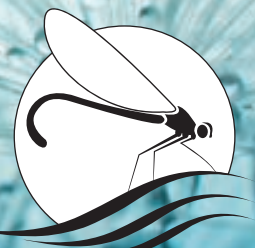


LA LETTRE DE L'EAU

La Lettre des Missions de protection des eaux souterraines et superficielles



MISSION EAU
zones pilotes

SOMMAIRE

p.1

Le dispositif Classe d'Eau
Newsletter Lettre de l'Eau

p.2

Le chanvre, une plante aux mille
vertues

p.3

Recette de saison par Jean-François
de la Maison de la Nature de
Muttersholtz

p.4

CONTACT :

Julien BREFIE

Mission Eau - Piémont d'Alsace centrale
julien.brefie@sdea.fr

Tél. : 07 72 50 89 48

SDEA



Rejoignez-nous sur Facebook @MissionsEauAlsace

ACTUALITÉS

ANIMATION

PROJETS SCOLAIRES

LE DISPOSITIF CLASSE D'EAU

Un appel à projets à destination des élèves et professeurs

L'Agence de l'eau Rhin-Meuse finance chaque année des projets locaux permettant de **faire découvrir aux élèves**, de la maternelle jusqu'à la 6^{ème}, les enjeux de la **ressource en eau, des milieux aquatiques et de leur biodiversité**. L'objectif est de former les plus jeunes à ces sujets afin qu'ils deviennent demain acteur de la transition écologique !

Le **choix du contenu du projet revient à chaque établissement**. Celui-ci peut aussi bien se dérouler sur une semaine définie que tout au long d'une année scolaire. Le montant de l'aide représente **un forfait de 600€** et le dossier est à déposer auprès de l'agence de l'eau Rhin-Meuse **entre début septembre et la fin des vacances de la Toussaint**. Alors n'hésitez pas à parler de ce dispositif autour de vous ou même directement dans l'établissement scolaire de vos enfants !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet de l'agence de l'eau ou bien contactez :

Pauline Delêtre

Chargée d'interventions Education à l'environnement

Tél : 03.87.34.48.22 - Mail : pauline.deletre@eau-rhin-meuse.fr



EDIT'EAU

L'eau pour tous, tous pour l'eau !



L'eau est un enjeu majeur et complètement universel. Ce numéro de la « Lettre de l'eau » met à l'honneur une plante aux grands pouvoirs qui n'est autre que le chanvre. Cultivé depuis des milliers d'années, il a grandement perdu en popularité à partir du

XX^{ème} siècle. Mais depuis quelques temps, il revient sur le devant de la scène pour ses nombreux bienfaits. Si la consommation de ses graines a des effets bénéfiques sur la santé, il a également su se faire une place dans le milieu de la construction en tant que matériau biosourcé. Mais il est également un atout majeur pour la préservation de l'environnement et la reconquête de la qualité de l'eau ! La France, premier producteur européen de chanvre, l'a bien compris, tout comme le SDEA qui accompagne depuis quelques temps le développement de cette filière sur le territoire Alsacien en soutenant les projets et entreprises locaux qui souhaitent redorer l'image de cette plante parfois mal perçue. Les petits ruisseaux font les grandes rivières, les engagements de chacun peuvent contribuer à de grands progrès.

Patrick BARBIERE

Président de la Mission Eau,
Vice-Président du SDEA

NEWSLETTER LETTRE DE L'EAU

Afin de **limiter l'impression papier** de la Lettre de l'eau dans le cadre de la politique développement durable du SDEA, nous souhaitons évaluer la mise en place d'un format de **Newsletter** de la Lettre de l'eau, pour la recevoir directement par **courriel**. Durant l'année 2025, nous proposons donc de vous inscrire en remplissant le **formulaire** disponible via le QR code ci-contre ou en s'incrivant directement à l'adresse mail suivante :

missions.eau@sdea.fr



La version Newsletter sera disponible **à partir de 2026**. Une version **papier** pourra encore être disponible **dans vos mairies** pour les plus assidus à la version initiale. **Nous vous remercions pour votre collaboration tout au long de l'année 2025 pour organiser la mise en place de cette Newsletter.**

LE CHANVRE

UNE PLANTE AUX MILLE VERTUS



Zoom...

