

LA CAMELINE

Appelée aussi « lin bâtard », [la cameline](#) est une plante herbacée annuelle. Elle pousse sur toute la France, excepté dans les régions méditerranéennes et a pour origine l'Europe du Nord et l'Asie Centrale. Elle est cultivée depuis plus de 3000 ans en Europe.

La tige fait entre 40 et 80 cm de hauteur.

Elle fleurit jaune pale, avec de [très petites fleurs](#) réparties le long de la tige, en formant une grappe assez allongée.

C'est une plante peu exigeante.

Les principales utilisations de la cameline sont :

- L'agrocaburant aéronautique dans le cadre d'une substitution partielle du kérosène.
- La production d'un fourrage pour les animaux.
- L'agroalimentaire: sous la forme d'huile pour la cuisine (délicieux goût et odeur de chou rave).
- Les cosmétiques.

Elle est reconnue depuis 1998 comme un alicament par la DGCCRF.

L'huile de cameline est naturellement riche en acide gras polyinsaturés et notamment en **acides gras oméga-3**.

Elle est très fluide, la couleur de son huile est jaune or.

Propriétés, vertus et bienfaits de l'huile de cameline

1). Elle favorise le rééquilibrage dans notre organisme du rapport oméga-6 / oméga-3 généralement trop élevé dans notre monde occidental.

En effet la quantité d'oméga-6 est trop importante dans notre alimentation quotidienne, tandis que les oméga-3 se font beaucoup trop rares.

La richesse d'oméga-3 dans la cameline contribue à obtenir une bonne proportion oméga-6 / oméga-3 qui devrait se situer entre 1 et 5 au maximum, contre 10 ou 15 en moyenne dans la population occidentale !

La grande majorité des Européens manquent d'acides gras essentiels dits oméga-3. Un déséquilibre au niveau de ces oméga peut entraîner l'obésité chez l'homme et augmente le risque de contracter des maladies cardiovasculaires.

Il suffit simplement d'augmenter l'apport d'oméga-3 pour ré-équilibrer ce rapport oméga-6 / oméga-3, afin qu'il descende à moins de 5.

2). L'huile de cameline est conseillée pour les peaux sensibles ou sèches.

Elle aide la peau à lutter de manière efficace contre les rougeurs diffuses du visage, les inflammations cutanées et apaise la sensation de chaud.

Elle s'utilise également dans le cadre de peaux atopiques (eczéma, psoriasis), de peaux matures et de pores dilatés.

3). De par sa forte teneur en acide alpha-linolénique (oméga-3), elle aide à abaisser le taux de tri-glycérides sanguin, ainsi que le taux du mauvais cholestérol (LDL) qui encrassent les artères.

La présence de polyphénols contenus dans l'huile de cameline, aide à lutter contre l'oxydation du mauvais cholestérol. Cela permet de réduire les causes qui sont à l'origine de l'obstruction des artères.

4). L'huile de cameline contribue à diminuer légèrement la tension artérielle, ainsi que le rythme cardiaque, tout en prenant soin de vos artères. Elle permet de réduire les irrégularités des battements du cœur.

5). Elle améliore la circulation sanguine en fluidifiant le sang, ce qui diminue le risque de formation d'un caillot pouvant boucher une artère, aussi bien au niveau du cœur que du cerveau.

L'huile de cameline favorise donc un bon fonctionnement du cœur, prévient les troubles cardiovasculaires et réduit le risque d'accident vasculaire cérébral.

Des études ont révélé qu'une consommation régulière d'oméga-3 divise par 2 le risque de contracter une maladie cardiovasculaire.

6). Les oméga-3 (ALA) présents dans l'huile de cameline sont bons pour le cerveau. Ils favorisent un meilleur fonctionnement du système nerveux, offrent une plus grande résistance au stress, tout en améliorant votre moral et votre humeur !

7). Les oméga-3 permettraient de se protéger du cancer, car ils empêchent l'action néfaste des Oméga-6 lorsque ces derniers deviennent trop nombreux dans notre alimentation.

De plus, ils rendent les cellules cancéreuses plus fragiles. Le corps les rejette plus vite, ce qui réduit le risque des métastases.