



Les bienfaits du thym

Les bienfaits du thym Le thym est une plante aromatique méditerranéenne facile à faire pousser dans son jardin. Utilisé frais ou sec pour aromatiser les plats en cuisine, le thym peut aussi servir à préparer des infusions. Quels sont ses bienfaits pour la santé ? Dans le jardin, le thym *Thymus vulgaris* est une plante ligneuse qui couvre facilement les sols secs et attire les insectes butineurs. Aromate qui parfume les soupes, les grillades, les légumes, les sauces, le thym sert aussi à préparer des infusions recommandées pour la digestion et les problèmes d'infections respiratoires. Le thym contient du thymol, une molécule antibactérienne naturelle, mais aussi du carvacrol qui stimule la production de sérotonine et de dopamine dans le cerveau : le thym serait donc bénéfique à l'humeur.

Les vertus antimicrobiennes du thym Dans une étude polonaise de 2011, l'huile essentielle de thym a montré son efficacité contre des bactéries qui causent des infections des voies respiratoires. Ceci expliquerait pourquoi il est conseillé de boire une tisane au thym en cas de mal de gorge. De plus, dans une étude de 2013, l'huile essentielle de thym avait une activité particulièrement efficace contre des bactéries responsables de contaminations alimentaires : le thym, tout en parfumant les aliments, aiderait donc à leur conservation. Les propriétés antimicrobiennes de l'huile essentielle de thym ont aussi été étudiées pour traiter des affections cutanées. Ainsi, d'après des recherches de l'université de Leeds, le thym pourrait aider à traiter les problèmes d'acné en s'attaquant à la bactérie *Propionibacterium acnes*. Dans une étude de 2012,



une crème contenant 3 % d'huile essentielle de thym a montré son efficacité contre des infections cutanées fongiques. Une étude brésilienne a aussi montré que l'huile essentielle de thym a des propriétés antifongiques et permet de lutter contre Candida albicans. Source web : futura sciences
Plaquette de l'AMDGJB-Geoparc Jbel Bani