

THYM À LINALOL



Résumé

L'huile essentielle de Thym à linalol est très douce. Elle est notamment conseillée en cas de problèmes de peau. Purifiante, cette huile essentielle est adaptés pour les infections hivernales. Elle est réputée tonique, ce qui la rend intéressante en cas de fatigue.

Synthese



Toutes infections respiratoires, intestinales et cutanées	+++	+++	+	+++	+++
Parasites : poux, tiques, vers...	+++	+++			
Fatigue, dépression	+	+++	+	+++	+++
Douleurs diverses		+++			
Mycoses	++	++			

Descriptif

Le Thym ou "thymus" de son petit nom latin, fait partie de la famille de Lamiacées au même titre que la Lavande, la Menthe ou l'Origan.

Le thym est un arbrisseau vivace qui atteint jusqu'à 30 cm de hauteur. Les Thyms prennent la forme de plantes rampantes, ou de "coussinet". Il existe une multitude d'espèces de Thym, près de 300 avec des propriétés très différentes.

L'espèce la plus utilisée, le Thym vulgaire (*Thymus vulgaris*) peut donner différentes huiles essentielles en fonction des conditions de son développement, en particulier l'ensoleillement et l'altitude. On compte ainsi 6 chémotypes différents. L'huile essentielle de thym vulgaire à linalol en fait partie : c'est une huile produite à partir d'un thym qui a poussé en altitude (de 400 à 1300 m généralement) et qui a pu profiter abondamment du soleil, sur les versants montagneux du pourtour méditerranéen. Elle doit son parfum et sa saveur plus douce à sa richesse en linalol.

Les Égyptiens l'appréciaient pour embaumer leurs morts, les Grecs le brûlaient comme offrande aux dieux, tandis que les Romains l'utilisaient dans leurs cosmétiques et s'en servaient pour purifier leur habitat et aromatiser leurs préparations culinaires.

L'huile essentielle de Thym à linalol est la plus douce des huiles essentielles de thym. Cette huile essentielle possède des propriétés toniques et anti-infectieuses. Elle est souvent utilisée en cas d'infections ORL ou de fatigue.

Le linalol est une molécule aux propriétés hypotensives, antalgiques, relaxantes et sédatives. Il réduit le temps d'ouverture des canaux ioniques de la jonction neuromusculaire par un blocage des canaux Na⁺ et/ou Ca²⁺.

Les propriétés régénérantes de l'huile permettent de l'utiliser en traitement de nombreux problèmes en lien avec la peau : l'acné, les brûlures légères et toutes les dermatoses de manière générale.

En outre, cette huile possède des propriétés immunostimulantes et elle est recommandée contre la fatigue, les infections virales ou bactériennes ou en diffusion dans les pièces occupées par les personnes malades.

On peut aussi utiliser le thym en cuisine (plus souvent le thym doux) pour le clafoutis salé, caviar de légumes, mayonnaise, sauce salade, marinades, purée de légumes...

Propriétés

Comme son nom l'indique, l'HE de Thym à linalol est fortement concentrée en linalol puis en terpinène-4-ol, acétate de linalyle et bien d'autres. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Anti-infectieuse, antibactérienne +++ (linalol, alcools monoterpéniques) : très bonne efficacité contre les germes comme *Campylobacter jejuni* ou *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Bacillus cereus*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*...
- Antifongique +++ (alcools monoterpéniques) : très efficace contre *Candida albicans* notamment.
- Antivirale +++ (alcools monoterpéniques) : bien adaptée à la lutte contre les virus.
- Antiparasitaire +++ (alcools monoterpéniques) : parasiticide et vermifuge. Efficacité reconnue contre les parasites suivants : ténia, ascaris, oxyures, poux...
- Neurotonique ++ : stimule le système nerveux central, le bulbe et le cervelet. Tonique psychique. Favorise la concentration, calme la nervosité et la déprime latente.
- Antalgique ++ : le linalol est un bon antalgique. On peut donc utiliser cette HE en massage pour soulager l'arthrite, les rhumatismes, les spasmes et toutes les douleurs en général.
- Vermifuge +++

On peut l'utiliser occasionnellement pour ses propriétés secondaires : antispasmodique, utérotonique, positivant et même aphrodisiaque.

