

Thym

Thymus vulgaris L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : thym, farigoule, thym commun

Brezhoneg : turkantin, tin

English : thyme

Español : tomillo

BOTANIQUE

Le thym est un sous-arbrisseau aromatique pouvant atteindre 40 cm de hauteur.

Ses rameaux dressés portent de petites feuilles linéaires opposées velues, d'un vert cendré. Ses fleurs blanches ou rosées sont disposées à l'extrémité des rameaux en grappes serrées. Elles donnent de petites graines noires.

Originaire du bassin méditerranéen occidental, où il pousse dans les garrigues, il a de nombreuses sous-espèces induisant des compositions chimiques, chémotypes différents. Le thym est cultivé sur l'ensemble de la planète et se décline en plusieurs variétés.



ETHNOBOTANIQUE

Dans l'Antiquité le thym servait de remède, entrant dans la préparation d'onguents pour les vivants et pour embaumer les morts. En fumigation dans les temples et les maisons il apportait la protection.

On dit que les Romains en fabriquaient des eaux de toilette pour retarder le vieillissement de leur visage. On lui prêtait aussi des vertus aphrodisiaques.

De tous temps on a utilisé le thym tant pour les affections des poumons, digestives, que pour redonner de l'énergie aux personnes faibles et convalescentes.

Il avait la réputation de chasser les vers.

Les bains d'infusions concentrées de thym fortifiaient les enfants rachitiques, les vieillards, soulageaient les rhumatismes et amélioraient les dermatoses.

En macération dans de l'huile, on s'en servait pour décontracter les muscles, se détendre et améliorer les sciaticues. Le thym entre dans la composition de nombreuses préparations de plantes aromatiques, lotions et baumes destinés à frictionner les corps souffreteux.

On l'utilisait en shampoing tonique, en particulier pour retarder l'apparition des cheveux blancs.

Le thym est un aromate incontournable dans la cuisine méditerranéenne, les bouquets garnis, les « herbes de Provence ».



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles et sommités fleuries de thym contiennent une huile essentielle (0,5 à 3,6 % thymol, carvacrol, cymène), des saponines, des acides phénols (rosmarinique, caféique), des flavonoïdes (lutéoline), des tanins et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le thym est un stimulant général (physique et psychique), antibactérien, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, antispasmodique, digestif, protecteur du foie, expectorant, diurétique, antirhumatismal et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Il 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

Ses effets toniques peuvent gêner le sommeil des enfants. Ne pas utiliser à hautes doses, il devient alors irritant.