

THYM À THYMOL



Résumé

Purifiante à large spectre d'action, cette huile puissante est une alliée précieuse en hiver. Stimulante, revigorante et énergisante, elle est connue pour lutter contre les fatigues physiques et psychiques.

Synthese



Toutes infections respiratoires, intestinales et cutanées	+++	+++	+++
Frilosité		+++	+++
Fatigue, dépression	+++	+++	+++
Douleurs diverses		+++	
Insuffisance digestive et hépatique	++		++

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. Les Thyms prennent la forme de plantes rampantes, ou de "coussinet". Fêru de sols arides et de soleil, le Thym va donner différentes espèces productrices d'huiles essentielles aux compositions variées selon l'altitude et l'ensoleillement dont elles profiteront.

Il existe une multitude d'espèces de Thym, près de 300 avec des propriétés très différentes.

Le thym est un arbrisseau vivace qui atteint jusqu'à 30 cm de hauteur. Doté de petites feuilles lancéolées, qui s'enroulent sur les bords, le thym à thymol possède une tige ligneuse et des branches ou rameaux ascendants. Sa floraison est dense, de couleur blanchâtre ou rosée. Cette plante est présente principalement dans le sud de la France et apprécie les sols calcaires.

Cette HE est réservée aux adultes sur de très courtes périodes d'utilisation. Elle est très puissante comme anti-infectieux et antiparasitaire.

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

- Antibactérienne
- Antivirale majeure au spectre d'action inégalable. Elle peut être utilisée dans les maladies infectieuses respiratoires, urinaires, gynécologiques, intestinales, cutanées...
- Expectorante
- Antifongique
- Antiparasitaire (vermifuge)
- Antispasmodique et antalgique. Elle aide à calmer les douleurs digestives, les crampes intestinales et les problèmes de règles douloureuses
- Bon tonique général. Elle procure une grande énergie, une force de détermination, un dépassement de soi
- Digestive et carminative

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments nerveux (+++) et lymphatiques (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, procure une grande énergie, une détermination forte, un dépassement de soi.

Indications

- Mal de gorge, angine, sinusite, toux grasses
- Eczéma, psoriasis, furoncles, abcès, plaies, dermatites, aphtes, herpès, verrues...
- Douleurs digestives, crampes intestinales, règles douloureuses
- Infection, voir surinfection des sphères urinaires, respiratoires et intestinales

Voies d'administration

- Interne : Seulement sur avis d'un thérapeute. Cette HE est agressive pour les muqueuses de la bouche. Ne pas utiliser si problème de foie.
- Cutanée : Oui. A diluer à 5% dans une Huile Végétale
- Diffusion : Oui mais ne pas diffuser pure, elle doit être diluée à 5% dans d'autres HE.
- Inhalation : Non car risques neurotoxiques
- Bain : Déconseillé

Exemples d'utilisation

Voie interne

Non recommandé sans avis médical.

Candidose (sur avis médical) : Diluer 1 goutte de Thym à Thymol dans une cuillère de miel, et ingérez 3 fois par jour pendant 5 jours maximum.

Vers intestinaux (adulte et adolescent et sur avis médical) : Diluer 1 goutte de Thym à Thymol dans une cuillère de miel, et ingérez 3 fois par jour pendant 5 jours maximum. On peut aussi utiliser la synergie suivante (adulte et adolescent et sur avis médical) : Mélanger 1 ml d'HE de Clou de Girofle, 1 ml d'HE de Bois de Rose, 2 ml d'HE de Thym à Thymol, 2 ml d'HE d'Eucalyptus Mentholé et 4 ml d'huile végétale de Noyaux d'Abricot. Prendre 5 gouttes dans une boulette de mie de pain à avaler 4 fois par jour pendant 10 jours. A noter que l'HE de cannelle est encore plus puissante pour éliminer les parasites (1 goutte sur un support à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à amélioration).

Voie cutanée

Massage léger : Effet antalgique : en dilution à 5% dans une HV de calophylle par ex.

Soin : à diluer et sur avis d'un spécialiste, mélanger une goutte à une cuillère à café de miel (dose journalière). Prendre un peu du miellat toutes les deux heures.

Ongle infecté : limer le dessus de l'ongle pour en augmenter la porosité puis faire pénétrer 1 goutte d'un mélange à 50% dans de l'huile d'olive. Ne pas recouvrir d'un pansement.

