

Comment les consommer pour profiter de leurs bienfaits ?

Les graines de lin et leurs bienfaits étaient déjà connus il y a 10 000 ans! Les anciens Égyptiens cultivaient déjà le lin pour sa fibre, ses qualités nutritionnelles et ses vertus médicinales. Ses graines sont toujours officiellement consignées dans les pharmacopées chinoise et ayurvédique.

La recherche scientifique a identifié trois ingrédients principaux qui font la richesse des graines de lin.

Les fibres

Une cuillère à soupe de graines de lin contient 3 grammes de fibres alimentaires, dont environ un tiers soluble et deux tiers insolubles. Elles permettent d'améliorer la santé digestive dans son ensemble. Les fibres solubles nourrissent les bonnes bactéries de notre microbiote et contribuent au contrôle de la glycémie et du taux de cholestérol sanguin. Les fibres insolubles permettent d'améliorer le transit et de réduire le risque de constipation. Le mucilage (enveloppe) de la graine se gonfle d'eau, forme une sorte de gélatine et augmente le poids des selles, facilitant leur évacuation.

Les lignanes

Les graines de lin sont la source végétale la plus riche en lignanes. Elles en contiennent jusqu'à 800 fois plus que d'autres fruits ou légumes. Ces polyphénols, qui font partie des mécanismes de défense des végétaux, sont également très utiles pour l'homme.

Les lignanes du lin sont des phytoœstrogènes (homologues végétaux des œstrogènes). Ils peuvent se lier à certains récepteurs œstrogéniques humains, réduisant ainsi l'activité globale des œstrogènes. Cette capacité des lignanes à bloquer les effets des œstrogènes dans certains tissus (d'une manière analogue au médicament Tamoxifen) permettrait de réduire le risque de plusieurs cancers hormono-dépendants (sein, utérus, ovaire et prostate).

Selon le Dr Horner, chirurgienne et auteure d'un ouvrage primé sur la manière de combattre le cancer du sein naturellement, des centaines d'études montrent que le lin est non seulement l'aliment le plus protecteur contre le cancer du sein, mais qu'il est également efficace pour enrayer la croissance, voire réduire les tumeurs mammaires.

Il pourrait par ailleurs prévenir certains symptômes de la ménopause.

L'acide alpha-linolénique

Les graines de lin renferment une très forte proportion d'acide alpha-linolénique, un bon acide gras de la famille des oméga-3. Même si une faible proportion de cet acide alpha-linolénique est convertie par notre organisme en EPA et DHA, et qu'il ne remplace





donc pas les oméga-3 d'origine marine, plusieurs études ont montré qu'il contribue à réguler la cholestérolémie, prévenir la formation de plaques d'athérome dans les vaisseaux sanguins, réduire l'inflammation des artères et réduire la croissance tumorale.

Les graines de lin contribuent également à une santé optimale par leur richesse en vitamines telles que E, K, C, B1, B2, B3, B5 et B6 ainsi qu'en minéraux (calcium, magnésium, phosphore, fer..).

Comment profiter de leurs bienfaits?

Pour profiter de toute la richesse des graines de lin, il est indispensable de les broyer avant de les consommer, à l'aide un moulin à épices ou à café. Sans cela, elles ne font que transiter dans l'organisme et sont évacuées intactes, sans avoir livré leurs nutriments. Notre estomac est en effet incapable de dissoudre l'enveloppe de la graine.

Les graines de lin sont très sensibles à l'oxydation et rancissent très rapidement. Il est donc conseillé de se procurer des graines entières bio et de les moudre soi-même juste avant de les utiliser. La consommation de graines de lin rancies aurait un effet très prooxydant, tout à fait contre-productif en termes de santé. Pour les mêmes raisons, bien qu'elles soient souvent intégrées à des préparations cuites (pains, gâteaux...), l'idéal est de les consommer crues, sans les chauffer, afin de ne pas dénaturer et

oxyder les oméga-3 qu'elles contiennent.

Par ailleurs, le fait de les faire tremper la veille (pendant 8 h) enclenche un processus de germination qui augmente la biodisponibilité des nutriments pour le corps. Il est nécessaire de jeter l'eau de trempage et de rincer les graines avant de les broyer et de les consommer. Elles se conservent ensuite maximum trois jours au frigo.

Comment les consommer?

Les graines de lin moulues, outre leurs bienfaits nutritionnels, ont une saveur agréable qui rappelle celle des noix.

Elles peuvent être intégrées à de nombreuses recettes, qu'il s'agisse de préparations salées ou sucrées. On peut les saupoudrer sur les salades et crudités ou les ajouter à un houmous. On peut

en ajouter aux céréales du petit déjeuner, dans un yaourt, une compote, un smoothie... Elles peuvent aussi être utilisées pour épaissir des sauces, des soupes ou des préparations telles que des puddings.

Sources

"Waking the Warrior Goddess: Dr. Christine Horner's Program to Protect Against & Fight Breast Cancer". Basic Health Publications. 2005.

"Quelle est l'utilité des graines de lin?", french.mercola.com



Hélène Wacquier

Nutrithérapeute Co-Fondatrice de l'UDNF www.living-nutrition.be 0486 / 61 87 71

