

# ANOTHER HERB HERBERT FAVOURITE HERBS

FACT SHEET

## Thym *Thymus vulgaris*

Quelques 350 espèces de petites vivaces au feuillage persistant, aromatique, la plupart du temps situées dans les bois, et sous-arbustes appartiennent à ce genre eurasien.

De nombreux thymus sont de bonnes plantes de jardin, pourvues d'une tenue élégante, d'un feuillage parfumé et de fleurs colorées. Le thym est idéal pour les pierres de jardin, les murs et les pots.

Tous les thymus sont riches en huiles volatiles, constituées principalement de thymol, un antiseptique puissant. Les huiles varient considérablement dans leur composition entre les espèces et d'une plante à une autre.

Le *Thymus vulgaris* (Thym commun) ressemble communément à un minuscule conifère pourvu de feuilles gris vert à la croissance droite et au parfum de camphre.

### PARTIES UTILISÉES

L'ensemble de la plante, les feuilles, le haut fleuri et l'huile.

### PROPRIÉTÉS

Une herbe chaleureuse au parfum de thym qui améliore la digestion, apaise les contractures et contrôle la toux. Le thym est fortement antiseptique et antifongique.

### UTILISATION DE L'HERBE

#### Culinaire

Le thym est un ingrédient essentiel dans la cuisine française ! Il est aussi utilisé pour donner du goût aux soupes, aux marinades, aux casseroles et aux légumes ; sa saveur demeure lorsqu'on prépare des plats à feu doux.

#### Aromatique

Les feuilles sèches sont ajoutées aux pots-pourris et aux sachets antimites.

#### Médicinale

Au niveau interne, pour la toux sèche, les accès de toux, les bronchites et l'asthme. Non recommandé

pour les femmes enceintes. Au niveau externe pour les angines, les maladies des gencives, les rhumatismes, l'arthrite et les infections fongiques.

#### Économie

Le thymol est un composant important des préparations pour les maux de dents, les bains de bouche et pour les préparations anti-rhumatisme topiques

### CULTURE

Sol bien drainé au soleil. Multiplication par graines semées du printemps à l'automne. Les plantes bien installées peuvent être taillées de manière conséquente au début du printemps, ou légèrement après la floraison ; retirez les têtes de fleurs mortes pour encourager la croissance des buissons.



Height 15-23cm/6-9in Spread 10-15cm/4-6in

### RÉCOLTE

L'ensemble des plantes et des pointes fleuries sont cueillies en été lorsque que la floraison débute, et distillées pour en faire de l'huile ou séchées pour en faire des élixirs.



Any enquiries can be directed to:  
HERB HERBERT P/L  
PO Box 24 Monbulk  
Victoria 3793 AUSTRALIA  
E-mail: herb@herbherbert.com

© HERB HERBERT P/L