



Thym



Réalisé par :

Mlle Bouchra KHALIDI
*Ingénieur Agro-
Economiste-Reporteur*



Histoire

Originnaire de l'Europe Méridionale, le thym permettait d'embaumer les défunts Égyptiens et Étrusques. D'ailleurs, à cette époque, « thymus » voulait dire « parfumer ».

Une légende raconte qu'au cours de la Guerre de Troie, les larmes de la belle Hélène ont permis la naissance de cet aromate. Utilisé alors en produits cosmétiques par les Romains, les Grecs quant à eux le brûlaient devant l'autel de leurs Dieux et devant les riches habitations. Plus curieux encore, les Romains en remplissaient leurs couches le soir.

Lors des croisades, les femmes brodaient à leurs hommes chevaliers des abeilles en thym pour leur donner courage.

Ce condiment, placé sous l'oreiller, favoriserait la venue du sommeil.

De nos jours, près de 300 variétés de thym sont répertoriées. Appelé aussi « farigoule » par les français du sud, cet aromate a des vertus médicinales et culinaires remarquables.

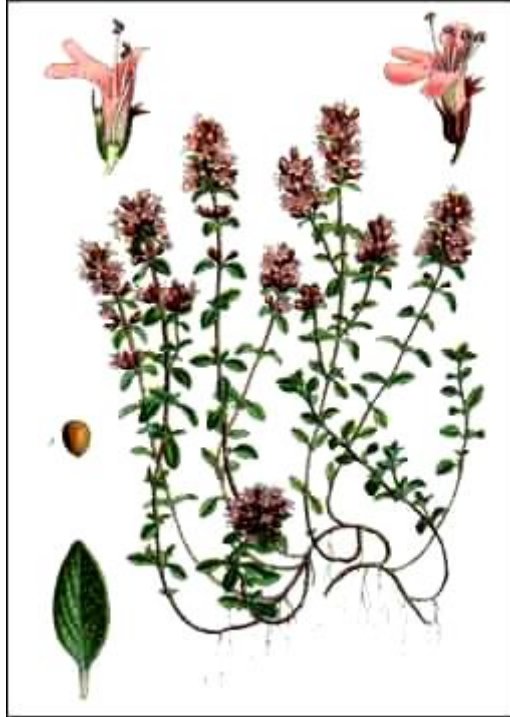
Dénomination

Thymus vulgaris a été ainsi nommé par Carl von Linné en 1753 et reste le nom utilisé par toutes les nomenclatures scientifiques.

Plusieurs noms vernaculaires désignent le thym commun : thym des jardins, pote, barigoule, mignotise des Genevois, herbe de thym, thym vulgaire, thym vrai. En Provence et Languedoc, on appelle le thym commun « farigoule » ou « frigoule », et le thym sauvage « farigoulette ». Ces mots sont empruntés au latin populaire *fericula*, qui désignait autrefois cette plante. « Farigoulette » désigne également en France une liqueur de thym, que l'on sert sur de la glace.



Description



Thymus vulgaris est un petit sous-arbrisseau vivace, touffu et très aromatique de 7 à 30 cm de hauteur, d'un aspect grisâtre ou vert-grisâtre.





Ses tiges, ligneuses à la base, herbacées supérieurement, sont presque cylindriques. Ces tiges ligneuses et très rameuses sont regroupées en touffe ou en buisson très dense. Elles peuvent acquérir, vers leur base, une assez grande épaisseur. Les tiges florifères ne produisent jamais de racines adventives, et sont rampantes, dressées ou redressées, tortueuses dans leur partie inférieure, velue et blanches tout autour chez les jeunes rameaux.

Ses feuilles sont très petites, ovales, lancéolées, à bords roulés en dessous à nervures latérales distinctes, obtuses au sommet, ponctuées supérieurement, au pétiole extrêmement court, et blanchâtres à leur face inférieure.

