CLAIRE LAURANT
Ethnobotaniste

THYM : SE SOIGNER AVEC LES PLANTES

Soulager la toux, les états grippaux et les symptômes de la gastro

Jouvence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Tisanes : guide pratique pour toute la famille

Se détoxiquer au naturel par les plantes

Du bon usage des plantes médicinales,
avec Catherine Mollet et Dr Albert-Claude Quemoun

Des plantes médicinales dans mon jardin,
avec Marie d'Hennezel

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2022
ISBN : 978-2-88953-571-2

Dessin de couverture : Anne Suze
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 7

Avertissement. 9

1. Botanique, habitat et distribution 10
2. La plante dans l'Histoire. . . . 23
3. Phytothérapie 42
4. Réglementation. 73
5. Recettes et préparations 77
6. Cultiver ou collecter la plante. . 86
7. Critères pour reconnaître la qualité : les caractères organoleptiques 90
8. Bien préparer sa tisane 92

En conclusion 95
Glossaire 97
Bibliographie. 111
Où se procurer des plantes/ des plantons 115
Remerciements 117
Notes 118

À Sophia, Lise et Hugo,
apprentis naturalistes et alchimistes en herbe

Introduction

Une plante si commune, si modeste, si banale qu'on l'appelle « thym vulgaire » et qu'on n'y prête guère attention… et pourtant si répandue, si efficace comme médicinale et ô combien agréable en cuisine !

Discret, robuste et universellement connu, le thym n'appartient pas à la catégorie des belles exotiques qui décorent le jardin et attirent notre regard, ni à celle des médicinales réputées voire des aromatiques sulfureuses ; cependant, ses vertus pourraient bien le hisser au rang des panacées, indispensables à notre pharmacie familiale ou à nos placards à condiments.

Thym, origan, serpolet, sarriette, marjolaine… des plantes qui sont souvent confondues et utilisées l'une pour l'autre ; heureusement, elles sont proches dans leurs propriétés et usages. Nous verrons comment les reconnaître et éviter les confusions.

Connu probablement depuis des temps immémoriaux et documenté dès les premiers écrits arrivés jusqu'aux temps modernes, le thym jouit d'usages médicinaux et condimentaires si anciens qu'ils remontent probablement à plusieurs millénaires. Ses propriétés antioxydantes et antibactériennes confèrent au thym un intérêt majeur dans les états infectieux aussi bien respiratoires que digestifs ou urinaires, dans des modes de préparation simples et cependant efficaces, comme la tisane, qui convient également aux jeunes enfants. Il s'utilise en huile essentielle aussi, avec la particularité de présenter des variations dans sa composition chimique en fonction de la nature du sol dans lequel il pousse, ce qui s'appelle un « chémotype* ». Ces variations dans la composition chimique de l'huile essentielle vont induire des effets thérapeutiques différents.

Plante ascète et méditerranéenne, le thym affectionne les milieux pauvres en nutriments, secs et pierreux, pourvu que le soleil soit présent.

---

* Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire en page 97.

Avertissement

Ce livre, en aucun cas, ne remplace une consultation médicale ni ne se substitue à un quelconque traitement médical.

L'usage des plantes médicinales n'est pas un acte anodin, il nécessite une bonne connaissance du végétal. Nous vous recommandons de lire attentivement toutes les recommandations d'usage de la plante. Si les symptômes s'accentuent ou ne disparaissent pas au bout de trois jours, il est indispensable de consulter un médecin.

Chapitre 1

Botanique, habitat et distribution

Description botanique

Thymus vulgaris est un sous-arbrisseau vivace, aromatique, sempervirent*, mellifère*, spontané dans tout le bassin méditerranéen. Il appartient au sous-embranchement des angiospermes* et à la famille des Lamiacées, importante famille cosmopolite qui comprend environ 260 genres et plus de 7 000 espèces réparties dans le monde, avec une prédilection pour les régions méditerranéennes. Nombreuses sont celles qui sont aromatiques et/ou médicinales et condimentaires. Parmi les clés de détermination* des plantes de la famille des Lamiacées, les feuilles sont opposées, la tige est le plus souvent carrée, la corolle* est bilabiée, souvent à cinq pétales soudés en tube à la base et séparés en deux lèvres ; le fruit est un tétrakène*.

Le thym se présente en petits buissons tortueux. Ses tiges sont ligneuses* ; ses feuilles, petites, persistantes, opposées, coriaces*, obovales* à lancéolées*, obtuses*, grisâtres et luisantes sur les deux faces, courtement pétiolées*. Le thym vulgaire fleurit de juin à juillet et ses fleurs sont à petite corolle, à deux

lèvres et quatre étamines*, rosées ou blanchâtres, réunies en glomérules* ou en épis, le calice* est velu. Le fruit en tétrakène contient quatre minuscules graines ovoïdes.

La plante est héliophile*, xérophile* et très polymorphe*. En fonction des facteurs environnementaux – ensoleillement, nature des sols – et de la génétique, sa composition chimique peut varier.

Le saviez-vous ?

Le thym porte de multiples noms vernaculaires* : farigoule, frigoule, barigoule, badassa…, noms dérivés du provençal ou de l'occitan et, plus localement, mignotise des Genevois… parfois thym vulgaire. Pierre Lieutaghi l'appelle « thym vrai », terme plus poétique que « thym vulgaire ».

Dans le *Dictionnaire de la langue française* publié en 1832, « mignotise des Genevois » est une « espèce de thym (…) plante très belle (…) surnom de Vénus adorée à Migonium » ;

est-ce à « mignotise » ou à « thym » que l'auteur fait référence ? Dans les écrits du Moyen Âge décrivant des correspondances entre les plantes et les astres, le thym est toujours dédié à la déesse Vénus. Le nom vernaculaire « mignotise des Genevois » apparaît toujours associé au thym, une mignotise étant une gentillesse, une caresse ou une flatterie[1] ; quant au terme « farigoule », il dériverait du latin et signifie « petite plante sauvage ». La farigoule fut l'emblème des républicains provençaux insurgés contre le coup d'État de Napoléon III en 1852 : « nous planterons le thym et la montagne refleurira », dans l'espoir de voir « refleurir » la république.

Il est endémique* et très commun dans la région méditerranéenne en France et en Provence, jusque dans les Hautes-Alpes à l'étage montagnard chaud. Il affectionne les sols pauvres, calcaires et secs. Il se cultive facilement, même comme plante ornementale, pourvu que son écologie soit respectée.