

LES PLANTES DE CHEZ NOUS



Plante herbacée annuelle le lin cultivé, *linum usitatissimum* se reconnaît à ses fleurs de couleur bleue regroupées à la cyme. Il peut élever ses tiges frêles groupées, très feuillées, jusqu'à un mètre du sol. Les fleurs éphémères s'ouvrent chaque matin, pour se faner à la tombée de la nuit.

Elles laissent place aux fruits en forme de capsules globuleuses, qui renferment les petites graines brunes et brillantes.

Lin azur

Il s'adapte bien dans nos jardins et s'échappe quelquefois dans la nature, jusqu'à une altitude de 1200 mètres.

Avec un peu de chance, vous pourrez en admirer certains spécimens sur les pentes de la Dent-de-Lys.

Depuis l'Égypte ancienne les utilisations du lin sont connues: fibres pour le textile, graines alimentaires en période de disette, huile pour l'éclairage, la composition d'encre, de vernis ou de lubrifiant.

Selon la pharmacopée traditionnelle, les graines ont un effet laxatif léger. Les cataplasmes de farine soignent bron-

chites, douleurs de ventre, ulcères, inflammations. Les tisanes, par voie interne, soulagent les affections des voies urinaires et, en lotions, les infections cutanées. L'huile de lin, très fragile, est riche en acides gras oméga 3, connus pour leurs vertus anti-inflammatoires.

L'élixir floral de lin nous rappelle que, malgré notre fragilité et vulnérabilité, nous avons en nous une grande force qui nous permet de nous relever à chaque fois que nous tombons. Il nous enseigne la persévérance, la souplesse, nous invite à quitter nos attitudes rigides. Il nous incite à nous ouvrir

aux énergies qui nous entourent, et à les laisser circuler en nous. En cela, il permet un nettoyage des méridiens et est un bon adjuvant pour les traitements d'acupuncture ou de shiatsu. **Isabelle Seghin**



Isabelle Seghin – Ecole En pleine Nature
079 318 01 39

www.en-pleine-nature.blogspot.ch