

Il y a... **Origan et Origan !**

Origanum vulgare, Origanum floribundum, Origanum glandulosum...



Origanum vulgare (commun)

Le premier, Origan commun (*vulgare*) ou Thé rouge, Marjolaine *, est répandu en France, les 2 autres, sont des espèces d'Afrique du Nord (Labiées).

Marjolaine sauvage, grande Marjolaine, *Oregano...* une herbe très recherchée par les Arabes, Turcs, Italiens (pour parfumer pâtés, pizzas...)

* Mais on l'emploie davantage que la *vraie* Marjolaine *Origanum majorana*.

Le mot « origan » est issu du grec ancien ὀρίγανον / *origanon*, signifiant « qui se plaît sur la montagne », composé de ὄρος / *oros* « montagne » et γάνος / *ganos* « éclat, aspect riant »¹

La plante²

Originaire d'Europe, l'Origan est une plante aromatique très commune en France, surtout dans le Midi, qui s'est particulièrement bien acclimatée au Moyen-Orient. On peut dire que sa répartition va de l'Europe à l'Asie extra-tropicale.

L'Origan pousse de préférence sur les sols calcaires situés en bord de mer, les lieux secs incultes de France et de Corse, et couvre les montagnes jusqu'à environ 1 000 m d'altitude.

L'Origan est une plante vivace, de 30-80 cm de haut, à tiges dressées souvent rougeâtres, anguleuses, rameuses. Ses feuilles sont pétiolées, ovales ou elliptiques, vaguement denticulées ou entières.

La plante fleurit de juin-juillet à septembre. Les fleurs, de 5 mm, parfumées et riches en nectar, de couleur rose à rouge, sont disposées en épis agglomérés au sommet des rameaux, formant une panicule. Des bractées pourpre / rouge violet, larges, ovales-lancéolées, recouvrent et dépassent le calice. Nuances de couleurs : à bractées vertes et fleurs blanches (*O. viridulum* Martr., *O. virens* G. G., non Hoffm.), à épis longs et prismatiques rouges (*O. creticum* L., *O. megastachyum* Link)

Usage médicinal de la plante Origan

L'Origan est employé depuis l'Antiquité. Les Grecs, par exemple, en faisaient un grand usage. Au XVIIIe siècle, le Dictionnaire de Trévoux (1704-1771) décrivait l'Origan comme une plante appropriée pour soigner les « obstructions du poumon, la rate, la toux et l'ictère (jaunisse) ».

L'Origan est encore largement prescrit de nos jours par les phytothérapeutes.

On récolte l'Origan à sa floraison, en été.

¹ Jean Dubois, Henri Mitterand, Albert Dauzat, *Dictionnaire étymologique et historique du français*, Éditions Larousse, 2006. Définitions lexicographiques et étymologiques de « origan » du *Trésor de la langue française informatisé*, sur le site du Centre national de ressources textuelles et lexicales

>>> https://fr.wikipedia.org/wiki/Centre_national_de_ressources_textuelles_et_lexicales

² Sources : SMITZ Roger et <http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-46407-synthese>

Constituants : huile essentielle (voir ci-dessous), sucres amers, caféine, tanins (8%), acides phénoléniques et flavonoïdes.

4 substances anti-asthmatiques, 6 substances expectorantes, 6 substances hypotensives, 19 substances bactéricides (jusqu'à 8,8 % du poids sec)...

Propriétés et indications en phytothérapie

- Antioxydant puissant, antibactérien, hypotenseur.
- Antitussif et anti-asthmatique, dans affections respiratoires (toux, angine, bronchite) et asthme (en tant qu'adjuvant)
- Stomachique et stimulant digestif, combat les flatulences et stimule la sécrétion biliaire.

En interne

- **Infusion** ou décoction : 20 g / litre d'eau
- Sirop, œnolé³

L'huile essentielle des Origans *O. vulgare*, *O. floribundum*, *O. glandulosum*...

Partie distillée : fleurs ou sommités fleuries

L'HE est jaune foncé, à odeur agreste (rustique, champêtre) et de saveur épicée.

Constituants principaux : carvacrol-thymol, β -bisabolène, caryophyllène, linalol, bornéol, acide caféique, acide chlorogénique, acide rosmarinique, apigénol, lutéolol, kaempférol

L'huile essentielle la plus puissante est celle de l'Origan d'Espagne (*origanum vulgare*), voir plus loin.

