

FEUILLES DE THYM

Un allié pour les rhumes et la digestion

Découvrez le Thym

Le thym est une icône dans l'usage des plantes médicinales. Originaire des terres ensoleillées de Provence et cultivé dans le monde entier, ce sous-arbrisseau aromatique, au parfum envoûtant, tire son nom du grec *thymos* (courage) ou *thymiama* (encens). La période de floraison est de juin à septembre selon la région.

Les bienfaits reconnus

S'appuyant sur les usages traditionnels de plus de 30 ans et les recherches scientifiques, les autorités de santé européennes et mondiales ont validé les bienfaits suivants pour les Feuilles de Thym :



En interne (par voie orale)

- **Respiration apaisée** : A utiliser en cas de symptômes de rhume, de bronchite, de production excessive de mucosités par les voies respiratoires supérieures ; pour soulager la toux (Commission E, EMA, HMPC, ESCOP, OMS).
- **Digestion harmonieuse** : En cas de ballonnements, flatulences, éructations et lenteurs digestives. (Agence française du Médicament, OMS).

En externe (en usage local)

- **Hygiène buccale** : En bain de bouche, pastille, gargarisme pour les inflammations de la bouche et de la gorge - pharyngite, laryngite et amygdalite - (ESCOP, Agence française du Médicament, OMS).
- **Soulagement du rhume** : En inhalation, pour aider à dégager le nez bouché et à apaiser les symptômes du rhume (Agence française du Médicament).

Sécurité et précautions

Ces conseils valent pour un usage sous forme de complément alimentaire.

- **Contre-indications** : Hypersensibilité au thym ou aux plantes de la famille des Lamiacées. Allergie croisée possible avec le pollen de bouleau ou céleri (EMA, OMS).
- **Effets indésirables** : Troubles de l'estomac possibles (fréquence inconnue). Rares réactions d'hypersensibilité : essoufflement, réactions de la peau, gonflement. Aucune interaction signalée avec des médicaments.
- **Précautions** : Non recommandé pour les enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes (par manque d'études réalisées).

Portrait botanique

Nom latin : *Thymus vulgaris* L.

Noms communs : Farigoule, barigoule, frigoule

Allemand : Thymian (Echter) - Anglais : Thyme

Famille : Lamiacées

Parties utilisées : Feuilles, sommité fleurie

NEWSLETTER MENSUELLE

En vous inscrivant à ma Newsletter, vous accédez à des informations supplémentaires sur les plantes médicinales avec les modes d'emploi détaillés, des bonus exclusifs, les recherches réalisées, et des invitations prioritaires à mes ateliers en ligne.

Inscrivez-vous maintenant pour ne rien manquer
et cultivez votre bien-être naturellement.



[**Je m'inscris à la Newsletter**](#)

*Les informations transmises ont pour but de vous présenter
le potentiel des plantes médicinales, mais elles ne remplacent pas
l'avis d'un professionnel de santé, ni un traitement.*

Sources publiques :

Commission E (1990), Agence Française du médicament (1998), OMS (Vol.1, 1999, NIS, 2010), ESCOP (2009), EMA (2009, 2016), HMPC (2014, 2020)

www.plantesmedicinales.org