

## **Thym commun** (Thymus vulgaris)

Lamiacées

Lamiacées

Vivace

**Présentation :** Le thym est une des plantes aromatiques les plus utilisées. Plante aux multiples propriétés, le thym est répandu sur les rocailles du sud de la France. C'est une vivace connue pour son parfum caractéristique, son goût typé et ses petites feuilles couvertes de minuscules fleurs blanches ou roses. Décoratif, le thym a sa place dans une bordure rustique où ses fleurs attireront les abeilles. Mais cette petite plante touffue, dont il existe de nombreuses variétés, soigne aussi quantités d'affections bénignes.

**Un peu d'histoire :** Il était déjà connu des Egyptiens qui l'utilisaient pour leurs embaumements. Mais ce sont les Grecs qui lui ont donné son nom, un mot signifiant « courage ». Sans doute est-ce pour cela que les légionnaires romains s'en frottaient le corps, dit-on avant le combat.

**Origine :** Pourtour méditerranéen

**Noms vernaculaires :** Farigoule

**Description :** Robuste, cette plante des garrigues, supporte le froid en sol sec. Ses minuscules feuilles sont vertes, grises, mordorées et bigarrées. Les fleurs, elles, ont des coloris lilas, blancs ou encore roses.



Son goût est différent selon le terroir et il porte souvent le nom du lieu où il croît. C'est un sous-arbrisseau rustique qui **pousse spontanément dans le midi sur les terrains rocailloux, chauds et secs**. Il peut pousser jusqu'à 1 500 à 2 000 m d'altitude. Ses tiges grêles, ramifiées et tortueuses, *ligneuses* à la base, sont garnies de petites feuilles étroites gris-vert, odorantes et persistantes. Entre mars et août, de petites fleurs

généralement blanches ou rosées se regroupent à la pointe des tiges en petits capitules. Les thyms à port dressé trouvent leur place dans les jardins d'herbes et d'ornement. Les thyms à port rampant permettent de réaliser de belles allées aromatisées et les thyms à port arrondi et aux contours réguliers sont adaptés à la culture en pot.

### **Multiplication :**

**Par semis :** Semez en mars à l'intérieur ou en mai à l'extérieur en pépinière, sans couvrir les graines qui ont besoin de lumière pour germer. Comme les graines des diverses variétés ne reconduisent pas leurs caractéristiques, seule l'espèce-type ou thym commun (*thymus vulgaris*) peut être semé. D'avril à juillet, ameublissez finement la terre, d'abord à la griffe et ensuite au râteau. Repérez le rang avec un cordeau et tirez un sillon très superficiel en faisant glisser la langue de la serfouette. Surtout, ne semez pas dru. Pour un meilleur résultat aidez-vous d'un semoir. Griffez le sol pour ramener délicatement un peu de terre sur les graines, et ensuite tassez énergiquement avec le dos du râteau avant d'arroser en pluie. Si la graine lève en une semaine à 22°C, la récolte ne débutera que l'année suivante.

**Repiquez 2 mois après**, lorsque les plants seront développés. Espacez les plants de 20 à 30 cm et tassez la terre et arrosez légèrement.

**Par marcottage :** le marcottage est la façon la plus sûre et la plus rapide de multiplier les nombreuses variétés horticoles de thym. Arrachez au printemps une touffe âgée de 3 ou 4 ans et replantez-la de suite dans un trou de plantation plus large et plus profond de 5 à 8 cm que celui d'origine. Arrosez abondamment en pluie. Apportez un mélange de terre et de compost au pied de la plante, de façon à recouvrir la partie basse des rameaux. Arrosez à nouveau et, par la suite, pour favoriser le développement de nouvelles racines, ne laissez jamais sécher le sol. En fin d'été, à l'aide d'une fourche-bêche, arrachez entièrement la plante afin de prélever les rameaux racinés, que vous rempoterez dans des godets. Au printemps suivant, vous les installerez définitivement.

**Par bouturage :** au début du printemps ou à l'automne, prélever des jeunes pousses de l'année longues de 10 à 15 cm, tout en conservant à la base de la bouture une petite partie de bois dur de l'année précédente. Retirez toutes les feuilles de la partie inférieure sur une bonne moitié. Faites détremper alors généreusement vos godets de façon à pouvoir ficher une bouture par pot jusqu'aux premières feuilles. Tassez fermement en ramenant le terreau, de façon à ce qu'il n'y ait pas d'air entre la tige et le substrat. Lorsqu'elles sont suffisamment racinées, les mettre en place.