Propriétés

L'antiseptique n°1 pour tous problèmes infectieux

L'Origan déborde de substances antiseptiques : en effet, **carvacol et thymol** sont antiseptiques et antifongiques.

- **Bactéricide et antiviral, expectorant, antispasmodique**, sédatif respiratoire
- **Stomachique**, stimulant de la digestion, carminatif
- **Spasmolytique / sédatif**
- Emménagogue

En externe

- Antiseptique puissant pour désinfecter les plaies
- Cicatrisant et stimulant cellulaire

... +... voir ci-dessous **Origan à fleurs compactes**

Indications

- Infection des bronches (bronchite chronique), rhumes, grippe, toute toux d'irritation, coqueluche, asthme (antiseptique puissant des voies respiratoires) ; tuberculose pulmonaire
- Digestion lente, aérophagie
- Régulation des intestins (pouvoir antispasmodique)
- L'HE d'Origan peut combattre les colibacilles et débarrasser des vers intestinaux.
- Tonifie l'organisme, le système nerveux, utile dans les états d'anxiété et pertes d'appétit.
- Absence de règles ; rhumatismes aigus, chroniques

En interne / externe

- Rhumatismes musculaires

Attention : ne pas utiliser l'huile essentielle en traitement interne sans avis médical

En externe

- Désinfections des plaies
- Rhumatismes articulaires : l'HE d'Origan en application pour soulager les douleurs articulaires.

Attention : l'usage externe peut provoquer une irritation de la peau, il est donc important de l'utiliser à faible dose ou de la diluer avec une huile végétale.

... +... voir ci-dessous **Origan à fleurs compactes**

³ **œnolé** : terme de pharmacie, nom générique des médicaments liquides destinés à l'usage interne, que l'on prépare avec du vin et des principes médicamenteux (Littre)

Origan à fleurs compactes *Origanum compactum*



Origan à inflorescences compactes, *Moroccan Oregano*

Famille botanique des Lamiacées.

L'huile essentielle de l'Origan à fleurs compactes

Partie distillée : sommités fleuries, fleurs

Origine : Afrique du nord, Maroc

Constituants principaux : carvacrol (60 %)-thymol (phénols), monoterpènes (α et β -pinènes)

Intérêt : +++

Propriétés

- **Anti-infectieux** (puissant, large spectre)
- **Antiseptique général puissant**
- Immunostimulant, antigrippal... (+... voir ci-dessus)

Indications

En interne +

- Aérosols, gélules gastro-résistantes. Certains conseillent :
- 6-18 gouttes/jour en 2-4 prises toujours diluées dans l'huile vierge - int / ext. (P) - dans du miel ou sur un sucre.

Usage limité dans le temps : *hépatotoxique*

À faible dose : *excito-stupéfiante* (Lesieur) :

on a pu décrire des cas de convulsions, comme de nombreuses HE susceptibles de se montrer agressives à certaines doses surtout chez les sujets prédisposés.

En externe

- Cellulite
- Pédiculose
- Rhumatismes (douleurs articulaires...)...
- **Très localisée** : *caustique, assez agressive pour la peau quand elle est pure* (P)
- **En massages pour affiner la silhouette**
- **En diffusion**

NON, *irritante*

mais...

- Bains possibles, jamais pure (pour les raisons P)

Synergie : Sarriette des Montagnes

Faux Origan *Origanum (ou Amaracus) dictamnus* L.

... parce qu'il poussait surtout sur le mont Dicte en Crète), « faux Dictamne ».

Dictamne de Crète, Faux Dictamne. Les Grecs l'appelaient le « vulnéraire des dieux » (il aurait été utilisé pour soigner Énée)

À ne pas confondre avec *Dictamnus albus*, Dictam(n)e blanc ou Fraxinelle (Rutacées), herbe qui sécrète une essence très inflammable, cultivé dans le sud de la France, Italie, Espagne...

La plante



Espèce endémique de Crète des sols chauds et secs, le Faux Origan est un sous-arbrisseau aux branches rougeâtres, s'élevant jusqu'à 30 cm au-dessus du sol.

Ses feuilles sont ovales, larges, circulaires, entières, cotonneuses-velues sur les deux faces.

Petites fleurs roses bilabiées dont les bractées rougeâtres forment de petites têtes pendantes, à odeur forte et balsamique, à saveur âcre et chaude.

