmi les 3 médecines traditionnelles mondiales, avec les médecines traditionnelles chinoises et ayurvédiques », **la visée de la naturopathie holistique vise un état d'équilibre sur le plan du bien-être physique, mental et social**. Aujourd'hui, j'illustre ce propos en vous présentant la graine de Chia.

Qui est-elle ?

La graine de chia (prononcé **Kia**) est une petite graine qui ressemble à celle du pavot à ne pas confondre. Ses graines rondes et relativement petites (4 fois une tête d'épingle) est de couleur blanche à gris foncé, en fonction de la variété de la plante cultivée. **Originaire du Mexique**, cette plante est issue de la **famille des Lamiacées** (tout comme la sauge, le thym, la menthe). Les Aztèques l'utilisent comme base de leur alimentation, avec le maïs et l'amarante. Etymologiquement, son appellation **proviendrait du mot maya « Chia » qui signifie force**. D'après les récits de légende, la graine était utilisée par les messagers mayas pour disposer d'énergie et de résistance pendant les longs trajets. Aujourd'hui et **depuis seulement 2009**, la graine de chia est **disponible sur le marché européen**. Vous la trouverez essentiellement dans les boutiques biologiques.

En naturopathie, il y a des mots qui reviennent souvent comme celui de « super-aliment » ! Mais, c'est quoi exactement un super-aliment.

Ce sont des sources alimentaires riches en nutriments et faciles à adopter au quotidien. Sous-entendu, ils sembleraient qu'ils aient la capacité d'améliorer les besoins pour faciliter l'équilibre métabolique du corps. **Comment ?** Leurs fortes teneurs en vitamines, protéines, principes anti-oxydants pour certains ou principes actifs intéressants permettraient

de combler les carences s'ils sont utilisés au bon moment. Parmi eux, il y a bien sûr la **graine de chia** mais aussi, les **produits issus des magnifiques abeilles** (pollen frais, propolis, gelée royale, miel de châtaigner souvent conseillé pour soutenir l'immunité ; celui de thym est intéressant sur le plan cicatrisant ...), les **algues** comme la spiruline, la klamath (intéressante pour les personnes à la philosophie Vegan, cette merveilleuse algue bleue contient de la VitB12 sans manger de viande), les **graines germées**, les **superfruits** riches en VitC et antioxydants, comme les baies de Goji, aronia (à planter dans les jardins, demandez au pépiniériste permacole, ils en ont toujours dans leur gamme) ...

De quoi se composent les graines de chia ?

Déjà, elles sont **très peu caloriques**, leur **goût est presque imperceptible** ce qui permet d'en disposer aussi bien dans une **cuisine salée ou sucrée**. Parfois, sa texture peut en rebuter certains, c'est **assez gélatineux**. **Riche en oméga 3 et 6**. En consommant des graines de chia, l'organisme bénéficie aussi d'une action anti-inflammatoire provenant de l'oméga 3, bien qu'il soit moins assimilable que si vous mangiez du poisson. C'est intéressant car ces acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser par lui-même, permettra un apport pour la constitution de la membrane cellulaire. Facilitatrice pour permettre un meilleur fonctionnement de notre organisme, de notre cerveau et de nos systèmes cardiovasculaires, nerveux et hormonaux. De plus, elles contiennent les 8 Acides Aminés Essentiels nécessaires à l'équilibre organique.

Tableau de composition des graines de chia (valeur pour 22 g)

Information nutritionnelle	22 gr (2 cuillères à café) de chia (graines)
Calories	106
Total matière grasse (grammes)	6,64
Graisses polyinsaturées (grammes)	5,05
Gras mono-insaturés (grammes)	0,46
Gras saturés (grammes)	0,68
Oméga 3 (grammes)	3,78
Oméga 6 (grammes)	1,24
hydrates de carbone (grammes)	9,48
Fibres (grammes)	8,2
Protéines (grammes)	3,4
Calcium (milligrammes)	130,0
Phosphore (milligrammes)	0,204
Potassium (milligrammes)	36
Sodium (milligrammes)	4,0

source : Mr plantes sur @

Prenons le temps de cette parenthèse au sujet des Acides Aminés Essentiels ?

