

Serpolet

Thymus serpyllum L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : serpolet, thym serpolet

Brezhoneg : munudig, tin lann

English : breckland thyme

Español : serpolio

BOTANIQUE

Le serpolet est un sous-arbrisseau aromatique bas, tapissant et pouvant s'élever jusqu'à 20 cm de hauteur.

Sa tige poilue porte des feuilles opposées, linéaires et elliptiques. A leur sommet, des fleurs pourpres ou rosâtres sont regroupées en têtes arrondies. Ses fruits sont des tétrakènes bruns.

Le serpolet se plaît sur les pelouses, les dunes et landes sèches d'Europe. Il en existe de nombreuses sous-espèces et il est parfois cultivé.



ETHNOBOTANIQUE

Les Anciens utilisaient le serpolet pour le soin des rhumes, des bronchites, des inflammations du foie et des troubles cérébraux. Courant et aromatique, il tient une bonne place dans la médecine populaire. Il avait la réputation de donner de l'énergie, d'aider à recouvrir les forces physiques et de relever le moral. On le recommandait dans les cas de faiblesse nerveuse et de dépression. On l'utilisait tant en apéritif qu'en digestif, facilitant la digestion et les flatulences. Chez les enfants il était employé comme vermifuge.

Linné, célèbre botaniste, l'utilisait pour chasser les maux de têtes et soulager la « gueule de bois ».

Appliqué en cataplasme ou compresse, il soulageait les engorgements des seins et soignait les plaies.

Il entrait dans de nombreuses préparations alcooliques ou huileuses afin d'être utilisé en friction ou massage pour le soin des rhumatismes, des névralgies et des sciaticques.

On en parfumait les armoires, les oreillers et les bains.

Comme le thym, le serpolet est une excellente plante mellifère.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de serpolet contiennent une huile essentielle (0,15 à 1 % cymène, thymol, carvacrol), des acides (caféique, rosmarinique, ursolique, oléanolique), des flavonoïdes et des tanins (3,5 à 7,5 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le serpolet possède des propriétés et indications similaires à celle du thym (*Thymus vulgaris* L.) Il est tonique, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, antispasmodique, digestif, protecteur du foie, expectorant, diurétique, antirhumatismal et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le serpolet est utile en cas de fatigue, d'état infectieux, d'affections respiratoires, de diarrhées, de coliques, de vomissements, de grippe, de gingivite et de rhumatismes.

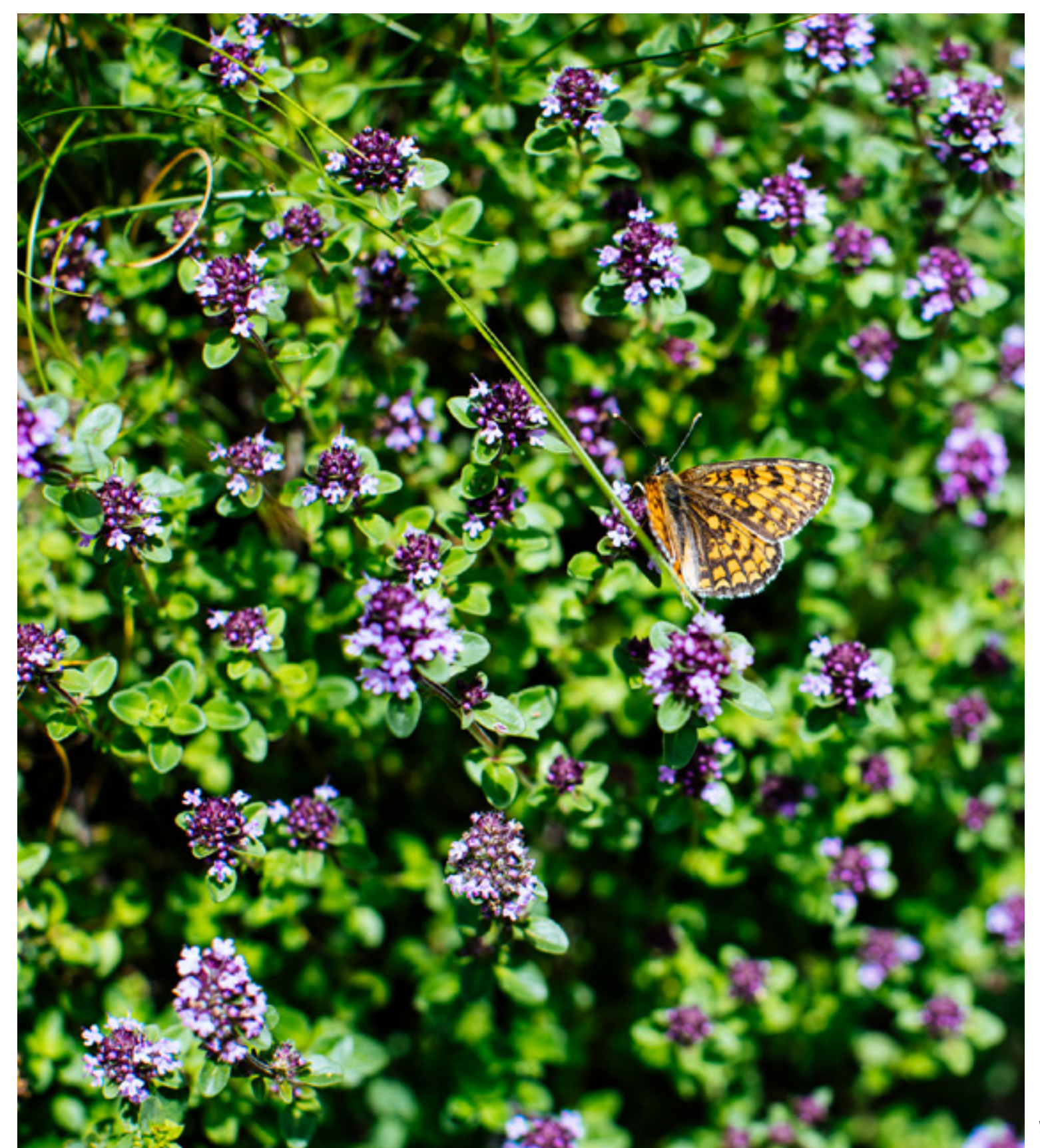
Infusion de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 3 à 4 tasses en dehors des repas.

TOXICITÉ

La littérature ne signale pas d'effets toxiques aux doses thérapeutiques.



© Olivier Löser