Usage médicinal de la plante Faux Origan

Propriétés

- Antispasmodique
- Emménagogue
- Tonique
- Vulnéraire⁴
- Balsamique
- Anti-oxydant
- Anti-ulcéreux

Indications en phytothérapie

- Spasmes, toux
- Ulcère gastrique
- Retards de règles, aménorrhées

Usage externe : plaies et contusions

L'huile essentielle du Faux Origan

L'Origan (*Origanum vulgare* ♀) ne doit pas être confondu avec ce Faux Origan qui ne possède pas autant de propriétés et est utilisé comme excitant, stimulant du système digestif et emménagogue, entre autres.

Parties distillées : tige fleurie, feuilles

Constituants principaux : carvacrol, pulégone (≈ 85 %), bornéol...

Propriétés et indications

- Antibactérien, anti-oxydant

En externe

- Autrefois très célèbre vulnéraire pour plaies et algies
- Fait partie du Baume de Fioravanti (voir térébenthine)

En interne

- Excitant, stimulant digestif, emménagogue... Peu usité de nos jours

⁴ **Vulnéraire** vient de « vulnus - vulneris » blessure => *vulnerarius* = propre à la guérison des blessures

Thym capité (*Cordo*)*thymus capitatus*



photo bartheldenis 2010

Thym à tête, Thym crétois.
Le Thym des anciens Grecs.

Famille des Lamiacées
(Lamiaceae), haut de 20-50 cm,
fleurs à corolle rose, en garrigue.

En somme un autre « Faux
Origan », et les précisions qui vont
suivre sont de Michel Poirotte
(thèse de Doctorat de Pharmacie,
Montpellier, 1983)

L'huile essentielle du Thym capité

Origine, constituants principaux : « Il s'agit d'un Thym, poussant sur le pourtour méditerranéen sans grande exigence que la nature calcaire du substrat et paraissant avoir une grande vitalité pour coloniser des terrains dépourvus de végétation, **distillé en Espagne** et dont l'essence est commercialisée sous le nom d'**HE d'Origan d'Espagne** (CP : 92 ! dont 61-83 % carvacrol, flavonoïdes, phénols...)

**Son HE a servi de référence
pour classer les vertus antiseptiques de toutes les autres**

Propriétés et indications

- Importantes propriétés bactéricides, identiques à celles d'autres HE prises comme éléments de comparaison Cannelle, Girofle, Thym, Sarriette.
- Anti-infectieux général très large spectre : action puissante, rapide sur bactéries, virus, champignons. »
- L'auteur a relevé dans la littérature son activité antispasmodique, utilisée dans l'asthme bronchique depuis le Moyen-âge.

**ON NOTERA QUE
ces propriétés se retrouvent à la fois chez les « autres » Origans et Thym :
il y a tout lieu de penser que les propriétés (donc indications) de
ces 3 labiées se révéleront comparables.**

Serpolet

Thymus serpyllum



Thym serpolet, Thym sauvage, Thym rouge, Poliet...

Le Serpolet est un sous-arbrisseau de la famille des Lamiacées appartenant au genre *Thymus*.

Cette petite plante des zones ensoleillées se plaît dans les terrains et prés secs, broussailles, éclaircies de prairies, champs caillouteux, rochers, dunes, sols arides de montagne... jusqu'à 3 000 m d'altitude. Le Serpolet résiste au gel jusqu'à -20 °C.

La plante Serpolet

Cette plante aromatique basse, tapissante, d'environ 10 cm de hauteur, s'étend jusqu'à 50 cm de largeur. Toute la plante dégage un parfum fin, particulièrement agréable, de saveur aromatique. Ses tiges couchées, radicales aux nœuds, sont redressées au sommet.

Ses feuilles, très petites, opposées, ovales ou lancéolées, planes, aux courtes hampes florales dressées, donnent au Serpolet un feuillage, persistant, vert à reflets pourprés sous le soleil.

De juin à septembre-octobre, ce feuillage aromatique disparaît littéralement sous une nuée de petites fleurs bleues, blanches, rosées ou purpurines (plus carminées dans la variété *Coccineus*), groupées en capitules⁵ (épis) terminaux.

Le serpolet est une plante mellifère et ses fleurs fournissent aux abeilles un nectar riche, parfumé avec parfois une arrière-odeur de Citron ou de Mélisse.

Après la floraison viennent les fruits formés de quatre petits akènes⁶

Usage médicinal de la plante Serpolet

Composition identique et mêmes vertus que le Thym, moins prononcées.

