



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Le Thym

Ce texte est un extrait de la monographie «Le thym» faisant partie du cours «Les plantes médicinales 1».

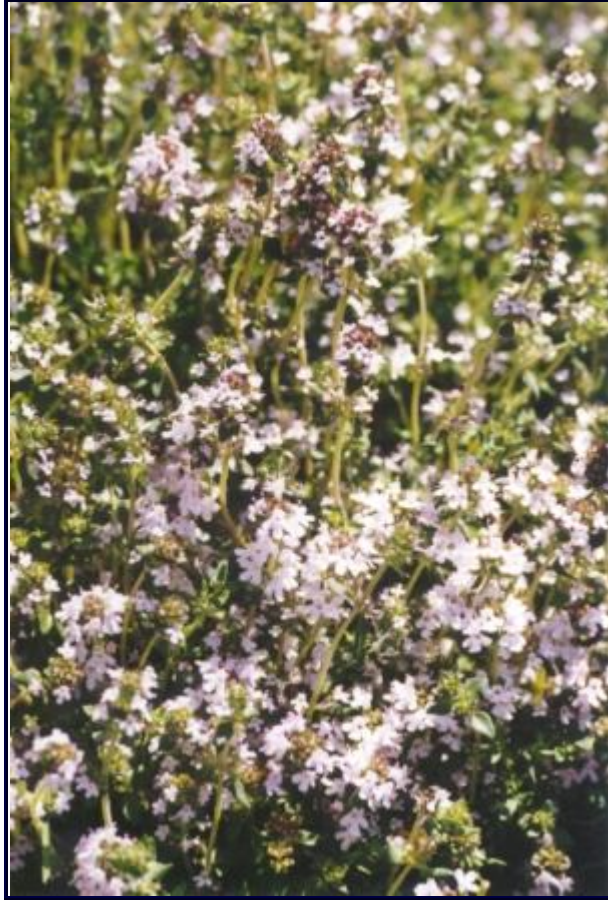
Plante antibiotique, antiseptique, carminative, expectorante, tonique et légèrement antispasmodique.

Le thym est un tonique du système immunitaire. Il active la glande thymus, située devant la trachée. Elle est encore un mystère pour les scientifiques, car ils ne savent pas toute son utilité. Toutefois, elle aide au bon fonctionnement du système immunitaire. Cette glande s'atrophie après la puberté. Elle est donc beaucoup plus développée chez les bébés et les jeunes enfants. Ainsi, le thym sera particulièrement bénéfique pour ces derniers.

Il aide à éliminer toutes les infections en détruisant les envahisseurs de l'organisme que ce soit au niveau digestif, reproducteur, respiratoire, urinaire ou tégumentaire. C'est un excellent moyen de prévention. Il est particulièrement indiqué aux premiers signes de rhume ou de grippe ou encore en cas d'affection respiratoire, de toux (y compris celle de la coqueluche) ou de maux de gorge.

Coup de froid, grippe, rhume

Il prévient et traite les «coups de froid». Il est vraiment efficace lorsque nous avons une trop grande sensibilité au refroidissement. Ayant moi-même ce problème, j'ai essayé le thym à maintes reprises avec grand succès. Habituellement, lorsque j'avais pris froid, je n'avais pas longtemps à attendre pour sentir les premiers symptômes de la grippe. Ce n'est plus le cas depuis que je prends une tisane de thym dès que j'ai un refroidissement. De cette façon, je ne ressens même pas de maux de gorge ou de maux d'oreilles.



Dès les premiers symptômes de grippe ou de rhume, buvez plusieurs infusions de thym (4 à 5) par jour. Dès le lendemain ou le surlendemain, les symptômes devraient disparaître. Il est préférable de continuer à prendre des infusions pendant quelques jours encore pour définitivement rétablir la situation, mais vous pouvez diminuer les prises à deux ou trois tisanes par jour.

Il est important que vous n'attendiez pas que les symptômes aient pris de l'ampleur. Plus vous réagirez vite, plus vous pourrez vous en réchapper! Il m'arrivait de ressentir un petit mal de gorge et d'attendre, soit par paresse, soit parce que je n'avais tout simplement pas de thym sur moi à l'endroit où je me trouvais à cet instant, pour me soigner. Alors, j'espérais que mon mal de gorge prenne la poudre d'escampette tout seul. Naturellement, ce n'était jamais le cas... Lorsque je me décidais à réagir parce que je m'apercevais que la douleur augmentait dangereusement, je n'étais pas toujours capable de «casser» mon début de grippe. J'avais trop attendu. Si vous vous retrouvez dans cette situation, continuez à prendre des infusions de thym: elles aident à faire baisser la fièvre et facilitent la guérison de la grippe.