**Par division des touffes de thym en été.** Elle permet de rajeunir des plantes vieillissantes qui commencent à se dégarnir et d'obtenir de nouveaux plants à installer. Divisez les touffes vieillissantes qui commencent à se dégarnir au centre. Choisissez une touffe bien installée, qui commence à s'étaler. Déterrez la plante à l'aide d'une fourche-bêche en veillant à ne pas blesser les racines. Enfoncez la bêche sur tout le pourtour de la plante à une distance de 15 cm des tiges périphériques ; Sortez la motte de terre et arrachez à la main sur le pourtour de la touffe de petits bouquets munis de racines. **Pralinez** les racines (trempez-les dans une boue bien épaisse composée de fumier, de terre et d'eau ou d'un pralin du commerce à diluer) pour favoriser la reprise. Replantez tout de suite les touffes divisées pour éviter que les racines mises à nu ne souffrent trop. Arrosez régulièrement pour faciliter la reprise, puis cessez lorsque la végétation a redémarré.

**Plantation :** Plantez en avril et mai ou en septembre-octobre.

La culture en pot permet de cueillir facilement au fur et à mesure de ses besoins

**Sol et exposition :** Il a besoin de soleil et pousse à l'état sauvage sur les collines arides et rocailleuses des régions



méditerranéennes. Il prospère dans des *sols légers*, secs, pauvres, plutôt alcalins et bien drainés. **L'idéal est un terrain calcaire ou une rocaille pentue, exposés en plein soleil.**

**Nombre de graines au gr :** 6000

**Durée germinative :** 3ans

**Levée :** 15 jours

**Température de germination :** 18°C

**Entretien :** Le thym n'a pratiquement pas besoin de soins. Ce n'est pas une plante gélique, excepté pour de rares espèces. Il peut donc survivre toute l'année au jardin, si le sol ne demeure pas trop humide. Il suffit de désherber pour l'entretenir et de biner le sol de temps à autre pour maintenir un *sol léger*. **En climat froid et humide, il faut renouveler les plants et changer d'endroit tous les 3 ou 4 ans**, sinon la tige devient trop *ligneuse* et les feuilles perdent leur goût caractéristique. Lorsque les pieds sont jeunes et s'il fait très chaud et sec, paillez et arrosez. En règle générale, évitez les arrosages à répétition. Humectez juste la terre en plein été.

**Attention :** l'excès d'humidité fera périr la plante.

**Fertilisation :** **Ne fertilisez pas**, le thym aime les sols pauvres. N'apportez surtout pas d'engrais en été, car cela fragilise la plante pour les gelées futures.

**Variétés :** La classification et la reconnaissance des thyms sont complexes car ils s'hybrident très facilement et certaines espèces ne se distinguent que par une variation dans l'huile essentielle.

**Thym commun** (*Thymus vulgaris*) Résistant au froid en sol bien drainé et en climat sec.

**Thym citron** (*Thymus x citriodorus*) Résiste moyennement au froid.

**Serpolet** (*Thymus serpyllum*) **Thym à tête** (*Thymus capitatus*) Plante

utilisée en médecine traditionnelle marocaine.

**Thym de la dolomie** (*Thymus dolomiticus*) Espèce endémique des Causses où il abonde (Cévennes, Aveyron, Hérault, Gard, Lozère).

**Thym de Corse ou Thym cumin** (*Thymus herba-barona*) Aime les sols bien drainés.

**Thym luisant** (*Thymus nitens*) Plante très décorative. Idéale à cultiver car résiste mieux que les autres espèces aux excès d'humidité.

**Thym précoce** (*Thymus praecox*) Excellente plante de rocaille et de dallage.

**Thym pouliot** (*Thymus pulegioides*) Espèce qui croît dans les lieux humides (marais, prairies, fossés, ports, friches).

**Thym laineux** (*Thymus pseudolanuginosus*) Originaire de l'ouest de l'Europe. Supporte bien le piétinement. Peut être installée au milieu d'une rocaille ou de pavés, aime les sols pauvres et secs, voire calcaires, et les expositions ensoleillées.

**Thym « Spicy orange »** au port prostré, peut parfois atteindre 30 cm lors de sa magnifique floraison rose. Peu exigeant, il supporte des conditions de culture extrême, en sol drainé, calcaire et sec. Plantez 6 pieds par m<sup>2</sup> et taillez-le dès la fin de la floraison. Il dégage une forte odeur d'orange et son utilisation est culinaire. Cette variété permet de relever des sauces pour accompagner viandes et légumes, ou de parfumer des desserts à base de fruit.