On utilise la plante entière.

Propriétés

- Antiseptique, antiviral
- Dépuratif
- Expectorant
- Stomachique
- Calmant, antispasmodique
- Tonique
- Vermifuge

Indications en phytothérapie

- Asthme
- Paresse du tube digestif
- Dyspepsie (des neuroarthritiques)
- Leucorrhée

En interne : souvent associé **au Romarin et à la Sauge**, en aromate ou

- **infusion** 10-20 g / litre d'eau, 3-4 tasses / j. : désinfectant **voies digestives**, digestions difficiles
- En sirop pour les enfants (coqueluche)

En externe : le Serpolet ou des préparations contenant les **divers Thyms** s'utilisent en

- **fumigation** pour traiter **les rhinites et les sinusites**.

L'infusion de serpolet s'utilisait en...

- **bain de bouche** en cas d'**inflammation des gencives** et
- **gargarisme** en cas d'**irritation de la gorge** ou d'**angine**.

⁵ Le **capitule** est un type d'inflorescence. Il s'agit de fleurs sans pédoncules regroupées sur un réceptacle, entourées de bractées (pièces florales en forme de feuilles faisant partie de l'inflorescence)

⁶ En botanique, un **akène** (parfois écrit *achaine* ou *achène*) est un fruit sec, indéhiscent (qui ne s'ouvre pas), à graine unique, dont le péricarpe n'est pas soudé à la graine.

L'huile essentielle du Serpolet

Partie distillée : plante fleurie

Le Serpolet *Thymus serpyllum* contient 0,15 à 0,60 % d'essence incolore à jaune, d'odeur semblable à celle de la Mélisse et du Thym, de saveur chaude.

Origine : Provence

Constituants principaux : carvacrol, thuyanol

Propriétés

- Antispasmodique (respiratoire et digestif)
- Expectorant, pectoral
- Tonique
- Anti-infectieux, antiseptique externe

Indications

En interne

- Toux quinteuse, asthme, asthénie physique, anxiété, troubles nerveux, dyspepsie...
- 3 gouttes 2 fois / jour dans du miel ou du sucre.

En externe

- Douleurs sciatiques, névralgies (usage externe)
- **Infusion** (voir En interne ☺) en lotion antiseptique
- **Inhalations** : rhume, laryngite.
- **Application**, 10 gouttes /1 c.à s. huile d'Avocat, eczéma, maladie de peau, furoncle, abcès
- **Frictions** pour empêcher la chute de cheveux et leur redonner de l'éclat.

Deux ou trois trucs en plus ⁷

Culture du Serpolet

Cette plante tapissante, résistant au gel jusqu'à -20 °C, ne doit pas être plantée dans une terre trop riche car c'est dans les sols maigres et secs qu'elle donne le meilleur d'elle-même et répand alors des senteurs de garrigue.

Quant à sa multiplication, elle se fait par division des touffes au printemps ou par bouturage estival.

Une plante hôte

Le serpolet, plante mellifère, est également hôte des chenilles de plusieurs papillons la Zygène pourpre *Zygaena purpuralis*, l'Eupithécie du Thym *Eupithecia distinctaria*, et l'Azuré du serpolet *Maculinea arion*.

(D.J. Carter et B. Hargreaves, *Guide des chenilles d'Europe*, Delachaux et Niestlé, 2001)

Symbolique : dans le calendrier républicain

Dans le calendrier républicain, le Serpolet était le nom attribué au 9e jour du mois de prairial (correspondait, à quelques jours près, selon l'année, à la période allant du 20 mai au 18 juin du calendrier grégorien). « Prairial » tirait son nom « *de la fécondité riante & de la récolte des prairies de mai en juin* », selon les termes du rapport présenté à la Convention nationale le 3 brumaire an II (24 octobre 1793) par Fabre d'Églantine, au nom de la « commission chargée de la confection du calendrier ». L'ère républicaine s'étant achevée le 1^{er} janvier 1806, il n'a jamais existé, dans l'usage légal, de mois de prairial an XIV.

