

LE THYM SERPOLET

Noms : Serpolet, Thym serpolet

Nom latin : *Thymus serpyllum*, du latin *serpyllum* dérivé du grec *herpyllos*, "ramper", en allusion à ses tiges.

Famille : Lamiacées

Où et quand cueillir le Serpolet ?

Le Serpolet pousse dans toutes nos régions, **dans les terrains secs, pierreux, les champs caillouteux... Il est aussi très facile à cultiver.**

Vous pouvez cueillir ses feuilles toute l'année, mais on utilise principalement ses **sommités fleuries, entre la fin du printemps et la fin de l'été.**

Comment reconnaître le Serpolet ?

- **Sous-arbrisseau** rampant vivace, de 5 à 30 cm ;
- Longues **tiges couchées et traçantes**, formant des coussins de gazons serrés ;
- Petites **feuilles ovales arrondies**, opposées et bordées de cils à la base ;
- Petites fleurs à deux lèvres, roses à pourpres, généralement réunies en **inflorescences globuleuses** ;
- **Odeur aromatique**, variant d'un individu à l'autre (citronnée, camphrée, animale...).





516. *Thymus Serpyllum* L.

Feld-Quendel.



Quelques photos pour vous aider



Serpolet (*Thymus serpyllum*)



Serpolet (*Thymus serpyllum*)





Inflorescences globuleuses de Serpolet (*Thymus serpyllum*)

Les propriétés médicinales du Serpolet

Le Serpolet est **très reconnu pour ses propriétés digestives**, comme de nombreuses autres plantes aromatiques de la famille des Lamiacées (thyms, menthes, sauge, origans, mélisses...).

Principaux constituants

Essence aromatique de composition variable (thymol, carvacrol, linalol...), tanins, flavonoïdes, acide caféique.

Propriétés médicinales

Les sommités fleuries de Serpolet ont des propriétés :

- **Toniques**, elles stimulent l'organisme, la sphère digestive et le moral ;
- **Antispasmodiques et sédatives**, elles soulagent les douleurs, notamment digestives et menstruelles ;



- **Antiseptiques**, notamment sur les voies respiratoires ;
- Etc.

Le Serpolet stimule et réchauffe l'organisme, en particulier la sphère digestive, mais aussi le moral. Il est très intéressant **en cas de fatigue**, notamment nerveuse ou accompagnée de dépression.

La plante **apaise aussi les spasmes digestifs et aide à lutter contre les ballonnements**, en provoquant l'expulsion des gaz intestinaux. Elle est aussi utile pour **apaiser les douleurs menstruelles** ou, appliquée en huile, pour **apaiser les douleurs sciatiques ou névralgiques**.

Le serpolet est aussi intéressant **en cas de toux, de bronchite ou d'asthme**, pour ses propriétés antiseptiques sur les voies respiratoires et sédatives sur la toux.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, le Serpolet se prépare en **infusion**.

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

Dosage : 20 à 30 g de sommités fraîches ou séchées pour 1 L d'eau, à adapter en fonction de la puissance aromatique du serpolet.

Boire plusieurs tasses au fil de la journée, après les repas pour faciliter la digestion, entre les repas pour ses vertus tonifiantes et lutter contre les affections respiratoires.

Voie externe

Par voie externe, le Serpolet s'utilise en **macérat huileux**.

Dosage : Laisser macérer 50 g de sommités fleuries dans 1 L d'huile d'olive, 3 jours au soleil. Une fois ces 3 jours passés, rajouter 50 g de plante fraîche, laisser macérer et ajouter de nouveau 50 g tous les 3 jours, 4 ou 5 fois, jusqu'à ce que l'huile soit parfumée.

Appliquer en massages contre les douleurs, les névralgies, le mal de dos, etc.

Ou utiliser en huile aromatique en cuisine.

Contre-indications et précautions

L'**huile essentielle de serpolet est caustique**, elle ne doit pas être utilisée directement sur la peau.

