

Les Bienfaits du Thym sur la Santé



Dr. Alice Gerges Geagea
Director of Health Education
Lebanese Health Society



Le thym ou *Thymus vulgaris* est une plante caractéristique de la flore et de la cuisine méditerranéenne. Connue depuis l'antiquité pour son odeur exceptionnelle, le thym serait né, selon la légende, des larmes de la reine de Sparte, Hélène, dont l'enlèvement par Paris déclencha la guerre de Troie. **Les Egyptiens et les étrusques utilisaient cette plante pour embaumer leurs défunts et d'ailleurs, à cette époque, «thymus» signifiait «parfumer».** Aux Moyen-Âge, les riches ne sortaient jamais sans une branche de thym attachée à leurs habits. Réputé pour donner de l'énergie et de la force vitale et symbole d'amour durable et de fidélité, le thym était brodé, surmonté d'une abeille, sur les oriflammes des chevaliers lors des croisades.

Plante vivace, de la famille des Lamiacées, le thym comporte plus de 300 espèces. Il s'agit de plantes rampantes ou en coussinets et portant de petites fleurs de couleur rose pâle ou blanche. Le thym, originaire du bassin méditerranéen, pousse en région très ensoleillée et dans des sols riches et bien drainés. Les parties de la plante utilisées en phytothérapie sont les feuilles et les fleurs. Les feuilles sont riches en huile essentielle: **le thymol** dont les propriétés antiseptiques et désinfectantes sont mises à profit en médecine.

Propriétés médicinales du thym et ses indications:

- **Le thym possède des vertus antiseptiques des voies respiratoires**, il est donc utilisé pour soigner les infections pulmonaires. En effet, la Commission E allemande reconnaît son efficacité pour le traitement des symptômes de la bronchite, de la coqueluche et de l'inflammation des voies respiratoires. Il est spasmolytique et par

conséquent, calme les toux quinteuses de la coqueluche et de l'emphysème. Le thym diminue les sécrétions nasales et il est donc très efficace contre la rhinorrhée.

- Le thymol entre dans la composition de nombreux dentifrices, rince-bouche et il est très efficace dans le traitement de l'inflammation des muqueuses de la bouche et des gencives et de la mauvaise haleine chronique.
- En infusion, **le thym est un désinfectant des voies digestives** et il est indiqué pour soulager la digestion difficile et le mal de ventre. La tisane au thym est efficace en cas de problèmes digestifs, de parasites intestinaux (ascaris, oxyures, ankylostomes, ténia), de diarrhées, d'infections intestinales, de ballonnements et d'aérophagie souvent en association avec le charbon végétal.
- **Immunostimulant et protecteur de l'organisme**, le thym possède également des propriétés anti-virales et il est très utile en cas de grippe ainsi que pour prévenir les récurrences d'herpes ou de Zona.
- En cosmétique, **la tisane au thym améliore la qualité de la peau et apaise les boutons et les rougeurs**. Une fois démaquillée, il est possible de remplacer le tonique par une infusion au thym refroidie qu'on étale sur le visage par l'intermédiaire d'un coton imbibé d'infusion au thym.

Comment préparer l'infusion au thym ?

Il faut verser deux cuillères à café de thym séché (de préférence en branche) dans une tasse d'eau bouillante puis laisser infuser 5 minutes (au-delà de 5 minutes la tisane devient amère). Pour un meilleur goût, il est possible de la sucrer avec un peu de miel ou presser une moitié de citron dedans.

Consommer 3 ou maximum 4 tasses de tisanes par jour. La consommation journalière est à éviter chez la femme enceinte ou qui allaite et chez les enfants de bas âge.

شامخة بالسما