⁷ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Serpolet>

Thym

Thymus vulgaris L. – Thymus Zygis

1. Thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*), 2. Thym à linalol (*T. vulgaris linaloferum*), 3. Thym à thujanol-4 (*Thymus vulgaris*), 4. Thym Zygis *Thymus Zygis*

Farigoule des Provençaux est certainement le petit arbuste (Lamiacées) – un des éléments caractéristiques de la flore méditerranéenne – le plus connu, l'aromate de base le plus universellement utilisé dans la cuisine méditerranéenne depuis des siècles et une des plantes aromatiques les plus employées en thérapeutique depuis les temps les plus anciens (médecins égyptiens, Étrusques, Grecs, Romains. Dioscoride, Hippocrate, Pline, Virgile)

Se développant en terrain sec, c'est un sous-arbrisseau de 20-30 cm de haut, à rameaux grisâtres quadrangulaires et tortueux, aux feuilles petites, opposées, lancéolées, bords enroulés, face inférieure blanchâtre, aux fleurs à la corolle bilabée rose ou blanche.

Usage médicinal des plantes Thyms

On utilise les sommités fleuries.

Constituants : acides rosmarinique et caféique, tanins, flavonoïdes (thymonine, cirsilinéol et 8-méthoxy-cirsilinéol caractéristiques), triterpènes, dérivés du biphényl d'origine monoterpénique...

Propriétés

- Stimulant digestif
- Antitussif
- Expectorant
- Cicatrisant
- Fortifiant
- Tonique

En interne

- **Angine** : mâcher du Thym
- **En tisane** comme en fumigation : capable d'arrêter le départ d'une grippe, angine ou bronchite.

« L'infusion de Thym, très agréable, ne saurait être trop conseillée au petit déjeuner, en guise de café ou thé »

Dr Jean Valnet

- **Cuisine** : seul ou en bouquet garni, le Thym rehausse pot-au-feu, courts-bouillons, civets, grillades, légumes, ratatouille.

À utiliser avec parcimonie afin d'éviter tout excès risquant de donner une amertume au plat.

En externe

- **Piqûres d'insectes, morsures de serpent** : plante froissée ou essence (traitement d'appoint).
- **Antivenimeux** : Thym en décoction dans l'huile d'Olive, en compresses sur les plaies.
- **Douleurs** névralgiques, inflammations, contusions, **désinfection** des dermatoses... : compresses et pansements.
- **Fortifiant des gencives**, bon dentifrice : Thym sec, pulvérisé ; on peut l'utiliser mélangé à de l'argile, à parties égales.
- **Tonique du cuir chevelu**, empêche ou arrête et stimule la pousse des cheveux (voir L'huile essentielle) : décoction concentrée (1 poignée / litre d'eau, bouillir à réduction de moitié)
- **Bain aromatique fortifiant** : faire bouillir 500 g de Thym 1/41 d'eau, ajouter au bain, recommandé aux malades, rachitiques, convalescents ; arthritisme, goutte, rhumatismes, asthénie... + fluidifiant des mucosités, facilitant l'expectoration.
- **En fumigation** comme en tisane : départ de grippe, angine, bronchite.

Les huiles essentielles des Thyms

Parties distillées : feuilles et tiges fleuries sont riches, selon les espèces, de 0,10 à 2,5% d'huile essentielle (distillation vapeur d'eau), à saveur piquante – que l'on rectifie pour en éliminer les substances irritantes.

Constituants principaux des HE : monoterpènes isomères : thymol = méthyl-6-isopropyl-3-phénol (30 à 50 %), carvacrol = méthyl-5-isopropyl-2-phénol (3 à 5 %)

Une faible partie des phénols est également présente sous forme d'hétérosides.

Précurseur biogénétiques des monoterpènes : γ -terpinène (5 à 10 %) et le *p*-cymène (10 à 20 %), ainsi que les méthyléthers du thymol et du carvacrol.

Hydrocarbures sesquiterpéniques : B-caryophyllène (1) est présent en quantité notable (1 à 3 %)

**l'une des plus antiseptiques, avec Origan et Sarriette :
à elles 3, couvrent un large éventail de germes,
champignons microscopiques, virus,
constituent une protection très polyvalente des aliments,
assurent la conservation dans les meilleures conditions.**

Wikipédia – Volet médicinaal de *Thymus vulgaris*

https://fr.wikipedia.org/wiki/Volet_m%C3%A9dicinal_de_Thymus_vulgaris

Propriétés et indications

- Expectorant et spasmolytique bronchique (HE facilitant à la fois la sécrétion bronchique et l'expulsion des mucosités) : symptômes de la bronchite aiguë et de la coqueluche. Inflammation et d'infections des voies respiratoires supérieures (toux, grippe, bronchite, asthme, angine...)
- Antiseptique, antibactérienne et antifongique (thymol et carvacrol, paracymène⁸) : inflammations buccopharyngées, en cas de stomatites, de caries (éventuellement) ou comme solution antiseptiques des soins dentaires, de mauvaise haleine (rinçage et gargarisme)
- Antalgique (thymol et carvacrol)
- Hyperémiant⁹, rubéfiant¹⁰, cicatrisant + antalgique (flavonoïdes¹¹, complémentaires à l'HE) : contre les douleurs de la goutte et des rhumatismes, en friction ou compresse.
- Immunostimulant en association avec d'autres essences de terrain.

