

Thym à feuilles de sarriette

Thymus saturoioides Cass.



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Maroc**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Bornéol, α -terpinéol, thymol, camphène, carvacrol**

Botanique

Le Thym à feuilles de sarriette est un arbrisseau sauvage très touffu de 30 cm de haut. Il pousse au sud de Marrakech à une altitude de 500 à 1 200 m. Les fleurs sont de couleur blanc-rose et les feuilles sont petites et pointues.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les angines
- les laryngites
- les sinusites
- les trachéites
- les bronchites
- les rhinopharyngites
- les diarrhées
- les cystites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angine

1 goutte de Thym à feuilles de sarriette + 1 goutte de Niaouli
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Bronchite

1 goutte de Thym à feuilles de sarriette + 1 goutte d'Eucalyptus radié
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Rhinopharyngites

1 goutte de Thym à feuilles de sarriette + 1 goutte de Ravintsara
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite & ulcère gastroduodénal
- en cas d'hépatite & de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'appellation Thym à feuilles de sarriette provient de la ressemblance de ses feuilles avec celles de la Sarriette vivace. Il est aussi appelé « Thym à bornéol » du fait de sa forte concentration en bornéol.