

LE THYM ou FARIGOULE



Le **thym** (*Thymus vulgaris*) ou la **Farigoule** est un sous-arbrisseau qui, en France, est surtout présent en région méditerranéenne.

Il est incontournable, synonyme de notre belle Provence, de soleil et de cuisine parfumée. Vivace et odorant, il affectionne les sols rocaillieux et ensoleillés et s'épanouit dans notre Luberon. Les tiges sont ramifiées, les feuilles petites et odorantes, les fleurs groupées en de petits épis roses.

Depuis des milliers d'années, le thym fait partie de notre vie quotidienne, tant pour ses usages culinaires que pour ses bienfaits médicaux.

*LES PROPRIÉTÉS DU THYM

Il contient des flavonoïdes, principes actifs qui décontractent les muscles (*effet myorelaxant*). Ses feuilles, sa tige et son huile essentielle sont appréciées pour leur action antiseptique, anti-infectieuse, antispasmodique (*elles préviennent les spasmes de l'appareil digestif*) et expectorante (*elles dégagent les voies respiratoires*). Cette plante stimule le système immunitaire et l'aide à mieux combattre les infections.

*LES INDICATIONS DU THYM

Le thym est indiqué dans la prise en charge:

- des troubles digestifs (*digestions difficiles, ballonnements, nausées, douleurs abdominales...*);
- de la toux, des congestions nasales (*rhumes*) et des affections respiratoires (*asthme, bronchites, angines...*);
- des infections d'origine bactérienne ou fongique (*mycoses*) ;
- des maladies de la peau (*acné, eczéma, herpès...*) ;
- des caries, douleurs dentaires et affections de la bouche (*aphtes, gingivites*) ;
- des petites plaies, des démangeaisons et des piqûres d'insectes.
- Le thym contient du thymol, une molécule qui permet de prévenir les thromboses (*caillots sanguins*) et les maladies cardiovasculaires.

! L'utilisation du thym doit être limitée chez les personnes qui suivent un traitement anticoagulant. L'huile essentielle est déconseillée pendant la grossesse.



LA PETITE HISTOIRE: 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.