

ESSAIS CLINIQUES AVEC DE L'HUILE DE CHANVRE ET DE L'HUILE DE LIN

Des chercheurs en Pharmacologie et en Nutrition Clinique à l'Université de Kuopio, en Finlande, ont étudié le potentiel de l'huile de graines de chanvre comme aliment fonctionnel¹.

Dans le cadre d'une étude randomisée, croisée et en double aveugle huit hommes et six femmes ont consommé soit de l'huile de graines de chanvre, soit de l'huile de lin, à raison de 2 cuillères à café (30 ml) par jour, pendant quatre semaines. Cette phase a été suivie par quatre semaines de wash-out, période pendant laquelle ils n'ont consommé aucune des huiles. Puis, ils ont consommé l'autre huile pendant encore quatre semaines. Tous les volontaires tenaient un journal détaillé de leur alimentation et ils avaient pour instruction de diminuer leur consommation de graisses saturées pendant l'étude. Plusieurs paramètres de base ont été mesurés, comme le poids corporel, l'indice de masse corporel, la pression artérielle, la glycémie, le cholestérol, les HDL et LDL, et les triglycérides. La totalité de l'apport calorique, graisses, protéines, hydrocarbures, fibres, cholestérol et alcool a été déterminée à partir des journaux de relevés alimentaires. "Nous n'avons pas noté de différences significatives au cours de l'étude, en ce qui concerne ces paramètres," déclare J.C. Callaway, Ph.D., l'un des principaux investigateurs, "et cela est probablement dû au fait que nous n'avons pas demandé aux volontaires de modifier radicalement leurs habitudes alimentaires." Plusieurs paramètres de coagulation du sang ont également été examinés mais, là encore, les légères variations n'ont pas atteint une importance statistique. Les deux huiles ont été pressées à froid sous azote à partir de graines de chanvre et de lin cultivés en Finlande l'année précédent l'étude.

Les chercheurs Finnois ont également examiné les triglycérides et les cholesteryl ester de GLA pour leurs profils en acides gras et ils ont découvert des différences statistiquement significatives entre les deux huiles alimentaires, comparées l'une à l'autre et pendant la période de wash-out. La consommation d'huile de graines de chanvre - dans ce

cas, de l'huile pressée à partir de la variété de chanvre Finola, qui contient jusqu'à deux fois plus de GLA que les autres variétés - a montré de façon statistique des niveaux sériques de GLA plus élevés ; jusqu'à 57% dans les triglycérides et 52% dans les cholesteryl esters, comparé à la période de wash-out. La consommation d'huile de lin, qui ne contient pas de GLA mais des niveaux élevés d'acide alpha-linolénique (l'acide gras essentiel omega-3), ont montré une nette diminution sérique des GLA ; une baisse de 23% dans les triglycérides et de 34% dans les cholesteryl esters, comparé à la période de wash-out. Les deux huiles ont montré de façon statistique des augmentations importantes dans les taux sanguins d'acide linoléique (l'acide gras essentiel omega-6) et d'acide alpha-linolénique. "C'est comme les vitamines, nous ne pouvons pas fabriquer ces deux acides gras. Ils sont essentiels et doivent se trouver dans notre alimentation quotidienne, et il semblerait qu'un équilibre entre les deux soit important", déclare J. Callaway.

"C'est une étude prospective, incluant des volontaires en bonne santé, moyennement hypercholestérolémiques. Nous n'avons pas seulement été surpris de voir une forte augmentation des GLA dans les taux sanguins avec l'huile de chanvre, mais également des diminutions importantes des GLA dans les taux sanguins avec l'huile de lin" indique J. Callaway. Une augmentation des taux sériques de GLA pourraient expliquer quelques-uns des nombreux rapports anecdotiques de cures qui semblent miraculeuses pour des personnes qui consomment de l'huile de chanvre, particulièrement pour des problèmes de santé chroniques comme les allergies, la peau sèche, la cicatrisation des blessures et même la polyarthrite rhumatoïdale. A la fin de l'année, l'équipe de chercheurs continuera ses travaux chez une population spécifique de patients, pour déterminer si oui ou non l'huile de chanvre a réellement des propriétés mesurables en tant qu'aliment fonctionnel.

© Université de Kuopio - Finlande, 13 juin 2001
Traduction : P. Lagouge

1- Un aliment ayant un effet reconnu sur le métabolisme

