

Un simple aux vertus multiples

# Le thym, au-delà de la tisane

Le thym se déclinera en sirops et tisanes quand reviendra l'hiver, mais en attendant, voici d'autres pistes pour sortir des sentiers battus. Petit tour d'horizon d'une plante aromatique aux propriétés variées.

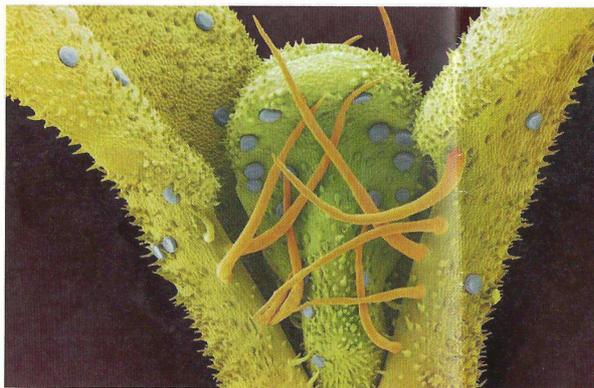
Le thym, couramment appelé, serpolet ou farigoule, est une plante de la famille des Lamiacées, riche de plus de trois cents espèces, dont la lavande et le romarin. La principale huile essentielle du *Thymus vulgaris* est un terpénoïde qui lui doit son nom, le thymol. Ensuite, viennent le carvacrol, le géraniol, puis le paracyrmène, le 1,8-cinéol, le linalol et d'autres monoterpènes, triterpènes, flavonoïdes. Les espèces peuvent être regroupées selon des chémotypes 1 à 12 identifiés par la richesse de leurs composants, le thymol et le carvacrol étant les plus intéressants sur le plan médical. La connaissance des vertus du thym date des Sumériens, il y a cinq mille ans, et son rôle passe progressivement de l'embaumement au désinfectant. Dans la mythologie grecque, le thym est né d'une larme versée par Hélène et est appelé « herbe des dieux ». Les derniers espoirs en date concernent le cancer et la démence par la mise en évidence d'une action antioxydante, anti-inflammatoire et anticholinestérasique. Rien que cela!

## L'antibiotique du futur

Le thym contient (comme le vin, le café, le cacao et le thé) des flavonoïdes et des polyphénols lui conférant son pouvoir antioxydant mais aussi bactéricide. L'extrait de thym concentré bloque la croissance de plusieurs bactéries connues, comme le colibacille et le staphylocoque. Ainsi, des germes résistants à la méthicilline, qui fait actuellement référence, sont détruits par deux huiles essentielles distinctes issues de la distillation de l'essence de thym. Le mode d'action n'est pas totalement élucidé. Il agit soit par toxicité directe vis-à-vis des micro-organismes, soit en les privant de substances vitales. Le thym n'est d'ailleurs qu'une plante parmi beaucoup d'autres riches en flavonoïdes. Ainsi, le romarin est tout aussi intéressant. Tous ces végétaux représentent un espoir face à la multirésistance bactérienne car, récemment, du thymol encapsulé en nanoparticules a obtenu un score honorable de suppression de viabilité d'*E. Coli*, staphylocoques dorés, *Pseudomonas aeruginosa* mais aussi *Listeria innocua* et *Aspergillus Niger*.

## Le thym et la peau

A l'université de Leeds, Grande-Bretagne, des chercheurs ont évalué les effets de trois



Les feuilles du thym sont pourvues de glandes (en bleu) dont est extraite l'huile aromatique, aux propriétés notamment antifongiques, antiseptiques et anti-inflammatoires

teintures végétales, celle du thym, du souci et de la myrrhe, sur le *Propionibacterium Acnes*. Le grand gagnant est le thym, préparé de façon simple en laissant infuser la plante dans une solution alcoolique. La décoction obtenue s'est révélée efficace et rapidement antibiotique, au point même de faire mieux que le peroxyde de benzoyle, ingrédient actif de nombreuses crèmes et solutions antiacnéiques. Conclusion plutôt optimiste des auteurs, qui voient dans le thym une solution à la fois calmante, anti-inflammatoire et bactéricide au problème de nombreuses personnes, en particulier celles qui supportent mal le peroxyde de benzoyle, parfois responsable de sensations de brûlures et autres irritations. Une équipe chinoise confirme ces conclusions et les complète dans une expérience du même type, mais à partir d'une dizaine de plantes cette fois. En termes d'efficacité, le trio de tête, révèle le thym, la cannelle et la rose. Même à faible concentration, le thym, tue le *Propionibacterium* en cinq minutes.

