

# Quelles sont les vertus du thym ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 05/10/2020.



© Adobe Stock

Le thym (*Thymus vulgaris*), encore appelé « [serpolet](#) », fait partie de la famille des Lamiacées. Il se rencontre à l'état sauvage dans les régions méridionales. C'est un petit arbrisseau rampant, à tiges grêles et très ramifiées, de 20 à 30 cm de hauteur. Ses feuilles sont toutes petites et ses fleurs, roses ou blanches, sont groupées à l'extrémité des rameaux. Ce végétal dégage un parfum caractéristique très agréable.

Sélection de ressources documentaires pour en apprendre davantage !

---

## Le thym à l'état sauvage :

[Le thym, une plante indissociable des recettes méditerranéennes](#), LCI-société, le 28/05/2018.

Extrait :

*À Bouyon, dans les Alpes-Maritimes, on cueille le thym qui pousse à l'état sauvage. Il vient d'obtenir son indication géographique protégée.*

*La cueillette ne se fera qu'à la fin de la floraison pour permettre aux abeilles d'en butiner le pollen. Outre son utilisation en cuisine, cette plante a aussi des vertus thérapeutiques. Pascal Delozier cueille et livre le thym au*

*restaurant de sa fille Mina, qui l'utilise dans les plats méditerranéens qu'elle prépare, suivant les recettes qu'elle a hérité de ses parents et grands-parents.*

*Ce sujet a été diffusé dans le journal télévisé de 13h du 28/05/2018 présenté par Jean-Pierre Pernaut sur TF1.*

---

## **Histoire et légendes autour du thym**

**:**

Les Égyptiens et les Étrusques utilisaient le thym mélangé aux onguents pour embaumer leurs morts.

Les Grecs en brûlaient devant l'autel de leurs dieux, pensant que cette plante était source de courage.

La légende veut que Pâris enlevât Hélène qui, fort triste, pleurât alors beaucoup et, de chaque larme tombant de ses yeux sur le sol, serait née une touffe de thym.

**Source :**

[Le thym : cuisine et culture de cette plante très parfumée](#), par Michel Caron, ingénieur agricole, [Dossier – Les incontournables plantes aromatiques](#), Futura-sciences.com, le 21/02/2017.

[Le thym se dévoile](#), « Le blog » de L'Esprit Jardin, le 16/03/2016.

Blog qui est la vitrine web du magazine papier L'Esprit Jardin, mensuel diffusé partout sur le territoire francophone de la Belgique.

**Extrait :**

*Il y a bien longtemps, Pâris, prince troyen de la mythologie grecque, enleva la belle Hélène, reine de Sparte. Très attristée, la princesse pleura abondamment. La légende raconte que de chaque larme versée par la gente dame naquit une touffe de thym.*

---

# Caractéristiques et vertus du thym

:

[Thym : les propriétés d'un antiseptique puissant](#) par Jean-Pierre Giess, *plantes et santé.fr*, le 24/10/2016 (mis à jour le 18/04/2018).

## Extrait :

*Célèbre depuis l'Antiquité, le thym est incontournable pour soigner en douceur les petits maux de l'hiver, notamment les problèmes ORL, mais aussi pour favoriser une bonne digestion. Utilisé frais ou sec dans l'alimentation comme en tisane, ou sous forme d'huile essentielle, ce condiment étonne par sa polyvalence.*

[Le thym et le chirurgien](#) de Guillaume Bouguet, Editions du Rocher, 2013. Disponible en ligne sur : [Bibliovox](#)

## Résumé :

*Connaissez-vous l'un des premiers signes de la maladie d'Alzheimer ? C'est l'anosmie, c'est-à-dire la perte de la perception des odeurs : stimulez-vous en particulier avec les extraordinaires odeurs des thyms. Savez-vous que le thym est un indicateur biologique du changement climatique ? Connaissez-vous les vertus des bains de pieds au thym, qui soulagent les pieds fatigués et assouplissent l'ongle incarné ? Savez-vous que les petites plaies peuvent être désinfectées avec des brins de thym ? Connaissez-vous les effets antalgiques des feuilles de thym quand vous êtes piqué en pleine campagne ? Savez-vous qu'au Moyen – Age, pour lutter contre les odeurs pénibles, les nobles portaient un petit bouquet de thym autour du cou ? (...)*

**Bibliovox** est une importante plateforme de livres numériques en tout genre : romans historiques, poésie, policiers, science-fiction.

Tous les ebooks sont également accessibles à distance, depuis chez soi, **après création d'un compte personnel, sur place, à la Bpi, en utilisant le wifi BPI.**

---

## **À visionner :**

Symbole de la cuisine et du paysage méditerranéens, le thym a de nombreuses propriétés médicinales. Il est notamment employé pour ses vertus antiseptiques et fongicides, connues depuis l'Égypte Antique. Son arôme incomparable fait le bonheur des gastronomes.

**Source :** [Chroniques végétales, les secrets des fleurs sauvages : Le thym commun](#) par Anaïs Bollègue et Olivier Marcon, Arte.tv, 2017.

### **Présentation :**

La série de vidéos « **Chroniques Végétales** » coproduite par Arte et Les Films Invisibles est un volet de mini-documentaires de 3 minutes par épisode consacrés aux plantes. Réalisée en partenariat avec Tela Botanica.

**Disponible du 01/08/2019 au 31/07/2024.**

---

## **Pour en savoir (encore) plus...**

### **Des ouvrages :**

[Découvrez les vertus du thym : un aromate incontournable, un antiseptique naturel, un allié pour la digestion](#) de Philippe Chavanne, Alpen éditions, 2017.

**Disponible à la BnF (Bibliothèque nationale de France)**

[Tout est bon dans le thym et le romarin](#) de Claire Martel, Valéry Maître de Kroon, Édition Sud-Ouest, 2012.

**Disponible à la BnF (Bibliothèque nationale de France)**

[Le livre du thym](#) de Laurence Buiret-Grégoire, La Boutique du bourdon, 2016.

**Disponible à la BnF (Bibliothèque nationale de France)**

**Informations pratiques :**

[Bibliothèque François-Mitterrand \(site de Tolbiac\)](#)

Quai François Mauriac

75706 Paris Cedex 13

Téléphone : 33(0)1 53 79 59 59

---

## **Des contes :**

**Contes et secrets des feuilles et des herbes** de Jacques Bertinier et Lucile Thibaudier, Paris : Fetjaine, 2008.

Disponible à la [Bibliothèque de la Cité des Sciences et de l'Industrie](#)

**Résumé :**

*Une série de 14 petites histoires pour découvrir les herbes et plantes telles que l'angélique, la bruyère, la fougère, le pissenlit, le basilic, l'estragon, le laurier ou encore le thym. Leurs propriétés et les légendes qui leur sont associées sont évoquées.*

---

## **Une fable :**

Eurêkoi vous recommande également la fable : **Le lierre et le thym**, Jean-Pierre Claris de FLORIAN (1755-1794), in Fables.

Une version en ligne (spécimen) avec quelques éléments d'analyse vous est proposée dans :

[50 fables expliquées aux enfants](#) par [Pôle éducation](#) via Calameo

© La Librairie des écoles, reproduction et vidéoprojection interdites.

---

## Question proche traitée par Eurêkoi

...

[Botanique : Qu'est-ce que les PPAM ? Quelles sont leurs places dans la création d'un jardin ?](#)

---

[Eurêkoi](#) – [Bibliothèque publique d'information](#)