Rappelons que notre organisme nécessite de 8 acides aminés essentiels (leucine, isoleucine, valine, thréonine, méthionine, phénylalanine, tryptophane et lysine et davantage chez les enfants (il y a en plus la taurine, l'arginine, l'histidine). **Et la graine de chia contient ses 8 AAE !**

Par exemple, pour ceux qui souffrent d'un sommeil peu réparateur : sans tryptophanes, point de sommeil réparateur. Le tryptophane est connu pour améliorer la relaxation et le sommeil, pour soulager les effets mineurs du SPM (syndrome prémenstruel), pour apaiser la tension nerveuse et l'anxiété et pour réduire les envies de glucides. En faveur du sommeil, le tryptophane permet la sécrétion de la sérotonine, essentielle à la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. On peut le trouver dans la banane, la pomme de terre, blanc de poulet, dinde, sardine, cresson, épinards, graine de tournesol ...

Mais ce n'est pas tout, les graines de chia sont idéales pour les individus qui consomment peu de produits issus d'animaux ou ceux qui sont **Vegan** car elles sont une **excellente source de protéine végétale**, brique constituante de notre organisme. Protéine en carence c'est peu de possibilité pour notre organisme de répliquer d'autres protéines qui sont par exemple celle favorisant la base immunitaire (l'immunoglobuline).

Elles sont aussi utilisées par les **Végétaliens** pour remplacer les œufs, grâce à leur texture gélatineuse obtenue une fois qu'elles sont gonflées de liquide par l'action d'un temps de trempage.

Les graines de chia ne contiennent pas de gluten, elles peuvent être consommées en toute sécurité par les personnes présentant la **maladie cœliaque**.

Leurs propriétés ne s'arrêtent pas là, elles renferment également de nombreux minéraux et vitamines. On retrouve notamment dans leur composition du calcium, du magnésium, du fer, du zinc ou encore du sélénium. Elles sont riches en vitamine B1, B2, B3 et B9 qui améliorent le système immunitaire et luttent contre le stress.

La graine de chia a deux fois plus de Potassium que contient la banane.

Parlons des bienfaits des graines de chia sur le bien-être de l'organisme

- ∞ **Favorisent la digestion** : les graines de chia contiennent de nombreuses fibres alimentaires qui jouent un rôle important sur l'amélioration du transit intestinal et soulagent les personnes qui sont sujettes à la constipation, surtout lorsqu'elles sont consommées après avoir été trempées pendant 30 mn. La texture s'épaissit et donne une matière de consistance visqueuse, devenant un laxatif doux.
- ∞ **Aident à perdre du poids et permet de mieux résister aux grignotage** : la graine de chia est de taille très petite mais, lorsqu'elle se gorge de liquide, elle peut atteindre jusqu'à 10 fois son poids initial. Par leur texture gélatineuse (mucilage), cela augmente leur masse ce qui semblerait réduire l'appétit et limiter les envies de grignotage. En général, je les recommande particulièrement pour le petit déjeuner. L'astuce est de les incorporer au petit-déjeuner, ce qui fait valoir également le côté protéiné pour bien démarrer le matin ou la nuit pour les travailleurs nocturnes. La graine de chia a un « faculté rassasiante » : la ghréline, hormone qui augmente l'appétit, met beaucoup plus longtemps à remonter avec un petit déjeuner protéiné. Ainsi, cela peut limiter les envies de grignotage et la baisse d'énergie dans la matinée. Par le principe d'inhibition des enzymes digestives responsables de convertir les glucides en sucre immédiatement, les graines permettent de libérer l'énergie plus lentement et plus progressivement, d'où moins d'envie de sucre !
- ∞ **Renforcent les os et les dents** : riches en calcium, elles apportent environ 20 % de l'apport quotidien recommandé en calcium pour 10 grammes consommés. Un apport intéressant pour permettre le renfort des dents et des os et de ralentir l'apparition de l'ostéoporose.
- ∞ **Luttent contre la fatigue et le stress** : leur teneur riche en magnésium contribue à lutter contre l'irritabilité et les changements d'humeur. Améliorent la qualité du sommeil et favorisent l'endormissement
- ∞ **Action d'hydratation de la peau** grâce à leur composition en acides gras essentiels et en protéines, elles favorisent le renouvellement des cellules et soulagent les problèmes de peau comme les irritations.

Comment les consommer ? Saupoudrées dans vos préparations, étalées sur un dessert, dans un yaourt de brebis, incorporées dans vos recettes de cuisine salé ou sucrée, épaissir une sauce ou consommées en pudding au petit déjeuner, il existe 1001 façons de les manger ! Moi, je les apprécie trempées dans du lait végétal de noisette afin de générer un mucilage (cette texture gélatineuse) qui sera plus facile à manger et plus digeste. Parfois, je les intègre dans mes jus verts ou de légumes.

La proportion conseillée pour apporter leurs vertus est de 2 cuillères à soupe par jour (de 25gr à 40 gr pour un adulte).