## Antifongique et anti-inflammatoire

La composition de l'huile essentielle de *Thymus pulegioides*, une espèce à larges feuilles, riche en carvacrol et thymol, et son activité antifongique ont été étudiées. La

Concentration Minimale Inhibitrice (CMI) et la Concentration Minimale Létale (CML) sont utilisées pour évaluer l'activité antifongique contre *Candida*, *Aspergillus* et divers dermatophytes cliniques. Les résultats montrent que l'huile essentielle de *Thymus pulegioides* lyse la membrane cytoplasmique des mycètes dont le contenu en ergostérol diminue fortement. De plus amples investigations mèneront probablement à des applications cliniques antifongiques, en particulier contre le *Candida albicans*. Trois variétés de thym (*Thymus vulgaris*, *Thymus zygis*, et *Thymus hyemalis*) contenant cinéol, thymol, camphre, bornéol, et carvacrol, confrontés à un modèle cellulaire d'inflammation/athérogenèse (des macrophages humains dérivés de monocytes et activés) provoquent une réduction significative des médiateurs pro-inflam-

matoires: TNF- $\alpha$ , interleukines-6 et 1B, et augmentent l'effet de l'interleukine-10 anti-inflammatoire, apportant un substrat scientifique à la sagesse populaire. Cet effet est dose-dépendant et varie selon la composition particulière de chaque espèce.

## Toujours avec modération

Le thym ne provoque aucune interaction connue avec les médicaments de synthèse, mais il n'est pas exclu de développer une allergie commune à toutes les plantes de la même famille. Lorsqu'on donne différentes préparations sous forme liquide à des enfants ou à des patients fragiles, il faut aussi savoir qu'un certain nombre de potions contiennent de l'alcool. En l'absence de données précises, le traitement des femmes enceintes est à éviter, surtout si le thym n'est pas le seul principe actif du remède. Chez les enfants de moins de quatre ans, le thym n'est pas dangereux en anti-tussif, moyennant l'exclusion d'un diagnostic infectieux sévère.

Si les présentations classiques du thym (extraits hydro-alcooliques secs ou

liquides, sirops, teintures, tisanes) sont non toxiques et sans effets secondaires, il faut cependant faire attention en ce qui concerne l'huile essentielle. Dans le commerce, il est possible de trouver plusieurs chémotypes: le *Thymus vulgaris* à thymol, la variété à géraniol, à linalol ou à thujanol, toutes à diluer absolument, y compris en application externe, car irritantes. Comme pour quasi toutes ces préparations, la dose par voie orale est de l'ordre d'une seule goutte car il suffit de six grammes de thymol (un des constituants du

suite page 8



# EPIPEN®

## SAUVE DES VIES



**EpiPen®/EpiPen® Junior Auto-Injecteur** (adrénaline): sympathomimétique d'urgence. **Indications:** réactions allergiques de type immédiat à des piqûres d'insectes ou à des aliments, ou lors d'anaphylaxie idiopathique ou déclenchée par un effort. EpiPen® Junior ne doit être utilisé que par des personnes présentant un risque accru d'anaphylaxie. **Posologie:** adultes: 0,3 mg d'adrénaline i.m. (EpiPen). Enfants de 15 à 30 kg: 0,15 mg d'adrénaline i.m. (EpiPen Junior). L'autoinjecteur ne peut être utilisé qu'une seule fois. **Contre-indications:** en cas de réaction allergique mettant la vie en danger, il n'y a pas de CI absolue. **Mises en garde et précautions:** éviter une injection accidentelle dans la main ou le pied. L'adrénaline i.v. injectée accidentellement ou en dose élevée peut provoquer une hémorragie cérébrale ou une arythmie cardiaque menaçant la vie. Les patients souffrant d'hypertension, de maladie coronarienne, de diabète ou d'hypertension artérielle, de même que les patients âgés, les femmes enceintes et les enfants pesant moins de 30 kg, présentent un risque accru d'EI après l'administration d'adrénaline. EpiPen® Junior contient du métabisulfite de sodium (E223) susceptible de provoquer chez les patients sensibles des réactions allergiques (y compris choc anaphylactique et crises d'asthme menaçant la vie), une envie de vomir et une diarrhée. Bien qu'EpiPen® Junior contienne du sulfite, il ne faut ni retarder ni négliger son application lors d'un danger vital pour le patient ou lorsqu'aucune alternative thérapeutique équivalente n'est disponible. Grossesse/allaitement: uniquement en cas de nécessité absolue. **Interactions:** médicaments prédisposant aux arythmies cardiaques, tels que glycosides cardiaques, diurétiques ou quinines. Les effets de l'adrénaline peuvent être renforcés par les antidépresseurs tricycliques et les inhibiteurs de la MAO. L'effet hypertenseur de l'adrénaline peut être bloqué par des médicaments vasodilatateurs d'action rapide ou par des  $\alpha$ -bloquants. L'adrénaline inhibe la libération d'insuline. **Effets indésirables:** aucun EI >0,01 % (S0,01 %: voir le Compendium). **Présentation:** solution injectable en auto-injecteur prérempli à usage unique, EpiPen 2 ml: 1 dose de 0,3 ml (0,3 mg d'adrénaline), EpiPen Junior 2 ml: 1 dose de 0,3 ml (0,15 mg d'adrénaline). (B). Admis par les caisses maladie. Informations détaillées: notice d'emballage, Compendium Suisse des Médicaments ou MEDA Pharma GmbH, 8602 Wangen-Brüttisellen. Mise à jour de l'information: décembre 2009.





