

## THYMS – *Thymus spp. L.*

"*Thymus*, genre difficile et traité très différemment suivant les auteurs" peut-on lire dans la *Flora Gallica* (Tison & de Foucault, 2014)... *Thymus vulgaris*, le thym vrai que nous utilisons en cuisine, fréquent dans la garrigue méditerranéenne reste rarissime en Savoie. Par contre, nos prés sont garnis de plusieurs espèces, dont *Thymus polytrichus* en altitude et *Thymus pulegioides* beaucoup plus largement réparti.

### THYM DE BERGÈRE – *THYMUS PULEGIOIDES L.*

#### NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné en 1753.

Synonymie : *Thymus froelichianus* Opiz...

Noms vernaculaires : thym de bergère, thym serpolet...

Étymologie : le genre *Thymus*, dérive du grec *Thymos*, qui désignait diverses lamiacées odorantes de petites tailles. *Pulegioides*, vient sans doute du latin *pulejum* désignant la menthe pouliot et par extension le parfum, indique la puissante odeur aromatique de la plante.

#### DESCRIPTION BOTANIQUE

Lamiacée vivace dont les rameaux florifères ascendants varient de 10 à 30 cm.

Les feuilles glabres, à nervures marginales peu marquées sont opposées, sur des rameaux quadrangulaires, poilus sur les angles au moins à leur base. Les fleurs roses sont rapprochées en épi au sommet de la tige, leur corolle est formée d'une lèvre supérieure tridentée et d'une inférieure à deux dents. Elles apparaissent de mai à septembre.

C'est une plante très commune de l'étage collinéen à alpin, selon les variétés, qui aime les prairies de fauche ensoleillée (Mésobromion) ou les pelouses alpines xérothermophiles plus en altitude, et que l'on peut trouver en Savoie en compagnie de *Anthyllis vulneraria*, *Brachypodium rupestre*, *Festuca ovina*, *Polygala comosa*, *Trifolium montanum*...



"Illustrations of the British Flora" – FITCH

### **USAGE MEDICINAL–TOXICITE**

En Savoie, écrit Chabert (1897) l'huile de marmotte était un onguent préparé avec diverses lamiacées dont le thym, pour panser les plaies. Les feuilles et sommités fleuries de *Thymus serpyllum* (au sens large) sont inscrites à la pharmacopée française pour désinfecter les petites plaies, pour les affections de la cavité buccale, et pour traiter les troubles digestifs, les toux bénignes occasionnelles, les rhumes. De nombreuses variétés de *Thymus vulgaris* sont récoltées pour en extraire l'huile essentielle ; celle de *Thymus serpyllum* également, pour une action anti-infectieuse, antifongique, stomachique, et neurotonique.

### **USAGE ALIMENTAIRE**

Les thymys sauvages de notre région peuvent s'employer en cuisine comme le thym commun. Son parfum puissant s'associera aussi bien ajouté tel quel en fin de cuisson à une viande, des légumes, qu'en infusion dans un dessert.

Sylvie Serve