

INFUSION AU THYM

Tout d'abord, un peu d'histoire sur cette plante qui n'est pas qu'un simple aromate... et a déjà fait coulé beaucoup d'encre ces derniers millénaires !

Jadis, les Grecs brûlaient des branches de thym dans les temples pour les purifier. On trouve d'ailleurs les premières traces du thym dans les écrits du philosophe grec Théophraste (371 - 287 av. J.-C.). Hippocrate (460 – 370 av. J.-C.), philosophe et médecin grec considéré comme le père de la médecine, en parle également. Galien, médecin grec lui-aussi (131 - 201), et considéré comme l'un des pères de la pharmacie, dit quant à lui que "le thym est propre à nettoyer les parties nobles du corps et à jeter hors toutes les fluidités de la poitrine".

Quittons la Grèce avec Pline l'Ancien, naturaliste romain du I^o siècle et auteur d'une monumentale encyclopédie, qui conseille de cueillir le thym quand il est en fleurs, de le faire sécher et de le donner aux malades souffrants de maux de gorge. Au XII^e siècle, l'abbesse Hildegarde de Bingen, médecin extrêmement renommée à l'époque, et plus tard le théologien-naturaliste saint Albert le Grand, mentionnent eux le thym comme étant souverain contre la lèpre et les maladies nerveuses. Rien que ça !

Beaucoup de bruit pour rien ? Eh bien non ! On connaît aujourd'hui au thym de nombreuses propriétés, bien utiles en hiver : l'huile essentielle du thym est en effet concentrée en phénols, notamment le thymol, qui sont de puissants antiseptiques.

C'est ainsi que la tisane au thym aide à soulager les affections dues au froid (rhume, courbatures, frissons, maux de gorge), à calmer la toux et donc à mieux respirer pendant l'hiver. Vous pouvez aussi la boire à titre préventif, sans attendre la fièvre !

Comment faire une tisane de thym ?

Rien de plus simple : utilisez du thym séché, si possible en branche. Versez une poignée de thym dans de l'eau frémissante (l'équivalent de deux cuillères à café de thym par tasse). Laissez infuser 5 minutes environ (plus longtemps, l'infusion au thym risque de devenir amère), en couvrant afin d'éviter que les composés actifs volatiles ne s'évaporent.

Sucrez votre infusion avec un peu de miel, connu lui aussi pour ses propriétés antiseptiques, et pourquoi pas pressez la moitié d'un citron dedans. C'est prêt !

Vous pouvez ainsi boire 3 à 4 tasses d'infusion de thym par jour, mais pas d'avantage.

En complément de traitements, l'infusion de thym peut aussi être utilisé par exemple en gargarisme en cas de mal à la gorge, en bain de bouche dans les soins buccaux et dentaires, ou en inhalations (2 à 3 inhalations par jour) pour dégager les voies respiratoires. A la maison, au boulot, dans le bus... partout ou presque !

Et bien sûr, comme toujours : n'hésitez pas à aller voir votre médecin si vous ne vous sentez pas très bien. Tenez aussi compte du fait que le thym serait contre-indiqué chez la femme enceinte ainsi que chez les enfants de moins de 12 ans...