Quelles sont les vertus du thym ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 13/11/2025.

© 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 par La rédaction de TF1info, *tf1info.fr*, 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 :

Le thym : cuisine et culture de cette plante très parfumée, par Michel Caron, ingénieur agricole, *futura-sciences.com*, le 21/02/2017.
Extrait :

> *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.*

Caractéristiques et vertus du thym :

Thym : les propriétés d'un antiseptique puissant par Jean-Pierre Giess, *plantes et santé.fr*, 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.
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 ? (…)

À visionner :

Les propriétés du Thym de BFM Alsace, *youtube.com*, 12/11/2009.
Présentation :
Le thym, c'est excellent avec l'agneau, certes, mais également tant que plante médicinale, excellente pour ses propriétés antiseptiques dans les cas de gastro-entérites ou affections respiratoires.

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.

Tout est bon dans le thym et le romarin de Claire Martel, Valéry Maitre de Kroon, *Édition Sud-Ouest*, 2012.

Le livre du thym de Laurence Buiret-Grégoire, *La Boutique du bourdon*, 2016.

Une fable :

Eurêkoi vous recommande également la fable : **Le lierre et le thym** de Jean-Pierre Claris de FLORIAN.
Extrait :

> *Que je te plains, petite plante !*
> *Disait un jour le lierre au thym :*
> *Toujours ramper, c'est ton destin ;*
> *Ta tige chétive et tremblante*
> *Sort à peine de terre, et la mienne dans l'air,*
> *Unie au chêne altier que chérit Jupiter,*
> *S'élance avec lui dans la nue.*

Sur un sujet proche…

> *Botanique : Qu'est-ce que les PPAM ? Quelles sont leurs places dans la création d'un jardin ?*

Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information