

Le THYM Vos lymphocytes deviennent des guerriers

Le thym – thymus en latin – a pour homonyme un petit organe situé au niveau de notre thorax. Et coïncidence ou pas, certaines personnes ont remarqué qu'en plus de partager le même nom, le lobe du thymus humain et les étamines du thym se ressemblent étrangement.

Mais l'organe et la plante ont un autre point commun, bien plus intéressant.

Le thymus occupe une grande place dans le thorax du jeune enfant, et s'atrophie peu à peu à mesure qu'il vieillit. C'est à cet endroit que les lymphocytes T, des cellules-clés de notre système immunitaire, apprennent à agir spécifiquement contre la grande variété d'agressions possibles.

Nos globules blancs sont en formation continue : ils doivent être en permanence capables de s'adapter aux mutations pathogènes. Ce sont de véritables unités d'élite au sein de notre organisme.

Et le thymus est donc en quelque sorte leur camp d'entraînement.

Quant au thym, vous allez voir que c'est un peu l'instructeur de ces forces spéciales. Eh oui, quand on parle d'immunité, on n'est pas là pour rigoler !

Brillante carrière d'une jeune pousse élevée « à la dure »
Il faut dire que le thym n'est pas un enfant de chœur.

Comme tout bon militaire, le thym a été élevé « à la dure ». Il a poussé dans des milieux arides et hostiles, qui lui ont donné un caractère vigoureux, un courage à toute épreuve.

Et c'est justement ce dont notre immunité a besoin durant la période hivernale !

Il était donc tout naturellement promis à une brillante carrière thérapeutique.

Il a fait ses preuves dès l'Antiquité, utilisé par les Égyptiens dans les rituels de momification pour protéger le défunt dans l'au-delà.

Au Moyen-Âge, on l'a porté sur soi pour se prémunir des épidémies.

Charlemagne a même ordonné, dans son Capitulaire de Villis [1], de le planter dans les jardins de tous les monastères et châteaux.

Et plus récemment, les Allemands ont été les premiers à lui reconnaître scientifiquement des vertus pour la santé. Dans les années 1970, la prestigieuse Commission E a établi la liste des 380 plantes dont l'utilité thérapeutique est attestée. Parmi celles-ci, toujours aux avant-postes, le thym.

Il est vrai, pour justifier cet emballement général, que le thym possède des vertus médicinales hors du commun.

Le thym est un puissant antiseptique et anti-infectieux. Tisanes et macérats huileux de thym sont les premiers remèdes à prendre en cas d'infection respiratoire, de mal de gorge, de rhume ou d'angine.

Il permet aussi de renforcer et nettoyer le système immunitaire et soutient la fonction hépatique (foie). Pour tous ses bons et loyaux services, ce ne serait donc vraiment pas exagéré de lui décerner le titre de général cinq étoiles de notre immunité.

En tisane

Pour prévenir les infections comme la grippe, le mieux est de boire une infusion de thym le matin et le soir, tous les jours pendant les périodes à risque.

Placez au fond d'une tasse une cuillerée à café de feuilles de thym sèches, ou quelques branchettes de thym frais.

Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire, puis laissez-la reposer 1 ou 2 minutes.

Versez ensuite l'eau chaude dans la tasse et couvrez sans attendre à l'aide d'une assiette. Ne laissez pas trop infuser les feuilles pour ne pas lui donner un goût amer et astringent.

Laissez infuser 2 à 3 minutes, puis filtrez.

Rajoutez si vous le souhaitez un peu de miel qui fournira un effet désinfectant supplémentaire, et buvez bien chaud.

Si vous avez du thym autour de chez vous, utilisez les nouvelles pousses qui apparaissent en janvier et février. Elles sont purement aromatiques et ne contiennent quasiment pas de tanins et de composants amers.

Si vous notez de petites brûlures d'estomac ou autre irritation gastro-intestinale, diminuez à une infusion par jour, ou faites une pause pendant une semaine.

