



## Focus sur la graine de Lin

La graine de lin est souvent vantée. Quelle est son utilisation chez le cheval, son intérêt et ses limites.

Le Lin, *Linum usitatissimum*, est une plante oléagineuse (dont la graine contient beaucoup d'huile), connue depuis très longtemps pour ses qualités culinaires et pour ses fibres dont l'humanité a toujours tiré des matériaux isolants pour son habitat, des fibres textiles d'excellentes qualités et pour nos animaux, de la litière ([pour en savoir plus](#)).

### Qualité nutritive de la graine de lin:

Retenez que la graine contient

- 20% de protéines,
- 40% d'huiles,
- 30% de glucides,
- 30% de fibres alimentaires.

(Le total dépasse 100% les fibres alimentaires sont constituées aussi de protéines et de glucides).

Le rapport Ca/P est d'environ de 0,4 . 100 gr de graines apporte environ 8 gr de Phosphore et entre 2 et 3 grammes de Calcium.

La valeur énergétique tourne autour de 1.4 UFC, soit une valeur 40% supérieure à l'orge. L'énergie est apportée par les glucides et surtout par les huiles.

Ces huiles sont riches en Oméga3, les acides cislinoïque et alphanolique, qui confèrent à cette graine des propriétés qui permettent de lutter contre le cholestérol chez l'homme et surtout, pour nos animaux qui améliorent la qualité des phanères (le poils, les crins et les sabots).

L'huile de Lin est donc un aliment que l'agro-industrie a sélectionné. L'extraction de l'huile de la graine laisse un sous-produit, le tourteau de lin très largement utilisé dans l'alimentation animal. Appauvri en huile, il reste un aliment riche en protéines de qualité et conserve une bonne part d'oméga3 qui en fait un aliment de choix pour la finition des animaux à l'engrais ou même pour la production de lait enrichi en oméga3.

(ça donne surtout un argument marketing pour l'industrie de la viande. La cuillère d'huile qui assaisonne la salade accompagnant le steak frite sera toujours plus riche en oméga3 que le steak lui-même, mais ça , c'est une autre histoire...)

Le tourteau de lin garde une valeur énergétique équivalente à l'orge, ses protéines et 9 à 10% d'huiles.

Les glucides pariétaux contiennent des mucilages. Ce sont des poly-holosides pariétaux qui forment une sorte de gélatine quand la graine est cuite. Ces mucilages ont des propriétés astringentes, adhèrent aux surfaces et sont laxatives.



C'est la raison pour laquelle la graine de lin a longtemps été utilisée en décoction comme laxatif doux ou même en cataplasme pour calmer des inflammations de la peau, faire mûrir un abcès.

La graine de lin est donc parée d'un tas de qualité mais pour quelle raison n'est-elle pas plus utilisée ?

### **Le coté obscur de la graine de lin**

La graine contient le linamaroside, un **hétéroside cyanogénétique**, (qui libère du cyanure) qui peut être à l'origine d'intoxication.

Cet hétéroside est altéré par la chaleur. **Le traitement thermique de la graine de lin est donc indispensable.** Il faut cuire ou griller la graine.

Le premier facteur qui limite l'utilisation de la graine de lin est donc technique.

Le second facteur limitant l'utilisation est son effet laxatif. La quantité de graine de lin cuite ne devrait pas dépasser 100 gr par jour et par cheval, tandis que le tourteau de lin peut être incorporé à raison de 100 à 150 gr pour 100 Kg de PV par jour.

Le rapport Ca/P très inférieur à 1 peut être à l'origine de décalcification (comme le son). La complémentation en calcium est souvent nécessaire.

### **En conséquent,**

Je ne recommande pas forcément l'apport de la graine de lin dans l'alimentation dite fermière du cheval. Il vaut mieux privilégier l'apport de son (et du calcium).

Elle peut être administrée sous forme de cure de mash, lors de mue, après des coliques de stase ou lorsque l'alimentation du cheval est très sèche.

En revanche, l'huile de lin, mélangée à l'huile de colza et de tournesol peut être distribuée en quantité assez impressionnante à des chevaux âgés à la dentition déficiente ou à des chevaux souffrant d'intolérance à l'amidon....