

# THYM COMMUN

*Thymus vulgaris* L.

naturactive  
LABORATOIRES PIERRE FABRE



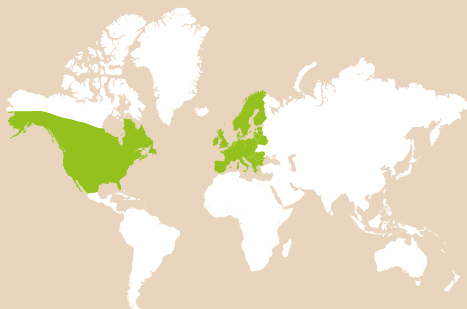
Jardins  
botaniques  
de France  
et des pays  
francophones  
Botanik

www.sante-nature.com

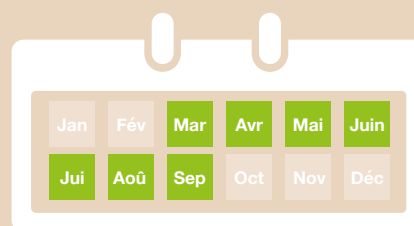
## SON IDENTITÉ

### OÙ LE TROUVER ?

Le Thym est très caractéristique des maquis et garrigues très ensoleillés, secs, bien drainés et caillouteux : c'est là que vous le croiserez !



### FLORAISON



### COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses feuilles, très petites, ovales, lancéolées et obtuses au sommet, présentent des bords roulés en dessous ; gris vert sur le dessus, elles sont blanchâtres sur leur face intérieure.



Jean-Marie Pagnier - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont roses à blanches et réunies au nombre de 3 au sommet des tiges.

Le Thym est un petit buisson de 30 cm, touffu, à l'odeur caractéristique.

## SES VERTUS

### SES PROPRIÉTÉS



Ce sont les feuilles et les fleurs du Thym qui sont inscrites à la pharmacopée : le Thym est un antiseptique puissant.



Le miel de Thym a des propriétés remarquables, notamment pour cicatriser les plaies des grands brûlés.

### LES TRADITIONS D'USAGE



Le Thym est largement utilisé en cuisine. Son goût est différent selon le terroir : il peut avoir un arrière-goût citronné ou un parfum de verveine.



Pour profiter de ses qualités antiseptiques, il pourra être utilisé sous forme d'infusion, d'huile essentielle ou d'alcoolature. Il possède également un effet rubéfiant en friction.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe de nombreuses variétés de Thym : on cultive par exemple le Thym à thymol pour ses propriétés antibactériennes et antiseptiques.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.