Les fleurs, quant à elles, sont presque roses ou presque blanches, font de 4 à 6 mm de longueur, sont pédicellées et réunies ordinairement au nombre de trois à l'aisselle des feuilles supérieures. Elles forment ainsi une sorte d'épi foliacé au sommet des ramifications de la tige. Le limbe du calice est bilabié, un peu bossu ; la lèvre supérieure a trois divisions séparées entre elles environ jusqu'au quart ou jusqu'au cinquième de sa longueur, la lèvre inférieure possède deux divisions étroites et subulées ; l'entrée du tube est garnie d'une rangée circulaire de poils. La corolle, de taille variable, est un peu plus longue que le calice mais la partie tubulaire de la corolle ne dépasse pas celle du calice ; la lèvre supérieure est à peine chancrée, l'inférieure et à trois lobes égaux et obtus. Les étamines sont incluses et le pistil entouré d'un nectaire proéminent du côté antérieur, donne un tétrakène à 4 nucules petites et brune. Le style est saillant.

Culture et récolte

Le Thym préfère les terrains secs, rocaillieux, exposés au soleil, il peut pousser jusqu'à 1500 à 2000 mètres d'altitude. Sa multiplication s'effectue par semis au printemps, avec un repiquage deux mois après, ou par division des touffes.

Deux récoltes peuvent être entreprises, une en juin, l'autre en septembre. Les tiges sont réunies en bouquets, qui sont suspendus dans des locaux secs et aérés. Après séchage complet, on procède au battage pour détacher les feuilles.



Profil santé

Principes actifs et propriétés

Antioxydants. Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de maladies liées au vieillissement. Quelques chercheurs ont évalué la capacité antioxydante des fines herbes et tous s'entendent pour dire que les fines herbes fraîches ont une capacité antioxydante non négligeable, parfois même plus élevée que celle de certains fruits et légumes. Cela démontre qu'effectivement, l'ajout de fines herbes de façon régulière dans l'alimentation contribue à l'apport en antioxydants. Dans deux études, le thym se situait parmi les fines herbes séchées contenant les plus grandes quantités d'antioxydants ou ayant les plus grandes capacités antioxydantes. Différents composés du thym lui permettent de posséder un tel statut, tels les flavonoïdes, l'acide rosmarinique et l'acide caféïque.

Maladies cardiovasculaires. Des chercheurs ont remarqué qu'un extrait de thym, contenant un principe actif nommé thymol, empêchait l'agrégation des plaquettes *in vitro*. Cet effet a également été observé *in vivo* chez des souris à qui des chercheurs ont administré des extraits de thym. Rappelons que l'agrégation des plaquettes est une réaction importante pour arrêter le saignement, mais qu'une agrégation excessive peut causer des thromboses et de l'artériosclérose. Dans une autre étude *in vitro*, il a été démontré que des extraits de thym pouvaient augmenter la production d'oxyde nitrique, un composé jouant un rôle majeur dans la relaxation des vaisseaux sanguins. Il est connu que le maintien d'une dilatation adéquate des vaisseaux sanguins peut diminuer l'incidence de maladies cardiovasculaires. Les mécanismes responsables de cet effet ne sont pas totalement élucidés; certains composés phénoliques du thym (dont le thymol) ainsi que l'activité antioxydante totale de cette herbe, pourraient y jouer un rôle. De futures études devront être effectuées afin de vérifier si l'effet vasodilatateur observé *in vitro* serait le même chez l'humain.

Nutriments les plus importants

Fer. Le thym déshydraté est une excellente source de fer. Le fer est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs. Il est important de noter que le fer contenu dans les



végétaux est moins bien absorbé par l'organisme que celui contenu dans les aliments d'origine animale. Toutefois, l'absorption du fer des végétaux est favorisée si on le consomme avec certains nutriments, comme la vitamine C.

Vitamine K. Le thym déshydraté est une excellente source de vitamine K. La vitamine K est nécessaire pour la fabrication de protéines qui jouent un rôle dans la coagulation du sang (autant dans la stimulation que l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle participe aussi à la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