Wikipédia – Propriétés médicinales

https://fr.wikipedia.org/wiki/Volet_m%C3%A9dicinal_de_Thymus_vulgaris#Propri.C3.A9t.C3.A9s_m.C3.A9dicinales

⁸ **Le *p*-cymène** est un composé organique aromatique naturellement présent dans certaines plantes, notamment le cumin (d'où provient le nom) - Wikipédia

⁹ **Hyperémiant** : qui provoque l'accumulation de sang dans les vaisseaux dilatés d'un tissu ou d'un organe d'où un afflux local de chaleur. Exemples : les révulsifs, les vaso-dilatateurs, le massage, (Dictionnaire des sciences animales). Hyperémie : synonyme de congestion. (Larousse)

¹⁰ **Un rubéfiant** est une substance analgésique vendue en pharmacie, pour application externe seulement, qui peut produire une rougeur sur la peau, en dilatant les capillaires sanguins et causant un surplus de circulation sanguine dans les parties affectées. Le but du rubéfiant est de soulager la douleur. il peut être irritant. En solution dans l'éthanol il est aussi astringent et désinfectant. (Wikipédia)

¹¹ **Les flavonoïdes**, ou bioflavonoïdes, sont responsables de la couleur variée des fleurs et des fruits et représentent une source importante d'antioxydants dans notre alimentation. Ils forment une sous-classe des polyphénols. Il y en a plus de 6000 à avoir été décrits chez les plantes. Les flavonoïdes ont été découverts en 1936 par Albert Szent-Györgyi (1893-1986), scientifique hongrois, qui reçut le prix Nobel de physiologie ou médecine en 1937. Dans les années 50, Jack Masquelier, de l'université de Bordeaux entreprend une étude des composés flavoniques de l'écorce de pin et des pépins de raisin et dépose des brevets sur la purification des procyanidines oligomères (ou pycnogénol) et leurs utilisations thérapeutiques. (Wikipédia)

Chamberland, le premier, en 1887, démontra l'action bactéricide de l'essence de Thym (notamment vis-à-vis du bacille du charbon)...

En 1894, **Miquel** avait montré le pouvoir bactéricide des vapeurs de Thym...

L'essence de Thym est beaucoup plus antiseptique que le phénol (Meyer et Gottlieb), l'eau oxygénée (peroxyde d'hydrogène H₂O₂), le permanganate (sel de l'acide permanganique, anhydride -corps qui peut donner naissance à un acide en se combinant avec l'eau- Mn₂O₇ et acide correspondant HMnO₄) de potasse, le galacol (voir Gaïac).

L'action bactéricide et cicatrisante est beaucoup plus prononcée pour les essences peroxydées (= qui contiennent plus d'oxygène que l'oxyde normal) et déterpénées que pour l'essence brute. Mais il faut, pour neutraliser le pouvoir irritant, les propriétés d'un solvant convenable.

Novi (Italie) a démontré l'action activatrice, sur les globules blancs, des essences de Thym, de Lavande et de Bergamote (comme il en est du Citron et de la Camomille), d'où l'action antitoxique et activatrice des défenses de l'organisme dans les maladies infectieuses, par stimulation d'une « leucocytose curative »

Les 2 phénols ^{12*} du Thym - thymol et carvacrol - ont les mêmes indications que l'essence de Thym et sont utilisés fréquemment dans les préparations pharmaceutiques, exemple :

Le thymol

acide thymique ou « camphre de Thym » (XVIII^e siècle)

Un des principaux constituants de l'essence de Thym, environ 30 fois plus bactéricide que le phénol. Son estérification diminue beaucoup sa toxicité en respectant son pouvoir bactéricide.

En interne

- Antiseptique intestinal (diarrhée, dysenterie...)
- Vermifuge, antiparasitaire (anthelminthique) : ténia, ascaris, oxyures...