**Taille ou pincement** : En fin d'hiver à 5 cm au-dessus du sol. N'opérez jamais en automne ou en hiver.

Il n'apprécie guère les interventions sur son vieux bois. Pour lui conserver son joli port en petit dôme, rabattez les pousses régulièrement chaque année juste après sa délicieuse floraison. En préservant le port de chaque variété ( en boule, à plat...) Une fois installé,

le thym a besoin d'une taille d'entretien pour conserver son port compact et favoriser la ramification et l'apparition de nouvelles feuilles.

**Quantité** : 2 pieds.

**Les bons mariages** : sauge, rue officinale, romarin.

**Rusticité** : Plus ou moins rustique suivant les espèces ou variétés

**Astuces** : Hormones ou pas ? Même si elle accélèrent l'émission des racines, elles ne sont pas indispensables. Tentez plutôt la reprise des boutures en les trempant dans l'eau de saule (rameaux écrasés et laissés trempés 24 h). Le thym est très adapté pour remplacer le gazon entre les pierres d'un dallage ; utilisez une variété rampante qui formera ainsi un tapis. Le thym se couvre de fleurs en été et dégage alors une odeur très agréable. Vous pouvez le tondre sans problème de temps en temps. La culture du thym au jardin ou en pot et éventuellement entre les pierres d'un dallage est simple à réaliser.

**Récolte** : Toute l'année. La fin de l'été est toutefois la plus propice à la taille des parties supérieures du thym, dont les feuilles se sont remplies d'essence. Récoltez-les à l'aide d'une paire de ciseaux. Nouez les tiges en bouquets à l'aide d'une ficelle et suspendez-les la tête en bas pour les faire sécher dans un local sec et bien ventilé.



**Conservation** : Elle se fait dans des bocaux en verre fermés hermétiquement. Le thym perd sa saveur au bout de 1 an. **Le thym peut aussi être conservé par congélation.** Il faut là encore procéder immédiatement après le séchage. Congelez par petites quantités, en sachets séparés. Prélevez les quantités au fur et à mesure. Pour cela, pilez le thym sans le sortir du sachet pour éviter aux feuilles de se coller entre

elles. Les pousses fleuries peuvent aussi aromatiser les plats.

**Utilisation :** Le thym parfume agréablement pâtes et viandes et favorise aussi la digestion. On l'utilise frais ou séché pour aromatiser bouillons, soupes, farces et sauces. Il se marie à merveille avec le poulet et le porc.

On emploie le thym frais pour les sauces ou le thym séché pour parfumer les grillades de viande et de poisson, les courts-bouillons, les marinades, les farces ainsi que les légumes d'été. Il a sa place dans le classique bouquet garni et aromatise l'huile et le vinaigre. Les feuilles de thym sont riches en huile essentielle dont les propriétés sont mises à profit en phytothérapie : antiseptique, spasmolytique, digestif, pulmonaire, stimulant et antiviral.

**Goût :** Avec sa saveur légèrement piquante, il est un aromate indispensable en cuisine.

#### **Maladies, parasites et traitement :**

Le thym craint les champignons des genres *Pythium* et *Phytophthora* qui s'attaquent à ses racines et les font pourrir. La plante se flétrit et dépérit car les racines malades ne peuvent plus prélever la nourriture et l'eau qui lui sont nécessaires. Les racines deviennent rougeâtres ou brunâtres. En prévention, mélangez du sable et du gravier à la terre de plantation afin que l'eau ne stagne pas autour des racines du thym.

**Si votre thym est atteint, supprimez les parties malades et plantez-le dans un lieu plus favorable.**

**Propriétés :** C'est un excellent stimulant général, à conseiller en cas de fatigue physique ou morale, de dépression, d'asthénie, d'anémie...Il est très efficace en cas de toux ou de bronchite grâce à sa richesse en thymol. En inhalation, c'est aussi un excellent remède antirhume. Il a aussi une action préventive contre les virus : prenez-le en début d'hiver pour renforcer vos défenses. Il active la circulation sanguine et réchauffe les extrémités : encore une bonne raison de l'adopter en hiver. Il aide à

tonifier et à assainir la sphère digestive, et donc à lutter contre les ballonnements, l'aérophagie, la diarrhée. Grâce à ses vertus désinfectantes, c'est aussi un très bon allié de l'hygiène bucco-dentaire. Le thym est également répulsif contre de nombreux insectes. Ses fleurs, très mellifères, attirent par contre les abeilles et d'autres insectes pollinisateurs.

**Sources :**

- René Vigan - Rustica
- Internet - Terre Vivante
- Tous les légumes - V.Renaud