Buvez des tisanes de thym pour renforcer vos défenses immunitaires en période d'épidémie. Cette plante peut se prendre sur une longue période. Vous pouvez aussi la

prendre en rotation avec l'ail (une à la fois pendant 2 à 3 semaines) pour éviter l'accoutumance.

Il est très sudorifique aussi. Ne soyez pas surpris si vous avez subitement chaud après avoir pris une tisane de thym, particulièrement si vous êtes congestionné ou si vous luttez contre les premiers symptômes d'une grippe. Cependant, il n'est pas normal de vous réveiller en plein milieu de la nuit, tout en sueur. Il vous faudra diminuer votre dosage, car le thym active trop votre glande thyroïde. Si le problème persiste, cessez-en la consommation.

La plante du système respiratoire

Le thym est LA plante du système respiratoire. Par ses propriétés toniques, antibactériennes, antivirales et antiseptiques, il est un excellent remède des maladies respiratoires, surtout au niveau des bronches et des poumons. Il calme et apaise la toux. Il diminue les spasmes. Il nettoie les muqueuses, décongestionne et désinfecte les poumons. Il convient pour les congestions chroniques.

Vous pouvez utiliser le thym en teinture-mère ou en infusion lors d'asthme, de bronchite, de coqueluche, d'emphysème, d'inflammation des voies respiratoires supérieures, de pleurésie, de pneumonie, de rhume de cerveau, de sinusite et de toux notamment sèches (particulièrement celles liées à une infection respiratoire), spasmodiques et irritantes ou grasses.

Le thym est sans doute l'une des meilleures plantes antiseptiques pour les maux de gorge. Vous pouvez utiliser une infusion ou une teinture-mère diluée de thym en gargarisme pour les amygdalites, les angines, les laryngites et les maux de gorge.

Tonique général

C'est aussi un tonique général, utile lors d'épuisement ou de surmenage ou quand une personne (un enfant ou un adulte) est affaiblie par la maladie. Il réveille les forces aussi bien physique que psychique, redonne le goût à l'organisme de combattre pour se remettre sur pied. Il est bon d'en utiliser par tous les moyens: en tisane, en teinture-mère, en bain partiel (ex. de pieds) ou en bain complet, en inhalation.

Il fortifie le système nerveux et stimule le métabolisme. Il a une action bénéfique sur le cerveau. Il a la réputation de favoriser le travail intellectuel.

Soutien du système digestif

Le thym soutient le système digestif dont il augmente l'activité. Il stimule les enzymes digestives ainsi que l'appétit. C'est un draineur du foie et de la vésicule biliaire. À ce titre, il permet d'atténuer les effets d'une consommation excessive d'alcool. Il soigne donc la gueule de bois et les nausées. Il diminue les contractions des muscles lisses du système

digestif, empêche les fermentations intestinales et libère les intestins de tous parasites intestinaux (ascaris, oxyures, ténia, ankylostomes).

Il agit contre tous les troubles digestifs et gastro-intestinaux mineurs dont l'aérophagie, les ballonnements, les coliques, les crampes d'estomac, la dyspepsie flatulente, les flatulences, la fragilité du foie, les malaises dus aux excès et les spasmes intestinaux. Lors de diarrhée, il combat l'infection, resserre les intestins par son action astringente et les débarrasse des bactéries nocives.

Une infusion légère de thym peut remplacer avantageusement le thé ou le café matinal et faire disparaître la «tête lourde» de 11 heures. Le thym est aussi idéal pour ceux qui ont tendance à somnoler après les repas, particulièrement les intellectuels qui ne sont pas très actifs physiquement.

Actions accentuées du thym et du serpolet

Très proche du thym, le serpolet a les mêmes indications. L'action du serpolet serait plus orientée vers la sphère pulmonaire et aurait une action diurétique un peu supérieure, tandis que le thym commun aurait une action plus prononcée sur la sphère digestive et principalement sur les intestins. Le thym cultivé serait toutefois un peu plus fort et plus actif: il est beaucoup plus odorant et plus riche en principes actifs (notamment en thymol et en carvacrol) que le serpolet. Ainsi, ses vertus seraient donc plus accentuées. Il serait légèrement plus stimulant et plus efficace dans la prévention des spasmes.

Les nombreuses variétés de thym partagent les mêmes propriétés que le thym commun (sauf certaines variétés qui ne sont que décoratives), mais ce dernier serait le plus efficace sur le plan médicinal. Si vous n'appréciez pas le goût prononcé du thym commun, essayez le thym citronné ou le thym à l'orange, ils sont particulièrement délicieux!

Mise en garde

- Les femmes qui allaitent doivent être prudente, car il altère le goût du lait (usage modéré).
- Évitez les doses thérapeutiques durant la grossesse, car il est un stimulant utérin.
- Les personnes souffrant d'hypothyroïdie ou d'hyperthyroïdie doivent faire attention à son utilisation, car il peut sur-stimuler la thyroïde.