



Lin

Le lin est une plante herbacée annuelle répandue dans toute l'Europe. Pouvant atteindre un mètre de hauteur, sa tige frêle porte des feuilles très étroites. Ses fleurs isolées atteignent 3 cm de diamètre et portent cinq pétales d'un bleu pâle caractéristique. Les fruits sont des capsules globuleuses d'un brun clair, divisées à l'intérieur en une dizaine de petites « loges » dont chacune contient une graine unique.

Le lin est notamment recommandé pour lutter contre la constipation chronique. La récolte du lin s'effectue de manière industrielle en été, à maturité des fruits. Ces derniers sont ensuite écrasés pour libérer les graines dont on extrait une huile abondante. Une fois cette opération réalisée, l'enveloppe restante est broyée pour donner la farine de lin. En phytothérapie, les graines sont parfois utilisées entières.

Le lin, riche en huile

Les graines sont composées de 35 % à 45 % d'huile riche en acides gras insaturés. Elles possèdent également des propriétés laxatives. C'est pourquoi elles sont recommandées contre la constipation chronique. Sous quelle forme ? Laissez macérer 15 à 20 graines dans un litre d'eau froide toute une nuit. Buvez ensuite cette préparation tout au long de la journée. Il est également possible d'avaler quelques graines entières avec un grand verre d'eau.

La graine de lin soulage également les inflammations de la muqueuse gastrique et intestinale. En applications externes, elle est employée contre les inflammations articulaires, les dermatoses, les prurits, les contusions... Pour cela, procurez-vous de la farine de lin : mélangée à un peu d'eau, vous l'utiliserez pour confectionner un cataplasme. Après l'avoir fait tiédir, remplissez une compresse. Il ne vous reste plus qu'à l'appliquer sur la zone concernée, une à trois fois par jour.

Sources :

- Phytothérapie, la santé par les plantes, Vidal éditeur ;
- Plantes médicinales, Ed. Gründ

Note. La phytothérapie est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles. Son efficacité et son innocuité restent toujours discutées. Et pour cause, comme l'explique l'Organisation mondiale de la Santé dans un rapport de 1998, « *un nombre relativement petit d'espèces de plantes ont été étudiées pour d'éventuelles applications médicales* ». Cet article s'inscrit naturellement dans cette démarche. Ajoutons que compte tenu des risques éventuels d'effets indésirables, d'interactions médicamenteuses voire de toxicité de certaines plantes, informez toujours votre médecin, si vous recourez régulièrement à la phytothérapie.



Les graines de lin, riches en acides gras insaturés. © Phovoir



FUTURA - SCIENCES.COM
Le savoir s'invite chez vous