

L'utilisation exclusive du thym comme épice culinaire est synonyme d'excellente santé ou d'ignorance des vertus curatives de cet arbuste aromatique. Depuis l'Antiquité, il est en effet utilisé comme remède médicinal polyvalent.

Jürg Lendenmann

# Le thym

## Bien plus qu'un simple condiment



Photo: © Sunny Forest, Fotolia.com

On prépare à base de thym d'excellentes tisanes pectorales et contre la toux.

«Une excellente épice pour la viande», voilà ce que l'on dit le plus souvent à propos du thym. C'est vrai. Le thym est l'une des épices les plus importantes de l'espace méditerranéen; il se marie très bien avec la viande, mais aussi avec des légumes comme la courgette, la tomate et l'aubergine. Il trouve également sa place dans un bouquet garni ou un mélange d'herbes de Provence. Mais il n'y a pas que les plaisirs culinaires: en effet, depuis l'Antiquité déjà, le thym était utilisé comme remède, en particulier

contre la toux, pour favoriser la guérison des blessures, apaiser les coliques, comme bain de bouche et vermifuge, et pour de multiples autres affections encore.

### Plante médicinale de l'année 2006

L'effet thérapeutique du thym en cas d'affections respiratoires est connu depuis des siècles. Dans son célèbre herbier publié en 1543, Leonhart Fuchs ne tarit pas d'éloges sur cette plante: «Boire

une infusion de thym avec du miel fait du bien et aide ceux qui ont du mal à respirer.»

Sa longue histoire en tant que remède et le fait qu'il figure aujourd'hui parmi les plantes médicinales les plus précieuses, explique pourquoi le thym vulgaire (*Thymus vulgaris*) a été désigné plante médicinale de l'année 2006 par un cercle d'étude de l'Université de Wurtzbourg. Les vertus de cette plante sont aujourd'hui scientifiquement reconnues pour les inflammations des voies respiratoires supérieures et la bronchite, et comme traitement de soutien en cas de coqueluche, d'inflammations de la muqueuse buccale et de mauvaise haleine.

### La plante du courage

Le thym vulgaire est une plante aromatique sensible au gel, qui doit être ressemée ou replantée chaque année. Seules quelques-unes des 200 variétés de thym sont utilisées comme plantes médicinales: le thym vulgaire, le thym d'Espagne (*Thymus zygis*) et le serpolet (*Thymus pulegioides*) ont joué un rôle important dans la médecine monastique.

Le mot «thym» vient de «thymiama» (encens) – le thym exhale une forte odeur caractéristique et était brûlé comme de l'encens – ou de «thymos» (courage, force): les soldats romains prenaient des bains de thym avant une bataille,

et les dames de la cour mettaient une branche de thym dans l'armure des chevaliers pour leur donner du courage.

### Composants et effets

Outre les tanins (par ex. l'acide rosmarinique) et les flavonoïdes, le thym se compose surtout d'huiles essentielles. On distingue six chémotypes.

La plante a fait l'objet de recherches intensives ces dernières années pour les applications d'aromathérapie, mais aussi dans le cadre de la recherche de substances antimicrobiennes «non problématiques». L'extrait de thym, l'huile de thym ainsi que les deux huiles essentielles avec effet thérapeutique que sont le thymol et le carvacrol ont un puissant effet antimicrobien contre de nombreux agents pathogènes.

Le thym dilate les tissus pulmonaires; il favorise le mouvement des cils vibratiles et facilite ainsi l'expectoration. Pour le traitement des inflammations des voies

respiratoires, le thym est aussi associé à des racines de primevère ou des feuilles de lierre, qui renforcent son effet.

### Piégeur de radicaux, répulsif...

Le thymol a un effet antioxydant aussi puissant que la vitamine E (alpha-tocophérol); l'acide rosmarinique et les tanins sont également des piègeurs de radicaux.

Appliquée sur la peau, l'huile de thym, même faiblement concentrée (0,05%), protège contre les moustiques. Deux des composants huileux testés ont produit un meilleur effet qu'un produit commercial comparable, quoique sur une plus courte durée. En raison de son effet irritant pour la peau et les muqueuses, l'huile de thym doit être mélangée avec une autre huile (par ex. de l'huile d'amande).

De récentes études ont en outre montré les propriétés cicatrisantes du thym. L'huile de thym inhalée a par ailleurs un

effet tonique sur le corps, comme l'ont montré des tests sur des animaux.

Le thym pris sous forme de tisane a également un effet positif sur l'appétit et la digestion.

## Conseil

### Tisane pectorale et contre la toux

1 cuillère à café de thym frais ou 2 cc de thym séché dans de l'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes; boire chaud.

### Gargarisme

5 g de thym dans 100 ml d'eau chaude; laisser infuser.

et les dames de la cour mettaient une branche de thym dans l'armure des chevaliers pour leur donner du courage.

### Composants et effets

Outre les tanins (par ex. l'acide rosmarinique) et les flavonoïdes, le thym se compose surtout d'huiles essentielles. On distingue six chémotypes.

La plante a fait l'objet de recherches intensives ces dernières années pour les applications d'aromathérapie, mais aussi dans le cadre de la recherche de substances antimicrobiennes «non problématiques». L'extrait de thym, l'huile de thym ainsi que les deux huiles essentielles avec effet thérapeutique que sont le thymol et le carvacrol ont un puissant effet antimicrobien contre de nombreux agents pathogènes.

Le thym dilate les tissus pulmonaires; il favorise le mouvement des cils vibratiles et facilite ainsi l'expectoration. Pour le traitement des inflammations des voies

respiratoires, le thym est aussi associé à des racines de primevère ou des feuilles de lierre, qui renforcent son effet.

### Piégeur de radicaux, répulsif...

Le thymol a un effet antioxydant aussi puissant que la vitamine E (alpha-tocophérol); l'acide rosmarinique et les tanins sont également des piègeurs de radicaux.

Appliquée sur la peau, l'huile de thym, même faiblement concentrée (0,05%), protège contre les moustiques. Deux des composants huileux testés ont produit un meilleur effet qu'un produit commercial comparable, quoique sur une plus courte durée. En raison de son effet irritant pour la peau et les muqueuses, l'huile de thym doit être mélangée avec une autre huile (par ex. de l'huile d'amande).

De récentes études ont en outre montré les propriétés cicatrisantes du thym. L'huile de thym inhalée a par ailleurs un

effet tonique sur le corps, comme l'ont montré des tests sur des animaux.

Le thym pris sous forme de tisane a également un effet positif sur l'appétit et la digestion.

## Conseil

### Tisane pectorale et contre la toux

1 cuillère à café de thym frais ou 2 cc de thym séché dans de l'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes; boire chaud.

### Gargarisme

5 g de thym dans 100 ml d'eau chaude; laisser infuser.