Bronchite : Contre des bronchites récurrentes notamment, l'huile essentielle de Thym à Thymol sera efficace grâce à ses puissantes propriétés anti-infectieuses. Cependant, dans le cas d'une simple bronchite, il est préférable d'utiliser l'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus, plus adaptée et plus souple d'utilisation. Diluer 1 goutte d'Eucalyptus Globulus dans 4 gouttes d'huile végétale. Appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Grippe (adulte et adolescent) : Diluer 1 goutte de Thym à Thymol dans 20 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la plante des pieds, 2 à 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours. A noter que le ravintsara est également très efficace et plus souple d'utilisation : 3 gouttes dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax, 4 à 5 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Rhinite et sinusite (adulte et adolescent) : Diluer 1 goutte de Thym à Thymol dans 20 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la plante des pieds, 2 à 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours. A noter que l'Eucalyptus radiata est également très efficace et plus souple d'utilisation : après un lavage de nez à l'eau de mer, respirer 2 gouttes pures déposées sur un mouchoir, 5 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Candidose (adulte et adolescent) : Diluer 1 goutte de Thym à Thymol dans 20 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la zone concernée 2 à 3 fois par jour pendant 15 jours. Ne pas appliquer sur les parties ano-génitales. A noter que le Thym à Thymol est très efficace contre une candidose persistante. Toutefois, dans un premier temps, pour tenter de venir à bout d'une candidose, l'huile essentielle de Niaouli sera très efficace et plus souple d'utilisation : appliquer quelques gouttes diluées à 50 % (1 volume d'HE pour 1 volume d'HV) dans une huile végétale sur la candidose, 3 fois par jour.

Fatigue, asthénie (adulte et adolescent) : Diluer 1 goutte de Thym à Thymol dans 20 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le bas du dos, 2 à 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours. On peut aussi utiliser la synergie suivante (adulte et adolescent) : 1 goutte d'HE de Thym à Thymol et 1 goutte d'HE de Romarin à Cinéole sur un comprimé neutre 3 fois par jour en cas de fatigue chronique. A noter que l'épinette noire est aussi très efficace et plus souple d'utilisation.

Diffusion

Il ne faut pas diffuser l'huile essentielle de Thym à Thymol pure, elle doit être diluée entre 5 et 10% dans d'autres huiles essentielles.

Inhalation

Bain

Déconseillé.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Ravintsara, Eucalyptus radiata, Romarin, Lavande, Laurier, Citron...

Avec les huiles essentielles d'eucalyptus, de romarin à cinéole, de sarro, de ravinstara, de niaouli, de cajepout et de tea tree (arbre à thé): contre les différentes affections des voies respiratoires, telles que angine, rhinopharyngite, rhume, toux.

Avec les huiles essentielles de cannelle de Chine (rameaux) ou de Ceylan (écorce), d'origan compact, de clou de girofle, de citron et d'estragon : contre la diarrhée, la turista.

Avec les huiles essentielles de géranium, de palmarosa, de tea tree : contre les mycoses

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents seulement. Cette HE puissante doit être employée avec discernement, uniquement pour des situations particulières, urgentes et critiques.
- Contre-indiqué aux femmes enceintes
- Contre-indiqué aux femmes allaitantes
- Interdite aux enfants

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.
- Elle nécessite un avis médical avant utilisation par voie interne, risque d'hépatotoxicité.
- Elle ne doit pas être inhalée car elle présente des risques neurotoxiques.
- Elle est irritante pour les voies respiratoires, les personnes asthmatiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser cette huile essentielle.
- Dermocaustique : ne jamais utiliser pure sur la peau. Utiliser toujours bien diluée en usage cutané (max 5% et en usage localisé).
- Très puissante, s'utilise à faible dose et de manière limitée dans le temps.
- Contre-indiquée en cas d'insuffisance hépatique.
- Les personnes épileptiques doivent demander un avis médical avant utilisation.
- Déconseillée aux personnes ayant des troubles cardiaques.
- Ne pas utiliser chez les personnes épileptiques.
- Cortison-like.
- Eviter le contact avec les yeux.
- Pour toute utilisation en diffusion, cette huile essentielle puissante doit être fortement diluée (5%max) dans d'autres huiles essentielles plus douces.
- Présence d'allergènes : Limonène, géraniol, linalol, citral (geranial + neral)
- Dangers : H226, H314, H304, H302, H317, 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 thymol, thymus Zygis
- Autres noms : Thym vulgaire, Thym commun, Thym cultivé, Farigoule
- Famille : Lamiacées
- Origine : France, Espagne
- Partie de la plante : sommités fleuries
- Méthode d'extraction : distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Relativement élevée. La molécule de thymol est phénolée. Ne pas utiliser avant 12 ans
- Récolte : toute l'année
- Rendement : entre 2 et 4 %
- CAS : 84929-51-1

Caractéristiques biochimiques

Une bonne huile essentielle de Thym à Thymol doit contenir :

- Thymol : 37 à 55 %
- Paracymène : 8 à 28 %
- Gamma terpinène : 6 à 14 %
- Carvacrol : 1 à 13 %

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

- Linalol (2 à 7 %)
- Limonène (\leq 2 %)
- Géraniol (\leq 0,5 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,895 à 0,937
- Indice de réfraction à 20°C : 1,490 à 1,505
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -10° à +10°
- Point éclair : +60°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide, à T°C < 20°C risque de précipitation
- Couleur : jaune à rouge brun
- Odeur : agreste, aromatique, forte et épicée

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.