



AMBERT  
LIVRAOIS  
FOREZ

# Le chemin des papetiers

2021

avec  
Renaud Rulhmann  
[https://naturasounds.  
.bandcamp.com](https://naturasounds.bandcamp.com)

## LIN

*Linum angustifolium* Huds.

Linacées

Le lin est une plante très rustique avec ses grandes tiges et ses petites fleurs bleues décoratives.

Il existe trois variétés de lin : le lin sauvage parsemait les prairies (*Linum angustifolium* Huds),

le lin médicinal car purgatif (*Linum catharticum* L.) et le lin *Linum usitatissimum* L.

Cultivé dès le néolithique, ce dernier tire son nom de ces multiples usages et la qualité de ses tiges très fibreuses, qui sont filées, teintées et tissées.

Durant des siècles, le lin était la principale plante textile pour les tissus et les cordes.

Plante compagne de la pomme de terre, cette association permettra d'éloigner les doryphores. Intercalez un rang de lin et un rang de pomme de terre.

Au V<sup>ème</sup> siècle avant J.-C., le lin est cité comme remède par Théophraste dans *L'histoire des plantes*.

Les graines de lin entrent dans l'alimentation au VI<sup>ème</sup> siècle avant J.-C.

Elles sont riches en oméga 3 et oméga 6.

Au Moyen Age, l'huile de lin cuite et décantée au soleil remplace une partie de l'œuf dans la composition du tempera. De nombreux peintres apprécient sa texture plus souple et plus brillante.

L'eau de lin était très en vogue au Grand Siècle, et Mme de Sévigné en buvait pour se bien porter.

Il fut supplanté au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle en grande partie par le coton.

**Habitat** : Europe méridionale, ouest de la France, collines, pelouses, jusqu'à 800 mètres.

**Identification** : 0,30 à 0,60 cm. Vivace. Tiges dressées ou ascendantes, sans nœuds. Feuilles vert tendre, lancéolées, étroites. Fleurs bleu clair (mai - juillet), fermées par mauvais temps, 5 sépales ovales, 5 pétales denticulés, 5 stigmates, 5 étamines fertiles et 5 avortées sans anthère.

**Parties utilisées** : Graines (juillet - août).

**Constituants** : Mucilage, pectine, lipide, enzyme, glucoside, vitamine F

**Propriétés** : Adoucissant, diurétique, émollient, laxatif, vermifuge.

Sources : *Secret et vertus des plantes médicinales* - sélection du Reader's digest - première édition - 1977

*Le livre des bonnes herbes* - Pierre Lieutaghi - Actes Sud - 1996

*Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons* - éditions Debaisieux - 2012

[www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/](http://www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/)

Communauté de Communes Ambert Livradois Forez - service patrimoine 04 73 82 59 56