

# Serpolet des dunes

Pelouse

*Thymus praecox* Opiz subsp. *articus* (E.Durand) Jalas

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Thymus polytrichus* E.Kern. ex Borbás, *Thymus drucei* Ronn., *Thymus serpyllum* subsp. *praecox* (Opiz) Vollm.

## NOMENCLATURE

**Français** : serpolet, thym couché, serpolet des dunes, serpolet de Druce, serpolet de l'Ouest

**Brezhoneg** : munudig, louzaouenn an tanved

**Cymraeg** : grumlys mwyaf

**English** : mother of thyme, creepin thyme, wild thyme

**Español** : serpol serrano, serpollo

## BOTANIQUE

Le serpolet des dunes est un sous-arbrisseau aromatique couché, tapissant et pouvant s'élever jusqu'à 20 cm de hauteur. Sa tige florifère à quatre angles est poilue sur les deux faces opposées et 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 du littoral. Il en existe de nombreuses sous-espèces et il est parfois cultivé.

Le serpolet des dunes est une espèce très proche du serpolet (*Thymus serpyllum*).



## 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.

Le serpolet avait bonne place dans la cuisine et aromatisait les plats.

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

Comme le thym, le serpolet est une excellente plante mellifère. Apprécié des abeilles, il était coutume d'en frotter les ruches afin d'attirer un essaim.



## 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 %).

## PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Le serpolet possède des propriétés et indications similaires à celle du thym (*Thymus vulgaris*)

Il est tonique, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, antispasmodique, digestif, protecteur du foie, expectorant, diurétique, antirhumatismal et cicatrisant.

## TOXICITÉ

Le serpolet n'est pas toxique.