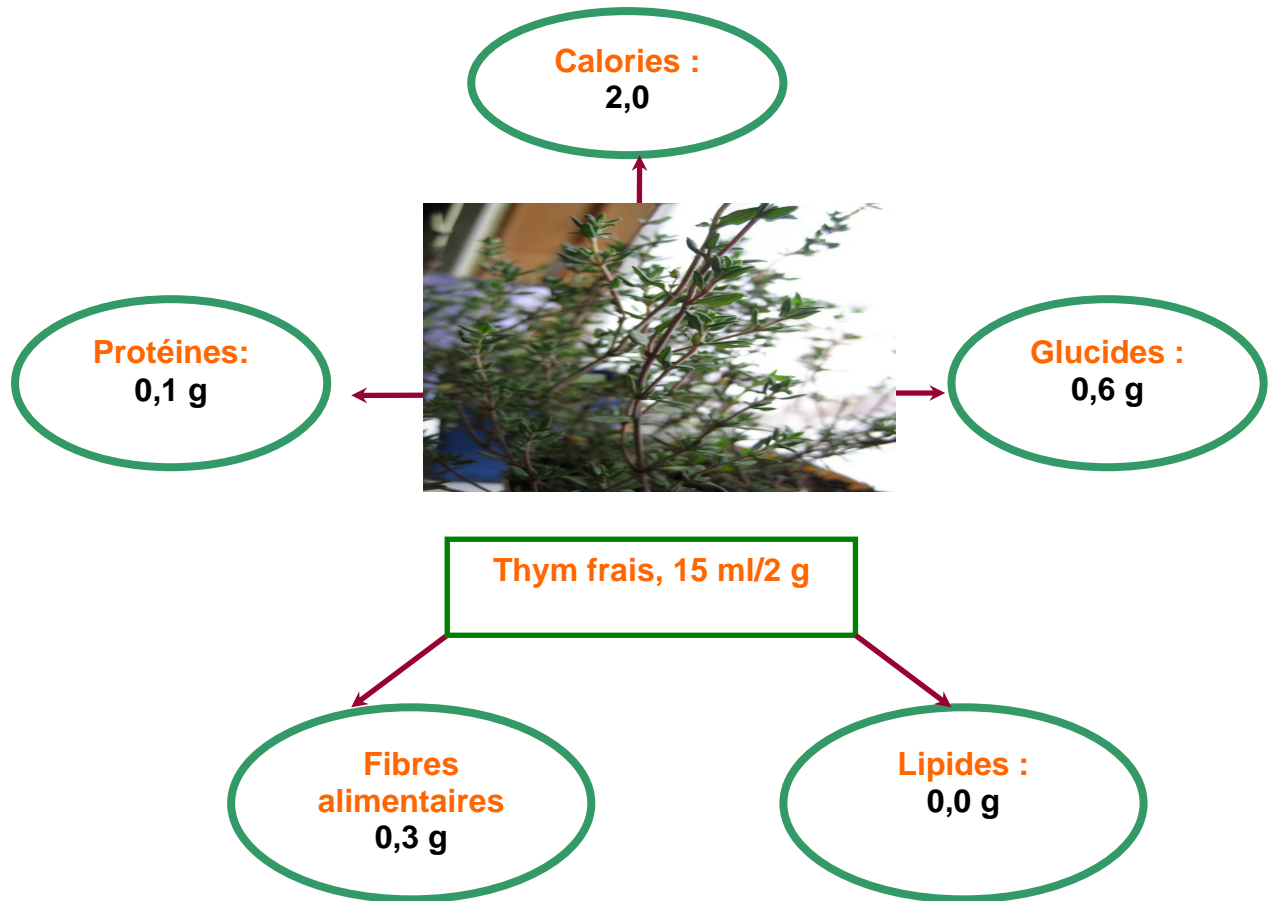
Calcium. Le thym déshydraté est une source de calcium. Le calcium est de loin le minéral le plus abondant dans le corps. Il est majoritairement entreposé dans les os, dont il fait partie intégrante. Il contribue à la formation de ces derniers, ainsi qu'à celle des dents, et au maintien de leur santé. Le calcium joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation du sang, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles (dont le coeur).

