

Lin

Linum usitatissimum L.

Linaceae

NOMENCLATURE

Français : lin, lin cultivé, lin domestique

Brezhoneg : lin

English : flax, lin seed

Español : linaza

BOTANIQUE

Le lin est une herbacée annuelle de 20 cm à 1,50 de hauteur selon les variétés et les conditions de culture. La tige est couverte de feuilles étroites d'un gris vert. Les fleurs bleu lavande, veinées de sombre sont disposées en corymbe. Elles donnent des capsules contenant des graines brunes, rondes aplaties et luisantes. Le lin se plaît dans les terrains frais d'Eurasie.



© Michel Frédéric

ETHNOBOTANIQUE

Le lin compte parmi les plus anciennes plantes cultivées.

Il est cultivé en Europe depuis les temps préhistorique pour ses fibres et graines.

On disposait dans les sarcophages égyptiens des graines de lin pour accompagner le voyage du défunt vers le royaume des morts.

Le lin a donné pendant des siècles des tissus luxueux. La culture du lin prenait un espace considérable, bien plus que le chanvre. La Bretagne en avait le monopole avant la pression de Colbert.

Le lin était une plante particulièrement importante en Bretagne. Il serait introduit par les Phéniciens il y a 3 ou 4 millénaires. Pendant des siècles, les toiles et les vêtements de lin vont être considérés comme sains et purs comme nous le rapporte la tradition.

Au XVI^{ème} siècle, les marins de Roscoff importent régulièrement des semences des pays baltes. Ce lin moins exigeant et de fibres plus longues va permettre une fabuleuse évolution. La culture et l'industrie toilière s'organise alors et modifient profondément divers pays de Bretagne.

L'usage médicinal n'a pas échappé à nos anciens. Les graines de lin trempées dans de l'eau soignaient les maux de ventre, les coliques, soulageaient les poumons chargés, la constipation, les inflammations de la vessie et des reins.

Au grand siècle, « l'eau de lin » était très à la mode et Colbert disait lui devoir sa parfaite santé et madame de Sévigné la guérison de sa néphrite.

La farine de lin était utilisée en cataplasmes pour adoucir les peaux irritées et soigner les membres déplacés.

Les graines de lin sont utilisées en médecine vétérinaire pour le soin des coliques des veaux.

Fibres et huile de lin sont très utiles dans la construction, les textiles, les peintures, les vernis, et les biocomposites.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

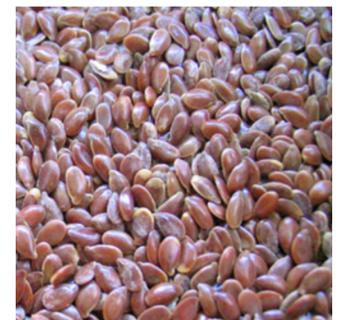
Les semences de lin contiennent des mucilages (6 à 15 %), de l'huile (30 à 40 %), des glucosides cyanogènes (linimarine), des lignanes et des protéines (25 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de lin constituent un laxatif bien toléré et bien adapté à la paresse intestinale et à la constipation. Elles absorbent une grande quantité de liquide et décuplent ainsi le volume des selles. Il faut donc veiller à une bonne hydratation.

Elles sont émoullientes, anti-inflammatoires, diurétiques, calmantes par leur faible quantité de cyanure, déparasitent et assurent le nettoyage des intoxications au plomb. Elles facilitent le passage de la ménopause.

Un ferment, par hydrolyse, libère de l'acide cyanhydrique. Le traitement des graines par l'eau chaude détruit ce ferment de sorte que l'acide cyanhydrique ne peut plus être libéré. Il existe aussi des graines de lin pauvres en linimarine.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les graines de lin sont utiles pour le soin des constipations, des gastrites, les irritations de l'appareil digestif, urinaire et respiratoire.

Elles soignent les toux irritatives et les inflammations des muqueuses respiratoires, tout comme les inflammations de toute nature en usage externe.

Pour diminuer la constipation : laisser tremper 5 à 10 g de graines concassées (une cuillerée à soupe), pendant trente minutes, dans un verre d'eau. Filtrer la préparation et boire le soir au coucher.

On peut aussi ajouter des graines concassées de lin dans l'alimentation.

La farine de lin entre dans des cataplasmes émoullients pour le soin des douleurs névralgiques, des abcès et des dermatoses prurigineuses.

TOXICITÉ

Les graines de lin ne conviennent pas en cas d'occlusion intestinale, ni si l'on souffre d'une inflammation gastro-intestinale, œsophagienne ou gastrique aiguë.

L'administration de graines de lin peut entraver l'absorption et l'action de médicaments.

L'action goitrigène du lin, contre-indique son usage chez les personnes présentant un mauvais fonctionnement de la thyroïde.

Le lin peut provoquer des éruptions cutanées chez certaines personnes.

Attention, les graines de lin et l'huile de lin, anciennes, tout comme les graines immatures sont toxiques.

Ne pas dépasser la dose.

Le lin est contre-indiqué aux enfants et aux femmes enceintes, chez qui on préférera d'autres plantes à mucilages telles que les plantains et les mauves.