Une filière graine de chanvre locale

Dans un souci d'accompagner le développement de la culture du chanvre en Alsace, qui s'est brutalement arrêtée au début des années 2010, deux frères, **Guillaume et David RALMS** décident en 2019 de fonder leur entreprise, **Chanvr'eel**. L'objectif est simple : proposer des produits à base de graines de chanvre, **bio et locales** afin de favoriser les circuits courts. En 2020, plus de **21 hectares de chanvre sont cultivés en Alsace Centrale** et d'année en année la production ne cesse de croître. La gamme de produits que propose **Chanvr'eel** évolue également et se diversifie : graines de chanvre, huile, savon, baume, protéines de chanvre ou encore huile de soin & massage. Ils fondent en 2022 **Carat'eel, une huilerie bio artisanale et locale** afin de proposer diverses huiles plutôt atypiques comme la caméline ou le tournesol oléique (à ne pas confondre avec l'huile de tournesol classique, beaucoup moins riche en oméga-9 et qui ne résiste pas à la chaleur !).

Vous pouvez retrouver leurs produits dans de nombreux points de ventes bio en Alsace ou sur leur site internet :

<https://chanvreel.fr/>



*Cultivée depuis des milliers d'années, cette plante de la famille des cannabinaées est depuis longtemps utilisée par l'homme pour ses très nombreuses applications. Le chanvre (*cannabis sativa*) est une plante légale à ne pas confondre avec son cousin le chanvre « indien » (*cannabis indica*), illégal et principalement utilisé pour un usage récréatif. Il s'agit d'une des plantes les plus anciennes à avoir été domestiquée par l'homme, permettant de se nourrir, de se déplacer, de s'habiller, de se chauffer ou encore de se soigner.*

■ UN PEU D'HISTOIRE...

Les plus anciennes traces de l'utilisation du chanvre remonteraient à **27 000 ans avant J.-C.**, et il s'agirait de fragments de cordes rustiques. C'est entre **8000 et 4000 ans avant J.-C.** que la culture du chanvre a réellement débutée en Chine où ses fibres étaient valorisées dans la **fabrication de vêtements**. Un artisan chinois met au point le **papier à base de chanvre** vers les années 100 et ce n'est que 600 ans plus tard que ce savoir est transmis en occident.



Son utilisation pour la fabrication de cordages se développe de plus en plus entre 100 ans avant J.-C. et 400 après J.-C. : les gaulois et les romains faisaient commerce pour leurs navires. Au Moyen Âge, l'empereur Charlemagne incite grandement à développer la culture de cette plante et à ce moment-là son utilisation se généralise pour la fabrication de vêtements, cordes et voiles de navires. Il devient un **produit stratégique au XVIIe et XVIIIe siècles** en Europe pour la course à la suprématie navale. Les navires embarquent entre **10 à 20 tonnes de cordages en chanvre**, et de **5 à 10 tonnes pour les voiles**. Mais très rapidement, l'industrialisation et la culture du coton gagne en popularité à partir du XIXe siècle. Outre Atlantique, **les champs de chanvre sont progressivement remplacés par des champs de coton** et le développement des bateaux équipés d'un **moteur à vapeur** rend son utilisation en navigation marginale. D'un point de vue alimentaire, la culture de céréales comme le

blé ou l'avoine porte un nouveau coup de massue à la filière chanvre. Finalement, le coup de grâce est porté par une **utilisation croissante du cannabis** dans les années 20 qui terni l'image du chanvre. Il devient ainsi **illégal** dans les années 70. Cependant, 20 ans plus tard, on devient capable de distinguer le chanvre industriel du cannabis récréatif, permettant ainsi de relancer sa culture.

■ DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES TRÈS INTÉRESSANTES

Ce qui est consommé dans le chanvre ce sont ses **graines, également appelées chènevis**. Elles peuvent être consommées crues, entières ou décortiquées afin d'agrémenter vos plats sucrés ou salés : salades composées, yaourts, soupes, pain, etc. Elles s'utilisent au même titre que des graines de



sésame ou de lin. Les possibilités sont nombreuses, laissant libre court à votre imagination. **Mais en quoi cette petite graine est-elle si intéressante d'un point de vue nutritif ?**

- Elles sont **riches en protéines complètes** et contiennent les 9 acides aminés essentiels, ce qui en fait une excellente source de protéine végétale pour les végétariens. Avec un ratio de 25 g de protéines pour 100 g de graines, c'est **équivalent la viande !**

- Elles ont une **excellente teneur en oméga-3 et oméga-6**, des acides gras essentiels pour la santé cardiovasculaire. En d'autre terme, du « **bon gras** ».

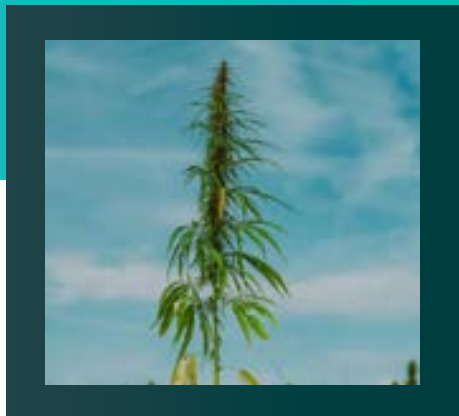
- 100 g de graines entières contient 30 g de **fibres**. C'est 10 fois plus que dans les haricots verts, 3,5 fois plus que dans les lentilles et cela représente **100 % de l'apport journalier recommandé !**

- Une source exceptionnelle de **minéraux** et de **vitamines**, plus de 20 ! Dont de la **vitamine E**, puissant antioxydant, principalement contenu dans l'enveloppe de la graine. Il aide à lutter contre le stress oxydatif qui favorise le vieillissement cutané.

Il est également possible de consommer les graines sous **forme d'huile**, mais uniquement à froid car elle ne supporte pas la chaleur.

LE CHANVRE

UNE PLANTE AUX MILLE VERTUS



ZOOM

Le chanvre dans l'écoconstruction

En 2022 et face aux enjeux croissants de la **transition écologique**, le **SDEA** et l'**Eurométropole de Strasbourg (EMS)** ont décidé d'aller encore plus loin, notamment pour **valoriser la paille de chanvre**, en co-portant une étude pour étudier la faisabilité de mise en place d'une **filière matériaux biosourcés à base de chanvre** pour le domaine de la construction et de la rénovation de bâtiment. Cette étude se réalise dans le cadre d'un Appel à Manifestation d'intérêt (AMI) Filières, pour la préservation des ressources en eau et soutenu financièrement par l'**Agence de l'Eau Rhin-Meuse** et la **Région Grand Est**

L'étude met notamment en avant la nécessité de cultiver **plus de 1000 hectares de chanvre** pour assurer un approvisionnement stable en matière première. et viabiliser la filière Le potentiel est là : **plus de 3000 hectares en zone de captages prioritaires**, réunis entre le SDEA et l'EMS. Le travail de structuration avance à grand pas pour espérer voir un jour de plus en plus de chanvre en Alsace !



Envie de **découvrir la filière chanvre d'Alsace Centrale** ? Rejoignez-nous le **vendredi 5 septembre à 17h30** pour une **animation** autour de la plante, en partenariat avec la Maison de la Nature du Ried et de l'Alsace Centrale ! Inscription au **06 03 78 74 14** ou par mail : **lamaison@maisonnaturemutt.org**

■ UN USAGE EN COSMÉTIQUE

Bon pour la peau, les cheveux et les ongles ! De plus en plus, le chanvre est utilisé en **cosmétique naturelle et bio**, notamment sous forme d'huile. Cette dernière hydrate et renforce la barrière cutanée en aidant à retenir l'eau dans l'épiderme et en régénérant la barrière lipidique de la peau. Elle est particulièrement recommandée pour les peaux sèches et sensibles, sujettes à la desquamation. Ses **vertues anti-inflammatoire** et apaisante rendent son utilisation particulièrement intéressante contre l'eczéma, le psoriasis ou les rougeurs. Si vous avez la peau grasse ou à tendance acnéique, elle s'avère parfaite pour vous de par son action dans la **régulation de la production de sébum**. En plus de nourrir le cuir chevelu, apporter de la brillance à vos cheveux et **renforcer les fibres capillaires**, l'huile de chanvre peut être déclinée sous différentes formes. En savon, shampoing et même en baume pour visage, corps et mains, servant notamment à renforcer les ongles, hydrater les cuticules et les lèvres gercées ou soulager les problèmes de peau. **En conclusion, le chanvre a tout d'un produit cosmétique écologique, durable et efficace !**