Indications

- Affections de l'appareil respiratoire : angine, mal de gorge, grippe, sinusite, bronchite, pharyngite, toux sèche et grasse...
- Inflammations intestinales : gastrite, entérocolite, colite
- Infections buccales, urinaires et gynécologiques
- Fatigues nerveuses et cérébrales, convalescences
- Dermatoses infectieuses, verrues, psoriasis
- Teigne, gale
- Douleurs articulaires
- Boost du système immunitaire

Voies d'administration

- Interne : Oui
- Cutanée : Oui
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Angine, mal de gorge (> 6 ans) : déposer 2 gouttes d'HE de Thym à linalol dans une cuillère à café de miel et avaler le tout. A répéter 2 à 4 fois par jour.

Candidose (pour adulte) : En cas de mycose digestive, sous avis médical, préparer la synergie suivante : 20 mg d'HE de Géranium Rosat, 20 mg d'HE de Cannelle de Ceylan (écorces), 20 mg d'HE de Tea Tree, 20 mg d'HE de Palmarosa, 20 mg d'HE d'Origan de Grèce et 20 mg d'HE de Thym à Linalol. AvaleR 3 gélules par jour pendant 20 jours.

A noter que l'HE de Niaouli reste une très bonne référence pour les candidoses.

Fatigue, asthénie (> 6 ans) : préparer la synergie suivante : 3 ml d'HE de Thym à linalol, 1 ml d'HE de Laurier Noble, 1 ml d'HE d'Épinette Noire, 1 ml d'HE de Gingembre et 4 ml d'HV de Noyaux d'Abricot. Déposer 3 à 4 gouttes de ce mélange sur un support neutre ou dans un peu de miel ou dans un yaourt. Avaler matin et midi pendant 3 semaines. En complément vous pouvez appliquer ce mélange à raison de 6 gouttes sur la zone dorsale des glandes surrénales, matin et midi, pendant 3 semaines.

Voie cutanée

Angine, mal de gorge (> 3 mois) : Mélanger 1 goutte d'HE de Thym à linalol dans 9 gouttes d'une HV puis appliquer ce mélange sur le cou 3 fois par jour, pendant 3 à 5 jours.

Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante (> 6 ans) : 30 gouttes d'HE de Thym à linalol, 30 gouttes d'HE de Laurier Noble, 15 gouttes d'HE de Cyprès de Provence, 15 gouttes d'HE de Menthe Poivrée et compléter avec une HV de Noyaux d'Abricot jusqu'à environ 10ml. Masser la gorge avec quelques gouttes de ce mélange, 3 à 5 fois par jour ou jusqu'à amélioration des symptômes, au maximum pendant 5 jours. A noter qu'une simple HE de Tea Tree donne aussi de très bons résultats.

Bronchite, rhinopharyngite, rhume (> 3 mois) : 1 goutte d'HE Thym à linalol dans 9 gouttes d'HV à appliquer sur le thorax et la colonne vertébrale, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Le thym à linalol a l'avantage d'être utilisable chez les jeunes enfants mais dans le cas d'une bronchite, l'HE d'Eucalyptus Globulus donne aussi de très bons résultats (même posologie).

Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante (> 3 mois) : 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus Radiata, 5 gouttes d'HE de Tea Tree, 5 gouttes d'HE de Thym à linalol et 70 gouttes d'HV de Noisette. Déposer 5 gouttes de ce mélange sur le thorax et le haut du dos et masser légèrement. Renouveler l'application matin et soir pendant 5 jours.

Otite (> 6 mois) : 1 à 2 gouttes d'HE de Thym à linalol en application derrière les oreilles (jamais à l'intérieur des oreilles).

Candidose (> 3 mois) : 1 goutte d'HE de Thym à Linalol dans 9 gouttes d'HV à appliquer sur la zone concernée 2 à 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de 3 semaines d'utilisation.

Oxyurose : préparer la synergie suivante : 2ml d'HE de Thym à linalol, 1ml d'HE de Romarin à verbénone, 1 ml d'HE de

Clou de girofle et 6 ml d'HV de Noyau d'abricot.

Pour les bébés de mois d'un an, appliquer 5 gouttes sur le bas ventre 3 fois par jour pendant 5 jours. Répéter après 3 semaines. Pour les bébés de plus d'un an, 8 gouttes au lieu de 5.

Cystite, infections urinaires (> 3 ans) : 1 goutte d'HE de Thym à linalol dans 4 gouttes d'HV à appliquer sur le bas du ventre 2 à 3 fois par jour. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (> 6 ans) : 60 gouttes d'HE de Saro, 30 gouttes d'HE de Sarriette des Montagnes, 105 gouttes d'HE de Palmarosa, 105 gouttes d'HE de Thym à linalol. Appliquer en massage 8 gouttes de cette synergie sur le bas-ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

A noter que la Sarriette des Montagnes seule donnera aussi de très bons résultats.

