



DESCRIPTION

Le **chia** (*Salvia hispanica* L.) est une plante originaire du sud du Mexique et du nord du Guatemala qui était déjà utilisée à l'époque préhispanique en raison de ses **propriétés nutritionnelles exceptionnelles**.

Les graines de chia sont **riches en acides gras essentiels**, principalement en acide linoléique (oméga-3), en **protéines** et en **fibres**. Ces graines contiennent également des composés **antioxydants** qui contribuent à leurs effets bénéfiques.

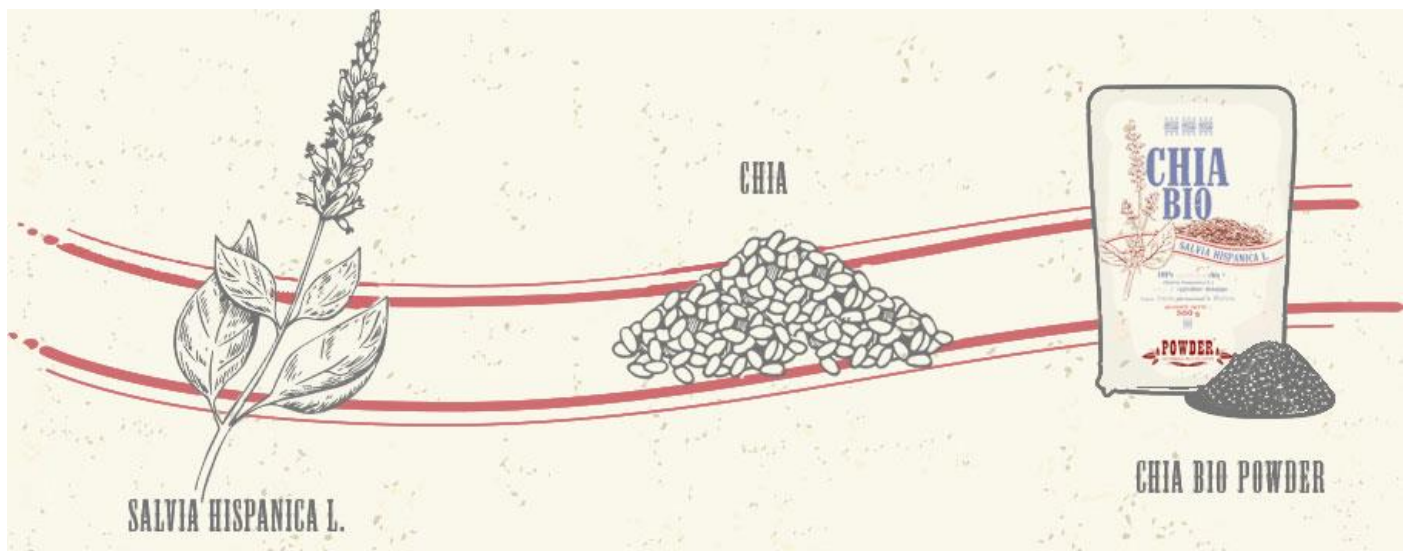
Considérées comme un **superaliment**, les graines de chia ont non seulement une haute valeur nutritive, mais aussi des propriétés antidiabétiques, antioxydantes, anti-inflammatoires et hypolipémiantes. Elles ont également des propriétés digestives et procurent un effet de satiété grâce à leur teneur en fibres.

Nos graines de chia (*Salvia hispanica* L.) sont une source naturelle d'oméga-3 végétal, de minéraux et de fibres. Intégrez ce superaliment à votre alimentation quotidienne !

ORIGINE

Le chia (*Salvia hispanica* L.) appartient à la famille des Lamiacées (famille de la menthe, du thym, etc.) et est originaire du sud du Mexique et du nord du Guatemala (1). C'est une plante herbacée annuelle qui peut atteindre un mètre de haut. Ses feuilles sont larges et ses fleurs peuvent être mauves, bleues ou blanches.

Les graines de chia sont ovales, gris foncé marbrées de noir, et mesurent environ 2 mm de long sur 1 mm de large (2).



HISTOIRE

Le mot « chia » est un terme de la langue indigène nahuatl qui regroupait plusieurs espèces botaniques de différents genres, dont la *Salvia* (sauge). Le chia était à l'époque précolombienne une plante très importante. Ses graines, son huile ainsi que sa farine étaient très appréciées dans l'alimentation, mais aussi à des fins artistiques et religieuses (3). À cette époque, la culture du chia était en outre l'une des principales cultures en Amérique centrale. Seules celles du maïs et des haricots étaient plus importantes. D'une grande valeur pour les civilisations maya et aztèque (1), sa consommation est ensuite tombée dans l'oubli après l'arrivée des espagnols (4). La culture de *Salvia hispanica* est aujourd'hui répandue en Amérique du Sud principalement pour ses graines oléagineuses (1).