En externe

- Antiseptique : plaies, bouche, bronchite chronique, tuberculose, coqueluche.
- Prurit vulvaire...

Les essences produites par les **différentes espèces** de Thym ont **des différences sensibles** dans leur composition chimique. Certaines contiennent une plus grande production de thymol, d'autres de carvacrol, d'autres de citral - apparentées aux essences de Verveine -...

Leurs propriétés sont néanmoins voisines

¹² **Phénol** (dér. du grec *phainein*, briller), dérivé oxygéné (C₆H₅OH) du benzène présent dans le goudron de houille (= acide phénique) et utilisé dans l'industrie des matières plastiques, des explosifs, etc.

. Désinfectant de 1^{er} ordre, il sert aussi à préparer certains colorants et médicaments.

. C'est un poison dont l'antidote est le sucrate (= saccharate, combinaison du saccharose avec un oxyde métallique) de chaux (= oxyde de calcium obtenu par la calcination de calcaires).

* **Phénols** nom (m. pl.) générique de composés analogues au phénol 4 et dérivant des hydrocarbures benzéniques.

Thymol, carvacrol, mais aussi eugénol... sont des phénols.

1. L'huile essentielle du Thym à thymol *Thymus vulgaris thymoliferum*

Common Thyme

Partie distillée : plante entière

Origine : pourtour méditerranéen (France, Provence)

Constituants principaux : phénols (thymol, carvacrol)

Propriétés

- **Anti-infectieux** +++, **antiviral**, **antibactérien**, stimule les défenses de l'organisme (immunité)
 - **Antiseptique** respiratoire, broncho-pulmonaire
 - **Antiseptique** génito-urinaire (+ action diurétique)
 - **Tonique général** ++ puissant, équilibre du système neuro-végétatif
 - Stimulant général, du SNC *, fortifiant psychique-physique-circulation capillaire : actions qui se manifestent par une plus large amplitude du pouls.
 - **Antispasmodique** au niveau des bronches
 - **Antispasmodique** intestinal (+ action protectrice et vermifuge)
 - **Antalgique** excellent
 - Hypnotique léger : calme les nerfs sans endormir
 - Emménagogue, sudorifique...
 - **Antirhumatismal** (int. / ext.)
- * Système Nerveux Central

En externe

- **Antiseptique**, surtout **essence peroxydée**
- Bactéricide
- Révulsif ¹³
- Cicatrisant sur diverses dermatoses ou petites infections des peau et muqueuses (plaies, bouche, vagin + prurit vulvaire)
- Parasiticide (pédiculose)

Indications

- **Pathologies infectieuses** ++++ (quelle que soit leur localisation) ; agit sur la plupart des agents infectieux qui peuvent attaquer l'appareil respiratoire ; courbatures, frissons
- **Grippe : l'un des meilleurs remèdes**
- Infections lymphatiques et lympho-ganglionnaires
- Affections pulmonaires, dues au refroidissement ; bronchite, asthme, tuberculose
- Toux convulsive ; coqueluche, angine
- Rhino-pharyngite, rhume de cerveau (agit sur la rhinorrhée en diminuant les sécrétions nasales)
- **Fatigue générale** ++, asthénie : physique (↘ tonus), psychique (dépression, angoisse), favorise le sommeil.
- Effets salutaires dans la plupart des perturbations digestives, grâce à la variété de ses propriétés : atonie digestive, diarrhée, infections intestinales (typhoïde, fermentations) et urinaires, aérophagie-ballonnements associé à charbon végétal, parasitoses (ténia, oxyures, ascaris...).
- Favorise la circulation, indiqué en cas de suppression accidentelle des règles, anémie (enfants)
- Rhumatismes.

¹³ Un procédé ou produit est dit **révulsif** lorsqu'il permet de retenir le sang sur une partie du corps (le plus souvent, la peau) en provoquant une irritation locale. Cela était un temps utilisé pour faire cesser un état congestif ou inflammatoire, jusqu'à l'utilisation massive des antibiotiques et anti-inflammatoires. Sont considérés comme des procédés révulsifs le sinapisme et certains autres cataplasmes, la ventouse ou la friction à l'alcool. (Wikipédia)

En externe

- Frictions, massages

**NON, prudence en usage externe – Dermocaustique
jamais sur la peau ni seule dans le bain sous peine de brûlures**

mais...