Mon astuce recette

- ∞ **Version « Nuitée graines de chia »** : dans un récipient de verre type pot à confiture, mettre 2 cuillères à soupe de graines de chia, remplissez de moitié le pot avec un lait végétal (noisette, amande, avoine ...) ou ajoutez 150 ml dans un bol hermétique plus grand puis, déposez dessus une petite cuillère à café de miel de châtaigner ou de thym. Fermer et laisser la nuit au réfrigérateur. Au petit-déjeuner, agrémentez votre préparation d'éclats de noisette, de petits morceaux de dattes ou raisins secs pour le savourer délicatement !
- ∞ **Version « frichti gourmand de Chia »** : pour une personne. Dans une casserole, mettre 4 à 5 cuillères à soupe de flocons d'avoine + 2 cuillères à café de graines de chia + 1 pincée d'épice (cannelle en poudre, 1 cm de racine de

gingembre frais râpé, vanille en poudre) + 1 cuillère à café de sirop d'agave (pas tous les jours). Portez à feu doux en remuant sans cesse. Quand la préparation devient plus épaisse, continuer de mélanger jusqu'à atteindre la consistance désirée. Versez le Frichti gourmand dans un joli bol et agrémentez de quelques noix et noisette selon vos goûts.

Précautions d'emploi et contre-indications

- ∞ Les graines de chia sont riches en Oméga-3, un acide gras essentiel qui possède de légères vertus anti-coagulantes et qui liquéfie le sang.
- ∞ Les graines de chia sont très riches en fibres solubles. Selon les organismes, une alimentation avec un excès de fibres peut entraîner des diarrhées et des flatulences, si on en consomme trop sur peu de temps. De plus, les graines sont très absorbantes, jusqu'à 25 fois leur poids en eau. Si vous en consommez en grande quantité sans boire suffisamment, elles absorbent les liquides dans l'estomac et peuvent produire des crampes. Elles peuvent entraîner, dans ce cas, une déshydratation générale.
- ∞ Si vous souffrez de problème de déglutition, ne mangez pas des graines de chia sèches, réhydratez-les avant.
- ∞ Il peut exister des cas d'allergies aux graines de chia, qui sont alors logiquement contre-indiquées. En cas d'allergie aux graines de lin, de sésame ou de moutarde, il est alors possible que vous soyez allergique aux graines de chia. Les réactions à ce type d'allergies sont très variées et le plus souvent bénignes : urticaire, éruptions cutanées, rougeurs et des yeux larmoyants. Mais, dans des cas très rares plus graves : vomissement, diarrhée ...
- ∞ Les graines de chia peuvent être plus acidifiantes sur certains organismes si vous les consommez en excès !

En tous les cas, toujours gardez en mémoire l'écoute des ressentis du corps !

Restez à l'écoute des sensations de son corps, revient à exprimer sa propre météo intérieure, il est un vrai indicateur de bien-être ou inversement ! Certains organismes rencontrent davantage de troubles digestifs que d'autres, vous devez toujours composer de manière progressive. Si vous avez le moindre doute, demandez toujours conseil à un spécialiste, un pharmacien ou à votre médecin.

J'espère que cet article vous aura apporter de la joie et que les graines de chia n'ont plus aucun secret pour vous. Si vous le voulez, vous pouvez me transmettre un témoignage écrit via ma messagerie contact@naturopathe36.fr afin de partager encore plus encore de conseils, anonymement sur mon site internet.

Si vous le souhaitez, retrouvez-moi sur :

www.naturopathe36.fr / Naturopathe 36 sur Facebook / Naturopathe 36 sur Instagram

A la radio sur Lunatiq.co : ChroniqueNatura "clefs-naturos pour mieux-vivre la saison"

Gwenaëlle GARCIA

- Diplômée Praticienne de Santé Naturopathe, du Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique (CENATHO)
- Membre de l'Organisation des Médecines Naturelles et de l'Education Sanitaire (OMNES) n°2202
- Inscrite au répertoire professionnel des praticiens de Santé de l'OMNES
Certifiée de la Fédération Française de Naturopathie (La FENA)

SPECIALISEE EN ACCOMPAGNEMENT PERINATAL & NATUROPATHIE-NATALE :

- Certifiée en Hypno-Natal® : méthode consciente de visualisation créatrice de bien-être physique et psychique dédiée à la femme enceinte ; créée par Lise Bartoli
- Certifiée en Chant prénatal, école agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports ; inscrite sur l'Annuaire du chant prénatal français

**Vers le MIEUX-VIVRE en Naturopathie
Vers le BIEN-ÊTRE DE LA GROSSESSE + BIEN-NAÎTRE en Naturopathie-Natale**

Belle Vie à chacun ...