

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



THYM

Thymus vulgaris L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



THYM
Thymus vulgaris L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats quels qu'ils soient ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Hervé Pichenaud, Lily Monier, Héléne Zaccardelli

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Thym
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-186-8

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS.....	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE.....	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	10
TYPE.....	10
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME.....	10
RACINE.....	10
TIGE.....	10
FEUILLE.....	10
FLEUR.....	10
FRUIT.....	10
GRAINE.....	10
ODEUR.....	11
GOÛT.....	11
E. PLANTES SEMBLABLES	12
F. PARTIES UTILISÉES.....	13
G. COMPOSITION	14
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	15
BESOINS.....	15
SEMIS.....	15
TRANSPLANTATION.....	15
PROPAGATION.....	15
COMPAGNONNAGE.....	15
I. RÉCOLTE.....	16
LES FEUILLES.....	16
LES FLEURS.....	16
J. TRANSFORMATION	17
TISANE.....	17
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	17
SÉCHAGE.....	17

MACÉRATION DANS L'HUILE	17
K. UTILISATIONS CULINAIRES	18
RECETTES	18
Sauté d'agneau au thym frais de Charlevoix.....	18
Étoilée de tomates confites à la fleur de thym	19
Ananas et mangue sautés au thym et au romarin, glace à la vanille.....	19
Muffins au thym.....	20
Eau-de-vie au thym	20
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	22
Exfoliant odorant.....	22
Dent-thym-frice	22
Lotion capillaire.....	22
Bain de jouvence de Ninon de Lenclos.....	22
M. AUTRES UTILISATIONS.....	24
ORNEMENTALE.....	24
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	25
PROPRIÉTÉS.....	25
Propriétés prédominantes	25
PRÉCAUTIONS.....	25
POSOLOGIE	25
MÉTABOLISME.....	26
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	26
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	26
SYSTÈME NERVEUX	26
ORGANES DES SENS	26
SYSTÈME GLANDULAIRE	27
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	27
Huile de friction pour les poumons.....	27
Infusion pour atténuer l'asthme d'Andrew Chevallier.....	28
SYSTÈME DIGESTIF.....	28
SYSTÈME URINAIRE	28
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	28
PÉRINATALITÉ.....	28
O. HISTOIRE DE CAS.....	29
P. ÉLIXIR DE FLEUR.....	30
Q. ASPECTS SUTBLS	31

S. INTERACTIONS	33
T. ANNEXE	34
TABLES DE CONVERSION	34
U. BIBLIOGRAPHIE	36
SITES INTERNET	37



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle