

LES GRAINES DE LIN



Le lin est une plante de la famille des Linaceae, originaire d'Eurasie et cultivée depuis plus de 30 000 ans, en particulier pour ses graines qui servent à faire de l'huile. Elles sont composées de 42% de matières grasses, 29% de glucides et 18% de protéines.

Les graines de lin sont particulièrement riches en acide alpha-linolénique (ALA), une substance appartenant à la famille des acides gras oméga-3. Ceux-ci agissent notamment sur le système immunitaire, la régulation de la tension, et favorisent la baisse du cholestérol et des triglycérides, régule la ménopause (présence de phyto-œstrogènes)



Elles sont également très bien pourvues en acides gras oméga-6, indispensables à notre organisme.

Les graines de lin contiennent un taux élevé de fibres solubles qui améliorent le transit et soulagent les troubles de la digestion. Laxatives, on les recommande en cas de constipation chronique

● Comment les consommer ?

Pour bénéficier pleinement des bienfaits des graines de lin, il est nécessaire de les moudre, de les écraser ou de les broyer à l'aide d'un moulin à poivre, d'un pilon ou d'un mortier. Sans cette manipulation, elles seront évacuées intactes, sans que l'organisme n'ait pu profiter de tous leurs nutriments.

Il est préférable de broyer les graines peu de temps avant de les consommer. En effet, les graines broyées ne se conservent pas longtemps : quelques jours au réfrigérateur. A l'opposé, les graines entières peuvent être conservées plusieurs mois dans un endroit sec.

● Contre-indications

- Éviter de prendre des graines de lin en cas d'occlusion intestinale.
- Les graines de lin entières ne sont pas recommandées aux personnes qui ont des diverticules
- Le mucilage contenu dans les graines de lin pourrait diminuer l'absorption de certaines plantes, certains suppléments ou médicaments, il est donc préférable de les consommer deux heures avant ou après la prise de ces produits.