■ UN ALLIÉ POUR L'ENVIRONNEMENT

Le chanvre est une plante très intéressante d'un point de vue écologique. Il pousse vite et ne nécessite que très peu d'eau et **pas de produits phytosanitaires** pour sa croissance. Il est qualifié de plante «**Bas Niveau d'Impact**» et son implantation est plébiscitée dans des secteurs sujets à des problématiques de pollution de l'eau. Il a également la **capacité de dépolluer les sols** en absorbant les métaux lourds et **capte une grande quantité de CO₂**, ce qui en fait un atout dans la lutte contre le réchauffement climatique. En période végétative, un hectare de chanvre est en mesure de **capter jusqu'à 15 tonnes de CO₂ par an** ! C'est 2 à 3 fois plus qu'un hectare de forêt. (selon les types d'arbres) Son système racinaire permet de structurer et d'aérer le sol en améliorant notamment la circulation de l'eau. Bien qu'il ne puisse être cultivé qu'une fois tous les 5 ans sur une même parcelle, il permet **d'améliorer la fertilité du sol** pour les cultures suivantes et briser les cycles de certains parasites.

■ UN MATÉRIAU DE CONSTRUCTION ÉCOLOGIQUE

Le chanvre peut être qualifié de **matériau biosourcé**. Un matériau biosourcé est issu de la matière organique renouvelable, d'origine végétale ou animale, utilisé comme matière première dans la construction. Plusieurs parties de la plante sont en mesure d'être valorisées dans le secteur du BTP :

- La **chènevotte** qui correspond à la partie ligneuse de la tige (l'intérieur) est transformée en **béton de chanvre**. Il peut être projeté ou alors se présenter sous la forme de bloc. Même s'il est plus cher que du béton traditionnel, il possède une **meilleure conductivité thermique**, il **régule bien mieux l'hygrométrie** (humidité) et est un bon **isolant**



phonique. De plus, il est très difficilement inflammable et s'il venait à brûler, il ne dégage aucune fumée toxique.

- La **fibre**, partie de la tige qui entoure la chènevotte, peut être valorisée dans la fabrication de panneaux isolants thermiques, acoustiques ou transformée en géotextiles.

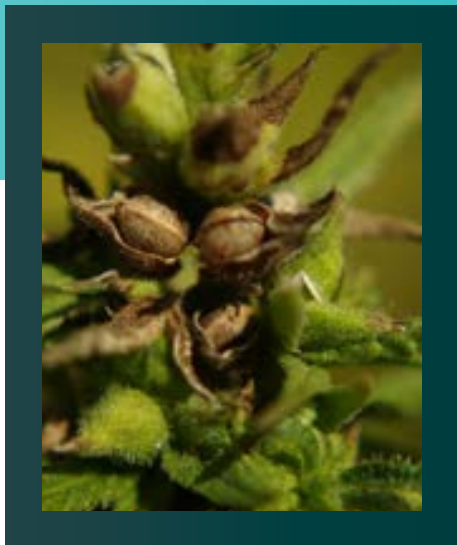
De plus, il s'agit d'un matériau pouvant être **recyclé** ou **composté** qui ne rejette aucune substance chimique lors de sa dégradation, ni de fibres irritantes. Sa fabrication consomme peu d'énergie, ce qui n'est pas le cas pour de la laine de verre ou du béton traditionnel.

■ LA PLANTE À TOUT FAIRE ?

