

Le lin présente une incroyable palette d'usages. Ses «graines d'or» ont très tôt fait partie de l'alimentation humaine. Leur consommation régulière régule le cholestérol, prévient les maladies cardio-vasculaires et facilite l'accouchement.

Petite plante aux grandes vertus, le lin est utilisé depuis des milliers d'années pour ses multiples propriétés. Sa graine est appréciée aussi bien dans l'alimentation qu'à des fins médicinales. Elle fournit également une huile utilisée en peinture comme liant de broyage. Quant à sa tige, l'industrie textile en extrait une fibre qui sert à la fabrication de tissus. Bref, le lin est une super plante bonne à tout faire. Ce dossier se penche sur ses nombreuses vertus en matière de santé. Mais pour en bénéficier faut-il encore en consommer et surtout pas n'importe comment.

De l'estomac à l'intestin

La graine de lin est un remède indispensable lors de troubles digestifs. Elle est connue pour ses propriétés activatrices du transit intestinal lors de constipation. Mais – ce qui en étonnera plus d'un – la graine de lin est également vivement recommandée lors de diarrhée, car les mucilages permettent d'absorber l'excédent d'eau présent dans les intestins et, de cette manière, de rendre les selles solides. Au contact des sucs digestifs, la graine de lin acquiert une consistance visqueuse qui va former un film protecteur sur les parois de l'estomac. Efficace en cas de brûlures d'estomac, elle prévient également les ulcères gastriques qui sont la conséquence d'une gastrite chronique et protège la muqueuse lors de prise de médicaments.

Riche en oméga

Grâce à ses acides gras insaturés (oméga 3, 6 et même 9), la graine de lin est une vraie star de l'alimentation saine. Il est impressionnant de penser qu'une si petite graine contient autant de substances vitales. Ces précieux éléments nous soutiennent de la concep-

tion jusqu'au grand âge. Contenu déjà dans le plasma du cordon ombilical, l'oméga 3 aide au développement cellulaire. Le cerveau s'en voit ravi: il grandit, les neurones de la mémoire sont stimulés, la concentration est au top. Grâce à cet acide gras essentiel, le déclin cognitif est freiné, ce qui serait très bénéfique en cas d'Alzheimer par exemple. Les membranes cellulaires respirent correctement, ce qui assure un processus réparateur important en cas d'inflammations diverses et de rhumatismes. Le cœur et les vaisseaux sanguins se portent comme un charme.

Lors de la grossesse

Les graines de lin accompagnent idéalement chaque étape d'une grossesse. Déjà avant que celle-ci ne soit en route, l'huile de lin améliore la fécondité. Lors du premier trimestre, les acides gras polyinsaturés favorisent la multiplication cellulaire, puis les mucilages du lin agissent comme protection de l'enveloppe fœtale. En fin de grossesse, la graine assure une meilleure fonction intestinale; elle va finalement faciliter l'accouchement.

Pour la peau et les cheveux

La famille des acides gras polyinsaturés, anciennement appelés vitamine F, sont des éléments importants pour le bon fonctionnement de l'organisme et agissent par exemple dans le foie, où le taux de cholestérol retrouve des valeurs normales: la mauvaise graisse ne se dépose plus dans les vaisseaux sanguins. Les sucres se transforment moins rapidement en graisses néfastes. Un étage plus bas, les acides gras essentiels et les fibres boostent les bactéries de la flore intestinale. La peau, les cheveux et les ongles en profitent également: tout brille et devient élastique, les plaies cicatrisent mieux. Les yeux secs retrouvent leurs larmes.

En cas de toux

Moulue en farine, la graine de lin est utilisée en cataplasmes sur les bronches et dans le dos pour une meilleure expectoration lors de toux grasse. Ce remède convient très bien aux enfants:



c'est une manière douce de soulager les quintes de toux et de stimuler l'élimination des glaires. Pour les adultes, on additionnera une cuillerée à soupe de farine de moutarde pour un effet plus profond. CHR/ER/MM/RLB/SAR

Comment la consommer

La graine de lin peut être absorbée entière ou fraîchement concassée à l'aide d'un moulin à café par exemple. Cela permettra au lin de libérer sa précieuse huile et à notre organisme d'en profiter. Il ne faut cependant pas garder la graine broyée plus de 24 heures, car cette dernière s'oxyde au contact de l'air et peut devenir toxique pour l'organisme!

