

## GUIDE SANTE

### Remèdes de grand-mère

## A LA DECOUVERTE DU THYM

Herbe aromatique, le thym nous est très familier en cuisine. Mais saviez-vous qu'il sert aussi à la préparation très simple de beaucoup de remèdes?

*Fiche signalétique* **Nom botanique:** Thymus vulgaris L.  
**Noms populaires:** thym des jardins, thym vrai, farigoule, mignotise des Genevois.  
**Habitat:** Europe méridionale, cultivé en Suisse.  
**Floraison:** de mai à octobre.  
**Récolte:** de mars à novembre.  
**Partie utilisée:** Herba Thymi composée des feuilles séchées et des sommités fleuries.  
**Constituants:** huile essentielle (min. 1,5%) contenant du thymol (puissant désinfectant).

Le thym des jardins a été cultivé à partir du thym sauvage, également appelé thym des champs, mignotise, Thymus serpyllum. Le thym sauvage est pratiquement introuvable dans le commerce. De plus, il contient moins de thymol (principal constituant) que le thym des jardins. C'est la raison pour laquelle, en cuisine comme pour la fabrication de remèdes médicaux, on utilise principalement le thym des jardins.

#### Attention

Associé à un traitement homéopathe, le thym en usage interne doit être pris uniquement en accord avec l'homéopathe. Ne pas utiliser en usage interne l'huile de thym en cas d'hypertension artérielle et pendant la grossesse. Ne pas mettre d'huile de thym dans un brûle-parfum à proximité des enfants.

#### Effets et indications

**Voie interne** Le thym a des propriétés antispasmodiques. Il agit contre la toux quinteuse (également dans le cas de bronchite et de coqueluche) et désinfecte l'appareil respiratoire, c'est-à-dire le nez, la gorge et les bronches.  
 Le thym est aussi utilisé contre les maladies inflammatoires de la muqueuse de l'estomac et de l'intestin. Antispasmodique, il apaise les dysménorrhées (douleurs menstruelles).

**Voie externe** Le thym est un antiseptique efficace en cas d'inflammation de la bouche et de la gorge. Additionné à des huiles de massage et à des produits pour le bain, il stimule la circulation du sang.  
 Vulnéraire, il facilite la cicatrisation des plaies.

#### indications

**interne** **Tisane**  
 1 à 2 c. à café de plante sèche  
 env. 2 dl d'eau  
 Porter l'eau à ébullition, verser sur le thym, laisser infuser 10 minutes, filtrer. Boire la tisane très chaude, non sucrée, à petites gorgées.

**interne** **Sirop pectoral**  
 1 à 2 poignées de thym frais  
 660 g de sucre

## GUIDE SANTE

### Remèdes de grand-mère

330 g (3,3 dl) d'eau

Faire bouillir le tout à couvert. Filtrer dans de la gaze (pas de filtre en papier) et mettre en bouteille.

Mode d'emploi: prendre 1 c. à café 3 à 5 fois par jour.

*externe* **Infusion (5%)**

50 g de plante sèche

1 litre d'eau

Porter l'eau à ébullition, verser sur le thym. Laisser infuser 10 minutes, filtrer.

Mode d'emploi: pour bains et lavements de plaies longues à cicatriser. En compresses chaudes et humides en cas de toux quinteuse. (Rouler un linge éponge ou plier une serviette en quatre. Verser l'infusion très chaude au milieu et appliquer la compresse humide sur la poitrine ou la gorge). En fumigation en cas de rhume et de sinusite.

*externe* **Huile de massage pour bébé**

quelques brindilles de thym frais

quelques graines de fenouil

quelques graines de cumin

env. 1 dl d'huile d'olive, d'amande ou de jojoba

Ecraser les graines de fenouil et de cumin avec une cuiller. Mettre tous les ingrédients dans un petit verre teinté, p.ex. pot de yogourt, laisser macérer 10 jours (à l'abri du soleil), passer dans un filtre en papier et verser dans un flacon.

Mode d'emploi: en massage pour les tout-petits, effet chauffant et harmonisant.

*externe* **Produit pour friction**

huile de thym pure

huile d'olive

Mélanger 1 mesure d'huile de thym (pharmacie, droguerie) avec 19 mesures d'huile d'olive (5% /95%).

Mode d'emploi: en cas de toux et de refroidissement, frictionner la poitrine et le dos (échauffement).