COMPOSITION

Les graines de chia sont composées de 25 à 40 % de lipides, dont 60 % d'acide alpha-linolénique (oméga-3) et 20 % d'acide linoléique (oméga-6). Elles contiennent également des protéines (15 à 25 %), des hydrates de carbone, des fibres, des minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc et cuivre) et des vitamines (1, 5). Les graines de chia sont en outre une source prometteuse de molécules antioxydantes telles que les polyphénols, la myricétine, la quercétine, le kaempférol, les acides caféiques et chlorogéniques (1).

- **NOTRE PRODUIT**
- **Nom du produit** : Chia issu de l'agriculture biologique.
- **Nom scientifique** : *Salvia hispanica* L.
- **Partie utilisée** : Les graines



BIENFAITS

Les graines de chia ont des propriétés antidiabétiques, antioxydantes, anti-inflammatoires, digestives et hypolipémiantes (contribuant à réduire le taux de lipides dans le sang et à améliorer le profil lipidique) (1, 5).

UTILISATION, DOSAGE

Les graines de chia sont une excellente alternative aux recettes sans gluten : elles peuvent être utilisées comme gélifiant et ou dans l'élaboration de pâtisseries, en remplaçant la quantité de farine de blé par un mélange constitué de 50% de graines de chia et de 50% de farine de riz complet (6). Elles peuvent être consommées crues avec du yaourt, du fromage frais ou encore dans les milk-shakes.

Il est recommandé de broyer les graines avant de les manger pour tirer un maximum de profit de leurs nutriments ou, si l'on souhaite consommer le mucilage (fibre soluble), il est conseillé de les laisser tremper pendant 30 minutes.

La consommation quotidienne de graines de chia ne doit pas dépasser 15 g.

ÉTUDES

[Les graines de chia \(Salvia hispanica L.\)](#) ont de nombreuses propriétés bénéfiques, principalement dues à leur teneur en fibres et en acides gras oméga-3 (acide alpha-linolénique). La présence de cet acide gras essentiel a ainsi été associée à une diminution de la réponse inflammatoire (7) et de la graisse viscérale, contribuant ainsi à la protection du foie et du cœur (8). On a également constaté une amélioration de la dyslipidémie (taux anormal de lipides dans le sang) et de la résistance à l'insuline ainsi qu'une diminution de la pression systolique due à la consommation de graines de chia (9,10).

Enfin, les graines de chia ont des vertus **digestives** et procurent un effet de **satiété**. Les mucilages sont des fibres solubles qui, lorsqu'elles sont ingérées avec des liquides, forment un gel

visqueux dans le système digestif qui ralentit l'absorption des nutriments et retarde la vidange gastrique, procurant ainsi une **sensation de satiété** (11).

[Voir le produit en détail en cliquant ici !](#)

BIBLIOGRAPHIE

1. Pharmacological properties of *Salvia hispanica* (chia) seeds: a review. Gazem et al. *J Crit Rev.* 2016. 3(3): 63-67.
2. The promising future of chia, *Salvia hispanica* L. Ali et al. *J Biomed Biotechnol* 2012: 171956.
3. Caracterización morfológica de chíá (*Salvia hispanica*) (*Caractérisation morphologique du chia*). Hernández and Colín *Rev Fitotec Mex.* 2008. 31(2): 105-113.
4. Evaluation of whole chia (*Salvia hispanica* L.) flour and hydrogenated vegetable fat in pound cake. Pizarro et al. *LWT Food Sci Technol.* 2013. 54(1): 73-79.
5. Caracterización de la semilla del chan (*Salvia hispanica* L.) y diseño de un producto funcional que la contiene como ingrediente (*Caractérisation de la graine du chia et conception d'un produit fonctionnel dont elle est un ingrédient*). Ixmucané *Revista de la Universidad del Valle de Guatemala* 23 (*Revue de l'Université Valle de Guatemala*). 2011. 43-49.
6. <http://www.consum.es>
7. A dietary pattern including nopal, chia seed, soy protein, and oat reduces serum triglycerides and glucose intolerance in patients with metabolic syndrome. Guevara-Cruz et al. *J Nutr.* 2011. 142(1): 64-69.
8. Lipid redistribution by α -linolenic acid-rich chia seed inhibits stearoyl-CoA desaturase-1 and induces cardiac and hepatic protection in diet-induced obese rats. Podyal et al. *J Nutr Biochem.* 2012. 23(2): 153-162.
9. Dietary chia seed (*Salvia hispanica* L.) rich in alpha-linolenic acid improves adiposity and normalises hypertriglycerolaemia and insulin resistance in dyslipaemic rats. Chicco et al. *Br J Nutr.* 2009. 101(1): 41-50.
10. Mechanisms involved in the improvement of lipotoxicity and impaired lipid metabolism by dietary -linolenic acid rich *Salvia hispanica* L (Salba) seed in the heart of dyslipemic insulin-resistant rats. Creus et al. *J Clin Med.* 2016. 5. 18.
11. Manual de Fitoterapia (*Manuel de Phytothérapie*). Castillo-García E, Martínez-Solís I. 1ère Édition révisée. Espagne : Elsevier Masson, 2011.