Vous l'aurez compris, le chanvre est un **véritable couteau suisse**. Il peut être utilisé dans de très nombreux domaines et possède des **bienfaits nutritionnels, thérapeutiques et environnementaux** qui ne sont plus à démontrer. Il y a plus de 12 000 ans, nos ancêtres l'avaient déjà compris. Bien que sa réputation fut noircie à cause d'un usage déraisonné de son cousin le cannabis, on sait à présent **apprécier le chanvre pour tout ce qu'il a à apporter**. De plus en plus la filière se développe et semble être une alternative viable face à la problématique actuelle du dérèglement climatique.

RECETTE DE SAISON

PAR JEAN-FRANÇOIS DE LA MAISON DE LA NATURE DE MUTTERSCHOLTZ



Le retour du chanvre, mémoire des Hanfgraben ou Hambach (cours d'eau utilisés pour le rouissage du chanvre)

Le chanvre est cultivé sur 8 000 ha de Basse-Alsace en 1778, particulièrement dans le Ried, au sud de Strasbourg. Le chanvre blanc, rouit dans les eaux courantes, est destiné à la toile à voile ou aux cordages. De nos jours, il est plutôt cultivé pour sa graine qui présente de nombreuses vertues nutritionnelles ainsi que pour sa fibre pour l'élaboration de matériaux biosourcés.

Bon pour nous et la planète

Le chanvre se distingue par sa faible empreinte hydrique. Il sera arrosé une première fois et plus par la suite. Ces racines pivotantes permettent, à la récolte, une terre meuble prête à être ressemée pour une alternance avec les légumineuses.

Les graines de chanvre sont une source précieuse d'acides gras oméga-3 et oméga-6, essentiels pour le bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Elles contiennent aussi des protéines complètes, fournissant tous les acides aminés nécessaires.

Cookies aux graines de chanvre et olives noires, sans gluten

Ingrédients :

- 35 g de graines de chanvre décortiquées
- 100 g de beurre mou (ou purée de courgette)
- 100 g de farine sans gluten (farine de millet jaune, riz, ou autre)
- 20 g de psyllium (fleurs de plantain asiatique, trouvable en épicerie bio)
- 1 oeuf
- 50 g de fromage de votre choix
- 12 olives noires
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Fleur de sel
- 1 à 2 cuillères à soupe de lait

Procédé :

1. Rendre le beurre pommade (le laisser réchauffer à l'aire libre), ajouter l'œuf et fouetter,
2. Incorporer progressivement la farine, la levure tamisée, les graines de chanvre, le psyllium et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène,
3. Ajouter les olives noires coupées en lanière et le fromage râpé,
4. Verser le lait et mélanger pour rectifier la texture de la pâte,
5. À l'aide de deux cuillères à soupe ou simplement de vos mains farinées, former une vingtaine de boules de la taille d'une noix. Aplatir chaque boule de pâte pour obtenir un disque de 1 cm d'épaisseur à l'aide du dos d'une cuillère. et les répartir sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson. Parsemer de fleur de sel et de graines de chanvre entières,
6. Cuire à 180° pendant 15 min, suivant si vous souhaitez vos cookies croquants ou moelleux.

Recettes de Jean-François Dusart Cuisinier/formateur
à la Maison de la nature du Ried et de l'Alsace centrale à Mitterscholtz

LA LETTRE DE L'EAU

n°43 Juillet 2025

Édition pluriannuelle diffusée par les 7 Missions
des syndicats d'eau sur les zones pilotes

CONTACT :

Julien BREFIE
Mission Eau SDEA
Secteur Piémont d'Alsace centrale
4 rue d'Espagne
Parc d'activité des nations
67230 BENFELD
julien.brefie@sdea.fr
Tél. 07 72 50 89 48

Rejoignez-nous sur Facebook @MissionsEauAlsace



PUBLICATION :

Directeur de la publication : Franck Hufschmitt
Création : SKERZO Marketing & Communication
Conception - rédaction : Mission eau, Jean-François Dusart
Photos - illustrations : SDEA, Pixabay, Maison de la Nature
de Mitterscholtz
Impression : La Poste / Tirage : 10464 exemplaires.
N° ISSN : 2273-6573 / Dépôt légal : janvier 2020

FINANCEURS :

SDEA Alsace-Moselle : Périmètre de l'ill au Vignoble, Kintzheim et Ville
de Barr - Agence de l'eau Rhin-Meuse