Sous forme d'huile essentielle

Le thym est capable de s'adapter à son environnement pour faire apparaître une identité biochimique spécifique en fonction de conditions climatiques précises.

C'est ce qu'on appelle le chémotype. C'est la carte d'identité de la plante. Elle donne des informations précieuses quant à sa provenance exacte : région géographique, altitude, exposition et climat. En France, il existe une dizaine de chémotypes différents pour le thym.

En aromathérapie, il faut faire très attention au chémotype utilisé, car les propriétés, la posologie et les contre-indications de l'huile essentielle changent en fonction de celui-ci.

Voici trois huiles pour soutenir les défenses immunitaires lors d'infections spécifiques.

1. Pour la prévention

Thymus vulgaris CT linalol : c'est la référence incontournable. Du fait de sa non toxicité, ni pour la peau, ni pour les cellules hépatiques, on peut l'utiliser sans risque chez les enfants de plus de 7 ans [2].

Privilégiez l'application cutanée en fonction du type d'infection : 2 à 4 gouttes sur le thorax et le dos pour une infection respiratoire, sur le bas ventre pour une infection urinaire... 3 fois par jour jusqu'à amélioration nette de l'infection.

Pour soutenir votre immunité, appliquez l'huile sur la région du thymus. C'est particulièrement efficace en cas de grande fatigue accompagnée d'une faiblesse de vos défenses immunitaires : apparition de boutons de fièvre, zona, herpès, etc.

Faites pénétrer 2 gouttes d'huile essentielle de thym linalol sur le plexus cardiaque au niveau du thorax, 2 fois par jour pendant 10 jours.

2. Pour la gorge

Thymus vulgaris CT thujanol : qu'il s'agisse d'une simple extinction de voix ou d'une angine, cette huile est spécifiquement indiquée pour toutes les affections de la gorge.

Parfaitement tolérée par les muqueuses, elle peut être prise directement dans la bouche à raison de 2 gouttes mélangées à 1 cuillerée à café de miel, à garder à l'arrière de la bouche avant d'avaler. Cette prise peut être répétée jusqu'à 4 fois par jour pour un adulte. Aucune prise orale d'huile essentielle pour les enfants de moins de 10 ans.

Lors d'une infection, la prise orale de l'huile essentielle de thym thujanol aide les cellules du foie à se régénérer. Pour cette raison, il est également indispensable de faire suivre un hypothétique traitement oral au thym thymol par une semaine de traitement à l'huile essentielle de thym thujanol, à raison de 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans du miel 3 fois par jour.

3. Pour les infections plus graves

HE Thymus vulgaris CT thymol : on réserve son application cutanée aux infections importantes car elle est très agressive et doit impérativement être diluée.

Pour être tolérée par la peau, sa présence dans une huile végétale ne doit jamais dépasser 5 %.

Elle peut être associée à d'autres huiles essentielles ayant une activité anti-infectieuse plus modérée en fonction de l'affection. Cette huile essentielle doit néanmoins être réservée à un public averti, car sa teneur en thymol peut devenir toxique pour le foie si l'on ne respecte pas les dosages.

Attention : l'usage de l'huile essentielle de thym thymol est formellement contre-indiqué chez les enfants de moins de 10 ans et chez la femme enceinte ou allaitante.

Et en cuisine ?

Évidemment, on ne peut pas parler du thym sans évoquer les bouquets garnis où il se retrouve en excellente compagnie, notamment avec le laurier, le romarin, le persil ou toute autre herbe de votre imagination. Il accompagne parfaitement les ragoûts, grillades en été, plats mijotés en cocotte et soupes.

On s'en sert aussi pour assaisonner les légumes, surtout ceux qui ont un goût fort comme le chou.

Le thym se marie bien avec les courgettes et les aubergines grillées, mais aussi avec les poissons, volailles ou le fromage de chèvre. Séché, il parfume la ratatouille, le riz, les gratins.

Si vous aussi vous avez bénéficié des nombreux bienfaits du thym et souhaitez m'en faire part : [cliquez ici](#).

Santé !

Gabriel Combris