Fatigue, asthénie (> 3 mois) : 1 goutte d'HE de Thym à Linalol dans 9 gouttes d'HV à appliquer sur le bas du dos 3 fois par jour.

Spasmes, douleurs musculaires et articulaires (> 3 mois) : En cas d'arthrite, de rhumatisme, etc., diluer avec une HV et masser la zone concernée.

Furoncle, acné infecté : Préparer la synergie suivante : 50% d'HE de Thym à linalol et 50% d'HE de Tea tree. Déposer 1 goutte de cette préparation matin et soir sur le furoncle et masser légèrement pour faire pénétrer. Répéter l'application jusqu'à amélioration.

Métrites, salpingites candidosiques (> 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 2ml d'HE de Thym à linalol, 3 ml d'HE d'encens, 1 ml d'HE de clou de girofle, 1 ml d'HE de verveine citronnée, 1 ml d'HE de Camomille noble, 0,5ml de Cannelle de Chine et 7,5 ml d'HV de Noyau d'abricot. 15 à 20 gouttes de ce mélange, 4 à 5 fois par jour en massage sur le bas ventre pendant 10 à 15 jours.

Diffusion

L'HE de thym à linalol fait partie des huiles pleinement compatibles avec la diffusion. On l'utilise pour lutter contre les infections, limiter la propagation des virus et profiter de ses effets sur le bien-être.

Inhalation humide : diluer quelques gouttes d'HE dans un récipient d'eau chaude puis inhaler les vapeurs.

Inhalation sèche : appliquer quelques gouttes d'HE sur un mouchoir ou un galet puis le respirer de temps à temps.

Infections hivernales : quelques gouttes dans le diffuseur (voir la doc du diffuseur), éventuellement mélangées à d'autres HE. par exemple, pour stimuler les défenses immunitaires : 4 gouttes d'HE de Ravintsara, 3 gouttes d'HE de Thym à linalol et 4 gouttes d'HE de Bois de Hô. Diffuser le matin dans les pièces à vivre durant 30 minutes à une heure.

Inhalation

Stress : Eventuellement quelques gouttes sur un mouchoir ou respirer directement le flacon, lentement et profondément, et renouveler autant de fois que nécessaire.

Bain

Mélangée dans un verre de lait à verser dans l'eau du bain.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Confort respiratoires : Eucalyptus radiata, Ravintsara...

Diffusion : Eucalyptus, Pin, Romarin, Cajeput, Lavande...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 3 mois.
- Contre-indiqué aux femmes allaitantes
- Ne pas utiliser chez le nourrissons de moins de 3 mois.

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après utilisation.
- Demander un avis médical pour les personnes asthmatiques
- Demander un avis médical avant ingestion
- L'HE de Thym à linalol est assez douce et peut être utilisée chez les enfants et les personnes âgées
- Ne pas diffuser l'huile essentielle de Thym à linalol pure. Elle doit être diluée entre 5 et 10 % dans d'autres huiles essentielles
- Dangers : H226, H302, H304, H315, H317, H319, H361, H411

Ne pas confondre

Il existe près de 300 variétés de Thym. Les plus connues sont le Thym à linalol, le Thym à thujanol et le Thym à thymol.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Thymus vulgaris CT linalol, thymus Zygis
- Autres noms : Thym vulgaire, Thym commun, Thym cultivé, Farigoule, Thym rouge
- Famille : Lamiacées
- Origine : France, Espagne
- Partie de la plante : Sommités fleuries
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Faible à modérée.
- Récolte : Toute l'année
- Rendement : Entre 2 et 4 %
- CAS : 85085-75-2
- EINECS : 285-937-0

Caractéristiques biochimiques

Une bonne huile essentielle de Thym à linalol doit contenir :

- linalol : 30 à 50 %
- terpinène-4-ol : ≤ 14 %
- trans thuyanol-4 : ≤ 12 %
- myrcène : ≤ 11 %
- gamma terpinène : ≤ 9 %

L'huile essentielle de Thym à linalol contient des composants biochimiques allergènes :

- linalol (30 à 50 %)
- limonène (≤ 4 %)
- citral (géraniol + néral) (≤ 1 %)
- géraniol (≤ 0,5 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,850 à 0,900
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,495
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -15° à +10°
- Point éclair : +55°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à jaune orangé
- Odeur : douce, linalolée et agréable

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.