Les graines de lin sont faciles à intégrer dans les recettes de tous les jours. A noter qu'en les cuisant, elles perdent une partie de leurs vertus curatives. On peut simplement en saupoudrer ses plats de crudités ou ses salades, ou en ajouter aux céréales du petit déjeuner. Lorsqu'on prépare du pain, des gâteaux, des cakes, des muffins ou des tartes, il suffit d'en mélanger à la pâte. Elles seront parfaites dans des crumbles, des panures ou des boulettes de viande. Comme toutes les graines, elles seront plus goûteuses légèrement grillées.



FICHE TECHNIQUE

Linum usitatissimum

HISTOIRE

La culture du lin est l'une des plus anciennes. Des fragments de lin tissé ont été retrouvés dans une grotte en Géorgie; ils remonteraient à plus de 36'000 années et sont considérés comme le plus ancien tissu du monde.

BOTANIQUE

De la famille des linacées, le lin cultivé est originaire d'Eurasie. Il existe plus de 200 espèces de lin dans le monde, dont la plupart sont sauvages. Seule une petite partie est sélectionnée pour la qualité de ses fibres ou de ses graines et est utilisée pour la culture.

USAGES ANCIENS

Théophraste le recommande contre la toux, alors qu'Hippocrate s'en servait en application brûlante contre la sciatique, la goutte et pour apaiser les douleurs rhumatismales. Dioscoride attribue aux graines de lin des propriétés contre les inflammations de toute nature. Au XVII^e siècle, «l'eau de lin» était à la mode. Colbert disait qu'elle lui permettait de bien se porter, alors que la marquise de Sévigné la considérait comme un puissant remède contre les troubles néphrétiques.

USAGES ACTUELS

Voir dossier page 7.

Le lin: petites graines, grands bienfaits

Plante aux mille vertus, le lin est apprécié aussi bien pour ses fibres que ses graines. L'utilisation très diversifiée de la plante transparait déjà dans son nom latin: *Linum usitatissimum* signifie «le lin très utile». Employé depuis la nuit des temps, sa production à grande échelle remonte à plus de 6000 ans. C'est en Égypte ancienne que son usage prit de l'importance. Ses fibres étaient utilisées pour la confection de vêtements, de tissus funéraires, de voiles pour bateaux, de cordages ou encore de filets. Quant aux graines, elles étaient consommées pour leurs nombreuses qualités nutritives et médicinales.

Les Gaulois cultivaient le lin bien avant la conquête des Gaules par Jules César. Cette herbacée était alors associée à la magie blanche. Ses vertus étaient tellement reconnues que Charlemagne en recommanda sa culture et sa consommation dans le capitulaire *De Villis*, acte législatif destiné aux gouverneurs de ses domaines. C'est dans la première partie du XVII^e siècle que l'utilisation du lin atteint son apogée. Il entra alors dans la fabrication des toiles fines de Cambrai,

des dentelles, des blouses, des chemises et autres mouchoirs. L'abolition de l'édit de Nantes conduisit à l'exil de nombreux huguenots français – détenteurs du savoir-faire de la culture du lin – vers l'Irlande, les Pays-Bas et la Suisse. Dès lors, la culture du lin se développa en Suisse jusque dans les années 1940, où l'on en cultivait plus de 200 hectares. Une grande partie l'était pour ses fibres.

A noter que le lin oléagineux a de tout temps été cultivé dans le canton de Vaud.

C'est la disparition du travail de la fibre dans les années 1950 qui a fait

perdre de l'importance à cette culture. Par la suite, la mode d'autres plantes oléagineuses, dont le colza, mit quasi un terme à sa culture. Peu exigeant en nutriments, le lin se prêterait pourtant bien au système de culture extensive. Grâce à ses valeurs nutritives, particulièrement à sa teneur élevée en acides gras insaturés et en fibres, le lin est très prisé par les personnes sensibles à la qualité de leur alimentation. C'est pour cette raison que la culture de lin bio n'a cessé d'augmenter depuis les années 2000.

