

# THYM

Le thym, sous sa forme commune, est une plante importante de la pharmacopée, et particulièrement dans le Sud de la France où elle pousse naturellement. Outre son utilisation aromatique dans la cuisine provençale, ses vertus diverses sont à même de soulager une grande variété d'affections respiratoires et intestinales. Il constitue ainsi un anti-infectieux à large spectre et un stimulant de l'immunité.

## Propriétés médicinales du thym

### Utilisation interne

Soulage un large panel de [pathologies respiratoires](#) : calme les quintes de toux, notamment dans les affections de type coqueluche, bronchite, pleurésie, ainsi que d'autres de la sphère pulmonaire (emphysème par exemple) par son effet spasmolytique. On l'utilisera encore pour l'asthme ou le rhume des foins.

Antiseptique et antifongique : soulage les inflammations de la sphère buccopharyngée, caries, soins dentaires divers, sous forme de bains de bouche.

Diminue les sécrétions nasales ou rhinorrhées.

Vertus spasmolytiques : soulager les dérèglements intestinaux tels que diarrhée, ballonnements, flatulences, colopathies diverses.

### Utilisation externe

Sur de nombreuses pathologies dermatologiques, ses vertus antivirales, antimicrobiennes et antiseptiques sont mises à profit dans le traitement des mycoses, des plaies, de la gale, de l'herpès et, globalement, d'un large panel d'affections cutanées allant jusqu'au zona.

### Indications thérapeutiques usuelles

Affections respiratoires et de la sphère ORL : asthme, bronchite, pleurésie, rhume des foins, coqueluche, angine, otite, emphysème, rhume, rhinite, rhinopharyngite.

Dérèglements digestifs et intestinaux : [ballonnements](#), diarrhée, flatulences, mais aussi ulcère à *Helicobacter pylori*.

Affections cutanées : dermatite, couperose, gale, herpès, zona, varicelle, mycoses, plaies, piqûres d'insectes, pédiculose.

Affections buccales et dentaires : caries, [mauvaise haleine](#), stomatite, aphtes, gingivite.

### Autres indications thérapeutiques démontrées

Depuis quelques décennies, les propriétés anti-âge et antioxydantes du thym ont été mises en avant par les scientifiques. Certaines variétés de thym, dont le thym à paracymène, sont utilisées afin de soulager les affections ostéo-articulaires telles que les [rhumatismes](#) ou l'arthrose.

# THYM

## Historique de l'utilisation du thym en phytothérapie

Présente sur l'ensemble du bassin méditerranéen, la plante est utilisée depuis la très haute Antiquité, déjà à Sumer il y a 5 000 ans ou en Egypte afin d'embaumer les morts. Il est employé en Grèce ancienne afin de purifier l'air. De par ses origines mythologiques, il y symbolise aussi le courage. C'est surtout à partir du Moyen Age que ses vertus médicinales commencent à être reconnues, notamment pour lutter contre les épidémies, principalement de lèpre ou de [peste](#). A partir du XVIe siècle, il est signalé dans les traités de médecine pour traiter une large variété d'affections. Il faudra attendre le XIXe siècle toutefois pour que ses composants actifs soient répertoriés, le thym servant au siècle précédent surtout à des fins aromatiques.

## Description botanique du thym

Plante originaire du bassin méditerranéen, elle se présente sous la forme d'un sous-arbrisseau de type vivace et particulièrement touffu, à tiges quadrangulaires et ligneuses et à feuilles sessiles. Ces dernières sont assez petites, de forme lancéolée et de couleur gris-vert. Sa taille peut atteindre une trentaine de centimètres et sa fleur affiche une teinte rosâtre. Petite, de 4 à 6 millimètres, elle se regroupe en épis foliacés et est visible de juin à octobre. La plante préfère les terrains plutôt rocaillieux, secs et très ensoleillés et peut pousser jusqu'à des altitudes supérieures à 1 500 mètres. La récolte est généralement effectuée à la fin de l'été.

## Composition du thym

### Parties utilisées

En pharmacopée, il s'agit exclusivement des parties aériennes et, surtout, de la feuille et de la fleur, qui sont alors séchées.

### Principes actifs

Les composants du thym sont assez nombreux, en particulier dans ses huiles essentielles :

- thymol, un anti-infectieux puissant
- géraniol, antifongique et antiviral (pour la peau)
- linalol, antifongique (pour les affections de type [candidose](#)) et vermifuge.

Les huiles essentielles contiennent différents composants, et en particulier le paracymène (ou p-cymène, antalgique) et le bornéol.

Le thym contient encore des flavonoïdes (apigénol, lutéolol, etc.). Le thym frais est aussi une source importante de vitamine C, et le thym séché de calcium, de manganèse et de vitamine K.

# THYM

## Utilisation et posologie du thym

### Dosage

- La consommation la plus simple est sous forme de tisane ou d'infusion, que l'on pourra prendre jusqu'à trois fois par jour dans les cas de fatigue généralisée ou d'état fébrile, en particulier lors des infections ORL classiques telles que le rhume, la rhinite, l'angine, etc. On préparera alors une infusion à base de quelques grammes de plante séchée infusée dans de l'eau bouillante. Elle soulagera encore les [maux de gorge](#) et les quintes de toux.
- Pour des affections plus sévères, on préférera les huiles essentielles. En application externe, l'huile essentielle diluée peut être appliquée directement sur la zone à traiter. On veillera à demander l'avis d'un médecin toutefois pour la prescription et l'utilisation des huiles essentielles, notamment la dilution nécessaire (à hauteur de 15% environ).
- En consommation per os (voie orale), ne pas dépasser 5 gouttes par jour.
- Sous forme de sirop, en particulier afin de calmer les maux de gorge et les quintes de [toux](#), on pourra le prendre à raison d'une cuillère trois fois par jour.

### Précautions d'emploi du thym

L'utilisation du thym en [phytothérapie](#) ne nécessite pas de précaution particulière ; il est, en outre, très peu allergène. On veillera toutefois à consulter un spécialiste pour l'utilisation de ses huiles essentielles.

### Contre-indications

Les personnes sous traitement anticoagulant devront veiller à avoir une consommation relativement faible de thym, afin de limiter les apports de la vitamine K présente dans cette plante et qui participe au processus de coagulation du sang. Les personnes allergiques aux plantes de la même famille que le thym (comme la [menthe](#) ) devront prendre des huiles essentielles avec précaution en cas de sensibilité croisée. D'une manière générale, l'utilisation des huiles essentielles est déconseillée aux femmes enceintes.

### Effets indésirables

En dilution trop faible, l'huile essentielle peut être irritante pour les muqueuses fragiles. Elle peut être aussi très modérément hypertensive et on veillera donc à ses apports pour les personnes sous traitement anti-hypertensif.

Interactions avec d'autres plantes médicinales

Pas d'interactions connues.

### Interactions avec des médicaments

Pas d'interactions connues.

# THYM

## Avis du médecin

### Des bienfaits reconnus

Le thym est présent partout dans la pharmacopée mondiale et dans de nombreux médicaments, notamment pour la bouche ou la sphère ORL. Son action puissante est très utilisée afin de soulager les quintes de toux embarrassantes lors de certaines affections pulmonaires comme la [bronchite aiguë](#). Il s'agit de l'une des plantes les plus recommandées à cette fin. De nombreux pays ainsi que l'OMS ont officiellement reconnu le thym pour de nombreuses finalités mentionnées ici. Les champs de la recherche sont encore largement ouverts pour de nouvelles utilisations, notamment en tant qu'antioxydant.

### Avertissement

En ce qui concerne l'utilisation des huiles essentielles de thym, on veillera à sa dilution. Consommée pure, elle peut s'avérer irritante au niveau des muqueuses et entraîner de très sévères complications. Pour toute consommation per os, on demandera systématiquement l'avis d'un spécialiste.

### La recherche sur le thym

Elle porte surtout sur les associations avec diverses autres plantes, mais aussi sur sa propriété antioxydante, identifiée et qui pourrait avoir un rôle dans la prévention de certains [cancers](#) et processus tumoraux. Le thym pourrait aussi avoir un intérêt contre les maladies auto-immunes.