

# Thym

## THYMUS VULGARIS

Le thym est un sous-arbrisseau vivace, particulièrement touffu de 10 à 30 cm de haut. Ses tiges ramifiées et tortueuses, ligneuses à la base, sont garnies de petites feuilles étroites gris-vert, aromatiques et persistantes. Entre mars et août, de petites fleurs généralement blanches ou rosées se regroupent à la pointe des tiges en petits capitules. La plante préfère les terrains plutôt rocailleux, secs et très ensoleillés et peut pousser jusqu'à des altitudes supérieures à 1 500 mètres.

### SES HISTOIRES

La mythologie grecque raconte que le thym est né des larmes de la belle Hélène de Troie. La légende voudrait que les dieux, émus par les pleurs de la belle Hélène qui s'apitoyait sur les malheurs du monde, utilisèrent une de ses larmes pour faire pousser le Thym, plante qui rendrait service à toute l'humanité, grâce à ses innombrables propriétés.

Les Romaines s'en servaient pour se parfumer et le brûlaient pour purifier l'air. Symbole de courage, le thym portait chance aux chevaliers pendant les croisades. Avant de partir, leur bien-aimée leur remettait une écharpe brodée sur laquelle figuraient des abeilles et une branche de thym. En Égypte, le thym était l'une des plantes utilisées pour embaumer les morts.

### SES UTILISATIONS

Ses vertus digestives ont conduit les hommes à l'utiliser en aromate dans de nombreuses préparations culinaires. Ce sont ses parties aériennes, fraîches ou séchées, que l'on transforme en tisane, en liqueur. Antiseptique général, le thym soigne les maladies respiratoires telles que les bronchites, rhumes, toux, gripes et maux de gorge. En cataplasme, le thym guérit les plaies et soulage les douleurs rhumatismales. On en fait des bains de bouche pour tonifier les gencives et il est également utilisé comme dentifrice.

