

## Cameline mon amour

Le retour de la Cameline, Jean-Claude Labidalle y croit fortement



Cameline mon amour

La cameline porte un nom romanesque, mais on l'appelle aussi ' lin bâtard ' ! Cultivé en Europe du Nord et en Asie depuis trois millénaires pour la production d'huile végétale et de fourrage, voilà une plante qui revient en force dans l'actualité. Mais du côté de Justian, Jean-Claude Labidalle, un agriculteur bio fier de ses racines paysannes est convaincu de son utilité depuis 1996. Ancien gaveur d'oies et de canards mais aussi producteur d'ail, Jean-Claude Labidalle se revendique avant tout paysan avec une philosophie : ' se nourrir et vendre l'excédent '. Dans la diversité et le respect du sol. Pierre Foret qui a découvert les qualités de la Cameline depuis quelques années est allé à sa rencontre pour le JDG

Pierre Foret : Quels sont les critères qui vous ont décidé de semer et récolter cette plante ?

C'est d'abord une huile riche en Oméga 3 et en graisse polyinsaturées. Mais j'étais également à la recherche d'une plante annuelle avec une croissance rapide que je puisse exploiter en ' dérobée '

PF - Quelle est cette technique agricole ?

Je peux la cultiver entre deux autres cultures principales annuelles. En intermédiaire en somme. Par exemple entre le Tournesol et le Colza. Ce dernier étant du reste de la même famille que la Cameline.

PF - A quelle période de l'année peut-on la semer ?

Toute l'année en fait. Pour ma part je la sème au mois de Juin pour la récolter en septembre mais c'est surtout pour éviter les limaces du printemps !

PF - A ce propos qu'utilisez-vous contre les gastéropodes ? Mousse de bière , poudre de Talc ou marc de café ' Arabica ' ?

Laissez-moi rire ! Je fabrique de la poussière... fine et sèche !

PF - Dérobons-nous de nouveau Jean-Claude : à part l'intérêt de cette croissance rapide quelle est l'autre bénéfice naturel de cette culture intermédiaire ?

Oui, il y a un plus avec la culture dérobée car elle permet de piéger les éléments minéraux du sol afin d'éviter, ou de limiter le phénomène de lessivage de l'azote par exemple.

PF - Sur quels types de sol travaillez vous et comment nourrissez-vous vos terres ?

J'ai la chance d'avoir une variété de sols. Un peu d'acidité avec de la Boulbène donc de l'argile et du sable. Egalement de l'argilo calcaire et du limon. La culture Bio étant exigeante donc difficile , je m'attache à reposer le sol 2 ou 3 ans avant de semer une nouvelle culture. Ainsi je rafraîchis les prairies avant de les faucher. Puis je laisse tout sur place afin que les micro-organismes fassent leur boulot.

PF - Cameline, Colza et Tournesol mais aussi de la vigne. Quels cépages ?

Principalement de l'Ugni blanc, mais aussi du Tanat et du Gros-Manseng. J'utilise de la féverolle pour fixer l'azote dans le sol. Le raisin est vendu en partie seulement en coopérative.

PF - Retour à notre chère Cameline quelle est en quelques étapes la méthode de production d'huile ? A quoi ressemble-t-elle ?

Après la récolte vient le triage et le séchage. Puis le pressoir. Pour produire environ 40 L d'huile il faut un volume de 200 kg de graines. C'est une petite plante crucifère avec des petites fleurs jaunes qui peut rappeler le colza mais en moins haut. Et c'est donc une annuelle. Riche en Oméga 3 ( excellent pour réguler le taux de cholestérol et le rythme cardiovasculaire ) elle est généreuse en Vitamine E pour cicatriser et régénérer les peaux sensibles, ou encore l'éclat des cheveux .

Qualité nutritionnelle également avec son goût ' asperge fraîche ' ou de choux rave pour certains voir même d'amande. Attention de ne pas la chauffer car elle perdrait toutes ses propriétés . Elle s'utilise donc uniquement en assaisonnement avec vos crudités.



Loin d'une culture intensive et grâce à ses racines paysannes Jean-Claude Labidalle s'est naturellement converti à la culture bio en associant des cultures variées qui se complètent sans se faire concurrence pour le bénéfice du sol et de la biodiversité. Ainsi une fois semé la Cameline reste un atout agronomique, son couvert végétal empêchant les adventices ( mauvaises herbes ) et se marie bien aussi avec la moutarde blanche en guise d'engrais vert.

Redevenue à la mode, l'huile de cameline a été cultivée en France dès l'Antiquité : elle servait à nourrir les animaux, puis elle a peu à peu disparu. Elle ne doit son retour en grâce qu'aux récentes études nutritionnelles pointant l'importance d'une alimentation riche en acides gras essentiels. Elle est d'ailleurs consommée en tant qu'aliment depuis 1999. Peu exigeante et rentable, il faut espérer que cette plante réintègre pleinement nos champs !

L'huile de Cameline se trouve essentiellement en boutique Bio mais en vente direct chez Jean-Claude lieu dit Picas à Justian tel : 05 62 06 39 33

#### Article et photos Pierre Foret



P1030302.JPG