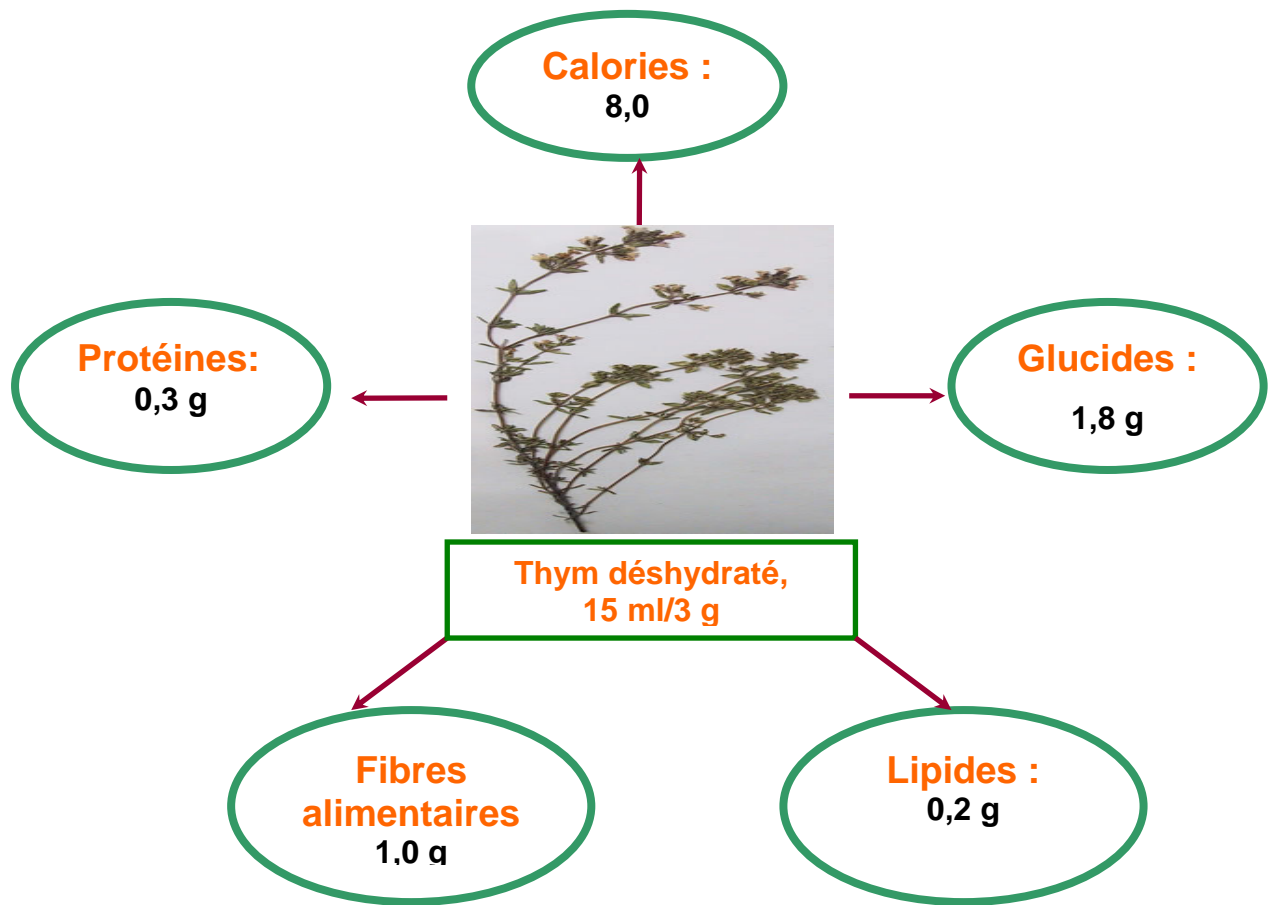
Manganèse. Le thym déshydraté est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Vitamine C. Le thym frais est une source de vitamine C pour la femme, mais pas pour l'homme. Le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes; elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.



Que vaut une « portion » de thym?





Précautions

Le thym contient des quantités non négligeables de vitamine K. Cette vitamine, nécessaire entre autres à la coagulation du sang, peut être fabriquée par l'organisme en plus de se trouver dans certains aliments. Les gens prenant des médicaments anticoagulants, par exemple ceux mis en marché sous les appellations Coumadin®, Warfilone® et Sintrom®, doivent adopter une alimentation dans laquelle le contenu en vitamine K est relativement stable d'un jour à l'autre. Les fines herbes, dont le thym, contiennent de la vitamine K et doivent donc être utilisées comme assaisonnement seulement.