

# 5 bienfaits du thym

Depuis des milliers d'années, le thym fait partie de la vie quotidienne des hommes, tant pour ses usages culinaires que pour ses bienfaits médicaux. Du traitement contre la bronchite à son pouvoir anxiolytique, PasseportSanté vous livre cinq des vertus de cette plante aromatique bien connue.

## Le thym traite la bronchite



Le thym est traditionnellement utilisé pour le traitement des troubles respiratoires comme la toux. Il est d'ailleurs approuvé par la commission E (un organisme d'évaluation des plantes) pour combattre la bronchite. De nombreuses études<sup>1-3</sup> ont démontré ses effets contre les affections respiratoires lorsqu'il était associé avec d'autres produits naturels, mais aucune n'a pu prouver son efficacité en monothérapie.

Au cours d'une étude<sup>4</sup> ouverte (les participants savaient ce qu'on leur administrait), plus de 7 000 patients souffrant de bronchite ont testé un sirop composé d'extraits de thym et de racine de primevère officinale. Celui-ci s'est montré au moins aussi efficace que la N-acétylcystéine et que l'Ambroxol, deux médicaments qui fluidifient les sécrétions bronchiques. D'autres essais cliniques ont indiqué que des sirops composés d'un extrait de thym et d'un extrait de feuilles de lierre grimpant étaient efficaces pour soulager la toux.

### Comment utiliser le thym afin qu'il soulage la toux ?

**En inhalation.** Plonger 2 cuillères à soupe de thym dans un bol d'eau bouillante. Pencher la tête au-dessus du bol puis se couvrir d'une serviette. Respirer doucement au début, les vapeurs étant importantes. Quelques minutes suffisent.

## Le thym combat la plaque dentaire



Il a été démontré que l'un des constituants du thym, le thymol, avait une activité bénéfique contre les caries<sup>1</sup> et certaines bactéries<sup>2</sup> pathogènes de la bouche telle que *Porphyromonas gingivalis*. Le thymol fait partie des ingrédients des bains de bouche antiseptiques comme Listerine® ou Cervitech® qui luttent contre la plaque dentaire. Or, l'efficacité de ces produits serait attribuable notamment à l'action du thymol<sup>3</sup>.

**Comment utiliser le thym afin qu'il aide à combattre la plaque dentaire ?** En rince-bouche ou gargarisme. Infuser 5 g de plante séchée dans 100 ml d'eau bouillante, durant 10 minutes. Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation filtrée et refroidie, 2 à 3 fois par jour. On peut aussi diluer quelques gouttes d'extrait liquide dans de l'eau.

## Le thym soulage les inflammations cutanées



Le thym a toujours été utilisé pour soigner les blessures et certaines affections cutanées mineures grâce à ses propriétés antiseptiques. Il présente aussi bien une activité antifongique<sup>1-2</sup> (en stoppant la croissance des champignons), qu'une activité antimicrobienne<sup>3</sup> (par un mécanisme encore mal connu). De plus, en favorisant l'inhibition de la synthèse des prostaglandines<sup>4</sup> (des médiateurs lipidiques impliqués dans l'inflammation), le thym agit comme un anti-inflammatoire<sup>5</sup> (diminution de la douleur, du gonflement, etc.).

### Comment utiliser le thym en tant qu'antiseptique ?

**Avec des compresses.** Infuser 5 g de plante séchée dans 100 ml d'eau bouillante, durant 10 minutes. Appliquer au besoin sur les parties atteintes.

## Le thym contre l'anxiété



L'un des constituants du thym, le carvacrol, pourrait avoir des effets relaxants sur les personnes atteintes d'anxiété. Une étude récente<sup>1</sup> effectuée sur des animaux a démontré les propriétés anxiolytiques de ce composé. Il provoquerait l'activation des récepteurs GABA<sup>2</sup>, des sites de reconnaissances de l'organisme qui inhibent le système nerveux. Ce sont ces mêmes récepteurs qui sont notamment les cibles des benzodiazépines (des médicaments anxiolytiques) et de l'alcool. Cette propriété du thym n'a pas encore pu être prouvée totalement, et elle reste donc à l'état de soupçon.

### Comment consommer le thym pour lutter contre l'anxiété ?

**En Infusion.** Infuser de 1 g à 2 g de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Boire plusieurs tasses par jour, au besoin.

## Le thym lutterait contre la perte de cheveux



Le thym pourrait également avoir un rôle dans la lutte contre l'alopecie. Malheureusement, seule la pelade (alopecie *areata*) serait concernée : l'alopecie androgénétique, typiquement masculine et l'alopecie post-ménopausique, liée à la ménopause, ne dépendent pas des mêmes mécanismes. Même si peu d'études se sont consacrées à ce sujet, certaines ont mis en évidence un effet possible du thym dans la repousse de cheveux. Au cours de l'une d'entre elles<sup>1</sup>, 86 individus atteints d'alopecie *areata* se sont massés la tête durant 7 mois avec une huile placebo ou une combinaison d'huiles essentielles (thym, lavande, bois de cèdre) sans connaître la nature exacte de leur traitement. A l'issue de l'expérience, 44% du groupe ayant choisi le cocktail aromatique a connu une repousse de cheveux contre seulement 15% de l'autre groupe. Une différence significative qui nécessite cependant des études plus approfondies pour être prise totalement au sérieux.

### Comment utiliser le thym pour aider à la repousse des cheveux ?

**Dans le shampooing.** Mettre 2 gouttes d'huile essentielle de thym à thymol directement dans votre shampooing.

**En huile de message.** Dans un flacon vide, mélanger 6 gouttes d'huile essentielle de lavande, 6 gouttes d'huile essentielle de thym et 100 ml d'huile végétale d'amande. Appliquer le mélange sur l'ensemble du cuir chevelu. Laisser reposer 20 minutes avant de faire un shampooing.