

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Le Jardin de Jacki

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# LE THYM

## Le meilleur ennemi des toxines

Lorsqu'on évoque cette plante, notre esprit est immédiatement propulsé dans les garrigues odorantes de Provence. Excellent en cuisine, le thym a pourtant bien d'autres vertus.



**Jean-Jacques  
Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Avant d'être un excellent condiment, le thym est surtout l'ennemi numéro un des toxines. Sa tige fleurie est inscrite à la pharmacopée française au même titre que son huile essentielle. Ses feuilles peuvent être également utilisées. Par son essence, le thym permet de faciliter la digestion par une action à la fois antispasmodique et tonique sur l'estomac, l'intestin et toutes les voies digestives.

Il est également largement préconisé dans les traitements de voies respiratoires (rhumes de cerveau, bronchites, rhinopharyngites, etc.), mais son action sudorifique (qui provoque la sudation) lui vaut aussi une place privilégiée dans les traitements antirhumatiques et antigrippaux. «Sa vertu première est d'être le traitement prophylactique idéal des maladies hivernales: «C'est un vaccin contre la grippe remarquable», lit-on dans *Le petit livre d'or des plantes et autres éléments naturels de bonne santé*, paru aux Editions Flora.

Soulignons encore ses vertus cicatrisantes et désinfectantes en usage externe: au Maghreb, le thym est associé à de l'huile d'olive en décoction afin de nettoyer et désinfecter les plaies. Enfin, notons une expérience étonnante qui fut menée dans la petite ville de Riaz, près de Bulle. Un enseignant a en effet observé un taux d'absentéisme exceptionnellement faible pendant une saison d'hiver durant laquelle il servait tous les matins à ses élèves une tasse de tisane de thym bio sucrée avec du miel.



### Les microbes boivent la tasse

**LA RECETTE SUIVANTE PEUT FAIRE DES MERVEILLES POUR RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE.**

- Verser un litre d'eau bouillante sur 3 pincées de Thym bio + 3 pincées de Sauge officinale bio
- Laisser infuser deux minutes. Filtrez et rajoutez 30 gouttes d'*Actiplante de Propolis*
- Boire chaud ou froid pendant dix jours de suite, puis deux fois par semaine en cure d'entretien.
- De plus, tamponner plusieurs fois par jour les muqueuses du nez à l'aide d'un coton imbibé de quelques gouttes de *Propolis*.