

LINUM USITATISSIMUM  
LIN CULTIVÉ  
FLACHS

## LE LIN, GRAINE DE STAR

Famille: Linacées

«**D**ans le lin, tout est bien»: voilà comment on pourrait traduire – avec un peu de fantaisie – le nom latin du lin. *Linum usitatissimum* signifie «lin très usité», en référence à l'incroyable palette d'usages de la plante. Cultivées de longue date, les semences du lin sont très nutritives et riches en acides gras essentiels. Ces «graines d'or» ont tôt fait partie de l'alimentation humaine. Et, quatre siècles avant le début de notre ère, le naturaliste et philosophe grec Théophraste relevait déjà leurs propriétés médicinales.

Le lin est aussi l'une des premières fibres domestiquées. Dans l'Égypte des pharaons, on s'en servait pour confectionner des cordes et des filets. Jusqu'à l'avènement du coton puis des textiles synthé-

tiques, le tissu fabriqué avec ses fibres a été l'un des plus largement utilisés. En Bretagne, de nombreux patronymes comme Lin, Le Lin, Poclin ou Dulin remontent à de grandes familles de fabricants de toile. Et, en allemand, la plante est surnommée *Gespinstlein*, du verbe *spinnen*, tisser.

Dès le Moyen Age, on a commencé à utiliser l'huile de lin en peinture, comme solution de rechange à la tempera à l'œuf. Chauffée, l'huile de lin acquiert à la fois souplesse et solidité; elle est à la base de plusieurs vernis industriels. C'est avec elle qu'on fabrique les revêtements de sol en linoléum (littéralement «huile de lin»). Enfin, on l'utilise aussi pour protéger le bois brut et certaines pierres naturelles. Mais attention: en contact

avec de la sciure ou du papier dans un milieu clos, l'huile de lin peut s'enflammer toute seule. Ce phénomène d'auto-combustion explique de nombreux incendies qui ont fait partir en fumée des scieries.

L'utilisation du lin ne génère pour ainsi dire aucun déchet: ses fibres sont employées dans l'industrie textile ou en pâte à papier, ses résidus servent à fabriquer des panneaux anti-feu et phoniques, ainsi que des litières pour animaux et des paillis horticoles, quand ils ne servent

pas à la production d'énergie. Le lin est une plante élégante, avec sa tige unique de 30 à 80 centimètres de haut et ses feuilles fines comme des aiguilles. Ses fleurs bleu azur à cinq pétales donnent une petite capsule remplie de graines luisantes, longues d'un demi-centimètre, de couleur brune ou dorée selon les variétés. Le lin cultivé a aussi des cousins sauvages, comme le lin bisannuel, le lin d'Autriche ou de Narbonne, ou encore le lin des Alpes, présent par exemple dans le Bas-Valais et le Jura vaudois.



Près de la moitié du poids (40%) des graines de lin est constitué d'une huile absolument fantastique, riche en acides gras oméga 3. Une cuillerée à soupe par jour de graines de lin fraîchement concassées suffit à couvrir nos besoins en la matière. C'est précieux, car l'alimentation moderne regorge de produits trop raffinés et riches en graisses saturées, si bien que la plupart des gens n'arrivent tout simplement pas à consommer suf-

fisamment de ces fameux acides gras polyinsaturés.

La consommation régulière de graines de lin régule le cholestérol et prévient les maladies cardio-vasculaires. Il améliore aussi la fertilité de l'homme et de la femme, favorise le développement de l'embryon et facilite l'accouchement... Et, en prime, le lin est efficace contre l'eczéma et les impuretés de l'épiderme: il vous donne une peau magnifique!



L'anecdote de Claude

## PAS DE CYANURE DANS MA FARINE!

« Durant mes études de droguiste, on nous enseignait que la graine de lin était dangereuse. Pour prouver qu'on ne risque absolument rien à consommer des graines entières, j'ai débarqué en cours avec 100 grammes de graines, que j'ai avalées avec un peu de lait, devant un professeur abasourdi. Cela dit, des bovins et des chevaux sont morts après avoir consommé du tourteau de lin (la plaque de résidu issue du pressage de l'huile). Lorsqu'il est entassé, le tourteau commence à fermenter et la linamarine se décompose en acide cyanhydrique, extrêmement toxique. C'est pour cela qu'on ne mange jamais la farine de lin si on ne l'a pas moulue soi-même juste avant. »

Les graines de lin contiennent aussi 25% de protéines et 10% de mucilages. Au contact des sucs digestifs, ces derniers acquièrent une consistance visqueuse qui forme un film protecteur très efficace sur toute la longueur du tube digestif, de l'estomac jusqu'à la «gare terminus». Efficace en cas d'acidité gastrique ou de brûlures d'estomac, la consommation quotidienne de graines de lin peut éviter la salle d'opération à nombre de patients atteints d'ulcères.

Le lin régule la digestion, il soulage les intestins irrités, la maladie de Crohn, la diarrhée ainsi que la digestion lente et douloureuse. Grâce à ses mucilages et aux substances de lest (fibres alimentaires), il soigne la constipation en forçant l'intestin à travailler – contrairement aux laxatifs qui, à terme, le rendent paresseux. Il faut parfois attendre dix jours pour que cela marche, mais ensuite votre transit sera réglé comme une horloge.

Le souvenir de Claude

## LA CRÈME BUDWIG EN HÉRITAGE



Encore adolescent, j'ai été très impressionné par la biochimiste allemande Johanna Budwig, que j'ai rencontrée avec mon papa lors de ses conférences en Suisse. Ses recherches sur le lien entre les graisses et le cancer nous ont convaincus de l'importance de l'alimentation dans la santé. C'est pour favoriser la santé des malades qu'elle a mis au point la fameuse «crème Budwig», vulgarisée par le médecin d'origine russe Catherine Kousmine.»

## UTILISATION

**Conservation.** Les graines de lin sont vendues dans tous les magasins d'alimentation. On peut les conserver assez longtemps, à condition de les stocker à l'abri de l'humidité, sans quoi elles gonflent.

**Graines entières.** Contre les brûlures d'estomac et la constipation. Le matin à jeun, prendre une cuillerée à soupe de graines de lin entières dans un peu de lait ou dans un yogourt. Concasser les graines fraîchement pour pouvoir profiter des acides gras.

**Cataplasme.** Contre la toux. Appliquer sur la poitrine et le haut du dos un cataplasme de farine de lin. On peut y ajouter, selon la tolérance de chacun, un peu de farine de moutarde qui y apportera un effet hyperémiant (qui provoque une congestion locale) et rubéfiant (qui produit une rougeur sur la peau).