

Santé

Le thym :

votre atout santé de l'hiver

Plante médicinale et culinaire, le thym est réputé pour ses propriétés apaisantes en cas de rhume ou de maux de gorge.

Mais il possède bien d'autres vertus !

Tour d'horizon non exhaustif des nombreux bienfaits du thym.



Le thym contre les maux de gorge et les enrhouements

Votre gorge est irritée et vous avez l'impression qu'elle vous démange ?

Votre voix se fait plus rauque, quasi inaudible, vous éprouvez des difficultés à parler ?

Quand ces inflammations de la gorge sont peu intenses et qu'elles ne s'accompagnent pas de fièvre, le thym peut les apaiser grâce à ses propriétés adoucissantes.

En pratique

- Des bains de bouche ou des gargarismes à base de thym peuvent être confectionnés à partir d'infusions.
- Laissez infuser 1 à 2 g de fleurs et feuilles séchées par tasse d'eau bouillante et savourez deux à trois fois par jour.
- Effet bonus : une bonne haleine assurée pour quelques heures !

Le thym pour calmer la toux

Nous l'avons tous appris à nos dépens : les quintes de toux peuvent être gênantes, voire épuisantes quand elles perturbent le sommeil.

Bonne nouvelle : le thym peut calmer les toux passagères et sans gravité.

Le thym et ses autres vertus

Le thym peut aussi être utile :

Pour la peau

Lutter contre les aphtes (en infusion : bain de bouche ou gargarisme deux à trois fois par jour).

Apaiser les contusions (en huile essentielle à usage externe).

Soulager les démangeaisons, par exemple en cas d'eczéma (en huile essentielle à usage externe).

Pour le système digestif

Faciliter la digestion, réduire les ballonnements et les flatulences (en infusion ou par voie interne pour l'huile essentielle de linanol).

Rééquilibrer la flore intestinale (en infusion).

En cas de douleur

Soulager les règles douloureuses (en infusion).

En général

Renforcer l'organisme pour l'aider à lutter contre les refroidissements (en infusion).

Rebooster votre moral (en tisane et en huile essentielle à usage externe).

Le thym a-t-il des contre-indications ?

Le thym est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Chez les enfants, son utilisation thérapeutique est contre-indiquée avant 4 ans et devrait toujours faire l'objet d'un avis médical jusqu'à douze ans.

Il existe plusieurs sortes d'huiles essentielles de thym sur le marché. Elles ont toutes les mêmes vertus, mais pas toujours la même efficacité, et certaines sont très agressives pour la peau, donc à éviter en usage direct. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien au moment de l'achat.

En pratique

- Vous pouvez recourir aux infusions et aux préparations à base de thym (sirops, pastilles à sucer...).
 - Les huiles essentielles de thym vulgaire à thymol peuvent aussi être utilisées pour dégager les voies respiratoires.
 - Elles contiennent notamment des flavonoïdes et du thymol qui leur confèrent des propriétés antispasmodiques (contre les spasmes) et antiseptiques (contre les infections).
- Vous pouvez les utiliser en inhalation ou en diffusion.



Le conseil de mon pharmacien

Et pour dégager un nez encombré, vous pouvez inhaler l'infusion de thym ou un bol d'eau bouillante dans lequel vous aurez versé quelques gouttes d'huiles essentielles.

Enfin, prudence avec les huiles essentielles : en cas d'usage interne, demandez toujours conseil à un professionnel, et prévenez votre médecin si vous avez un traitement médicamenteux en parallèle.