suite de la page 7

thym, parfois partie prenante à 50 % dans certaines huiles) pour entraîner une intoxication hépatique grave, et l'on peut déjà observer des douleurs abdominales et un malaise lipothy-mique à partir de 0,3 à 0,6 gramme. Ce qui est vrai pour l'adulte, l'est encore plus pour un enfant ou un animal de compagnie (chat, chien, lapin), de plus en plus concerné par les pratiques dites « bio » et inoffensives.

### Le thym, chimiothérapie de demain ?

Dans leur travail cité ici, les Chinois Zu et coll. ont eu l'idée de tester leurs extraits de plantes sur trois lignées de cellules cancéreuses humaines (PC-3 de carcinome prostatique, A549 de tumeur pulmonaire et MCF-7 de cancer du sein), avec des résultats de cytotoxicité qui pourraient s'avérer intéressants, du moins dans le premier cas. Ce n'est pas la première expérience du genre. Beaucoup de composants de pétroles volatils essentiels montrent une activité antioxydante, mais de là à freiner le cancer ! Une étude de 2007 parue dans *Neoplasma* examine les effets cytotoxiques, génotoxiques et ADN-protecteurs à long terme de deux composants essentiels du thym, le carvacrol et le thymol, incubés *in vitro* avec des cellules de mammi-fères atteints de divers cancers (foie, côlon, poumon). Au total, le car-

côlon, poumon). Au total, le carvacrol semble plus cytotoxique, et, des trois cancers, le cancer du côlon est le moins répondeur aux essences. L'absence de lésion d'ADN induite, y compris en présence de peroxyde d'hydrogène, un agent oxydant puissant, confirme l'effet antioxydant du thym. *Dr Chantal Maton*

#### Références

Ocaña A et al. *J Obes.* 2012; 2012: 104706  
Wattanasatcha A et al. *Int J Pharm.* 2012; 434(1-2): 360-365

Le Journal du médecin n° 2255, p. 10

### L'histoire d'amour du thym et de l'abeille

Le thymol est un traitement assez populaire chez les apiculteurs pour combattre le parasite *Varroa*, véritable fléau de l'apiculture et l'une des principales causes de mortalité des abeilles. Cependant, le produit concentré pourrait leur être dommageable. Or voilà que les abeilles apprennent à éviter les zones de la ruche imbibées de thymol. Au bout de deux ans, elles sont bien au courant des précautions à prendre en échange de cette aide bio. La plante leur plaît par contre infiniment et la colonie butine le thym avec plaisir. Le miel obtenu, monospécifique, est jaune orangé tirant souvent vers des teintes rougeâtres à la récolte. Antiseptique reconnu, il est recommandé pour la prévention et le traitement des maladies infectieuses, respiratoires ou digestives. Le miel de thym est très riche en cuivre et en bore. Des études réalisées au CHU de Limoges ont montré que le miel de thym possédait des propriétés cicatrisantes remarquables. Aujourd'hui, plusieurs services de grands brûlés l'utilisent sur un pansement gras appliqué ensuite côté miel directement sur la plaie.