- l'HE appliquée diluée dans l'huile d'Avocat : eczéma, furoncles, plaies...

- En cosmétique, cette solution ↓

régularise la sécrétion des glandes sébacées des peaux grasses et acnéiques.

- HE ou plante froissée : traitement d'appoint contre piqûres d'insectes et morsures de serpent

- En diffusion

NON, irritante

mais...

- Sa vaporisation dans l'atmosphère prévient les maladies infectieuses.

- Inhalations et pulvérisations : affections des voies respiratoires, bronchite chronique, tuberculose, coqueluche.

- En fumigation (comme en tisane), l'HE de Thym est capable d'arrêter le départ d'une grippe, angine ou bronchite.

- Stimule la pousse des cheveux, associée à Pin (voir Usage médicinal de la plante Thym)

- En bains

Voici une formule de bain utile aux arthritiques et tonifiante (H. Leclerc)

dose pour 1 grand bain : grammes :

HE Thym	2
HE Origan	0,5
HE Romarin	1
HE Lavande	1
ss-carbonate de soude	350

En interne +++

3 gouttes 3 fois / jour diluées dans l'huile vierge, dans du miel ou sur un sucre.

**Prudence en usage interne : à dose trop forte
risque de troubles gastro-intestinaux et respiratoires – Hépatotoxique**

Synergie avec Ravensare, Cyprès

- Infections (respiratoires, digestives, urinaires) : association avec Origan et Sarriette pour éviter et aider à les combattre

- Coqueluche : association avec Eucalyptus et Cyprès.

Thymus vulgaris CT carvacrol

Origine : France-Provence

- Mêmes propriétés (antiseptique, antibactérien...) que *Thymus vulgaris* CT thymol.

2. L'huile essentielle du Thym à linalol *Thymus vulgaris linaloferum*



Common Thyme
CT linalol, CT citronellol,
CT géraniol, CT α -terpinéol

Parties distillées :
sommités fleuries, plante entière

Origine : pourtour méditerranéen
(France-Provence, Espagne,
ex Yougoslavie, Algérie)

Constituants principaux :
monoterpénols (linalol), esters (acétate
de linalyle)

Sans phénol
– thymol ou carvacrol –

Intérêt : ++

Propriétés

- Comme CT citronellol, CT géraniol, CT α -terpinéol, mêmes propriétés que *Thymus vulgaris* CT thymol - **antibactérien-bactéricide, tonique** - mais **plus doux** ;
- **Spasmolytique** (calme la toux quinteuse, convulsive, de coqueluche et emphysème)
- Antibactérien
- Antiparasitaire (usage digestif)
- Fongicide, viricide

Non caustique – Non hépatotoxique

Indications

- Infections (bronchite, pleurésie, toux)
- Fatigue nerveuse (neurotonique)
- Psoriasis, verrues (usage cutané)
- Condiment

En externe

Onction locale

En interne

Sur la linge : dans du miel, en gélules

Aucune contre-indication connue aux doses physiologiques

Synergie avec Thym à thujanol-4, Lavandin Reydovan

3. L'huile essentielle du Thym à thujanol-4 *Thymus vulgaris*

Common Thyme

Parties distillées : sommités fleuries

Origine : France

Constituants principaux : monoterpénols (thujanol-4, linalol)

Sans phénol – thymol ou carvacrol –

Intérêt : +++

Non caustique – Non hépatotoxique

Indications

- Infections (dont viricide)
- Sphère ORL
- Cystites

En externe

Onction locale

En interne

Sur la langue : dans du miel, en gélules

Synergie avec Mélaleuque à feuilles alternes

4. L'huiles essentielle du Thym Zygis *Thymus Zygis*

Thym rouge, Spanish Thyme

Parties distillées : sommités fleuries

Origine : Europe, Espagne

Constituants principaux : phénols (thymol, carvacrol), terpènes, oxydes (1.8-cinéole), alcools (α -terpinéol, monoterpénol : linalol)

Intérêt : ++

Propriétés

- **Mêmes propriétés - antiseptique, expectorant, antirhumatismal, bactéricide externe** - que *Thymus vulgaris* C T thymol.

Indications

- Infections
- Sinusite

En externe

Onction locale

En interne

En inhalation, dans du miel, en gélules

Synergie avec Laurier noble

Pour en savoir plus sur les CT (chémotypes), reportez-vous au pdf : « Thym chémotypé »