

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



LIN

Linum usitatissimum L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



LIN

Linum usitatissimum L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault
Recherche et rédaction : Johanne Fontaine, Catherine Lalonde
Révision de contenu : Natacha Imbeault
Relecture d'épreuves : Lily Monier
Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Lin
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-259-9

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	14
TYPE	14
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	14
RACINE	14
TIGE	14
FEUILLES	14
FLEURS.....	14
FRUITS	15
GRAINES	15
ODEUR	15
GOÛT	15
E. PLANTES SEMBLABLES	16
F. PARTIES UTILISÉES.....	17
G. COMPOSITION	18
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	20
BESOINS	20
SEMIS.....	20
TRANSPLANTATION.....	20
PROPAGATION	20
COMPAGNONNAGE.....	20
CULTURE COMMERCIALE	21
I. RÉCOLTE.....	22
LES GRAINES.....	22
LES TIGES	22
J. TRANSFORMATION.....	23
TISANE.....	23

CONCENTRÉ LIQUIDE.....	23
SÉCHAGE.....	23
CATAPLASME	23
K. UTILISATIONS CULINAIRES	24
RECETTES	25
Bonbons aux graines de lin.....	25
Biscuits aux graines de lin.....	25
Pâte à crêpe aux graines de lin	25
Muffins épicés aux courgettes sans œuf.....	26
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	27
RECETTE.....	27
Beurre hydratant et exfoliant pour mains travaillantes	27
M. AUTRES UTILISATIONS.....	29
ORNEMENTALE.....	29
DOMESTIQUES	29
AUTRES.....	31
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	32
PROPRIÉTÉS.....	32
Propriétés prédominantes	32
PRÉCAUTIONS.....	32
POSOLOGIE	32
MÉTABOLISME.....	33
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	33
Lotion	33
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	34
SYSTÈME NERVEUX	34
ORGANES DES SENS	34
SYSTÈME GLANDULAIRE	34
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	34
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	34
Sirop de Germaine Lesage	35
SYSTÈME DIGESTIF.....	35
Macération de graines de lin.....	35
SYSTÈME URINAIRE	35
SYSTÈME REPRODUCTEUR	36
PÉRINATALITÉ.....	36

O. ÉLIXIRS DE FLEURS	37
P. RECHERCHES	38
Q. INTERACTIONS	40
R. ANNEXE	41
TABLES DE CONVERSION	41
S. BIBLIOGRAPHIE	43
SITES INTERNET	44



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle