

# TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	7
AVANT-PROPOS .....	9

## Première partie

### Plus de mille ans en Languedoc

1. LE THYM N° 1 PARMIS LES PLANTES AROMATIQUES.....	19
2. DES GARRIGUES LANGUEDOCIENNES À LA PLUS ANCIENNE ÉCOLE DE MÉDECINE.....	23
3. ...DES « ESPECIAYRES » AUX APOTHICAIRES ET BARBIERS CHIRURGIENS.....	31
<i>Les premières préparations pharmaceutiques : la Thériaque de Montpellier.....</i>	31
<i>Les préparations médicinales : le métier d'apothicaire.....</i>	34
<i>Les apothicaires deviennent médecins et même chirurgiens des campagnes .....</i>	35
<i>La création du Jardin des Plantes de Montpellier.....</i>	36

4.	SOIGNER À MONTPELLIER ET COMMERCER À LA FOIRE DE BEAUCAIRE.....	39
	<i>Vers le charlatanisme :</i> <i>une leçon pour aujourd'hui</i> .....	39
5.	LE MÉTIER DE PARFUMEUR « À LA MODE DE MONTPELLIER ».....	45
	<i>Le déclin de la parfumerie à Montpellier</i> .....	48
6.	MONTPELLIER S'ÉTEINT, LA VILLE DE GRASSE S'ALLUME.....	51
	<i>La cueillette des plantes en garrigue tombe en désuétude</i> .....	54
7.	L'ESSOR DE LA PHARMACIE FAIT LE DÉCLIN DE L'HERBORISTERIE .....	55
	CONCLUSION.....	61

## Deuxième partie

### Biologie et Écologie du thym

1.	DU GENRE <i>THYMUS</i> À L'ESPÈCE <i>THYMUS</i> <i>VULGARIS L.</i> .....	65
2.	HABITAT ET RÉPARTITION .....	73
	<i>Fabrication</i> .....	75
3.	L'HUILE ESSENTIELLE DANS LA PLANTE ET SES RÔLES ÉCOLOGIQUES .....	75
	<i>Principaux rôles écologiques</i> .....	78
4.	LES SIX PRINCIPAUX CHÉMOTYPES DU LANGUEDOC- ROUSSILLON, ET UN SEPTIÈME DÉCOUVERT DANS LES ANNÉES 2000.....	91
	<i>Qu'est-ce qu'un chémotype ?</i> .....	91
	<i>Description des chémotypes</i> .....	92
	<i>S'adapter aux conditions environnementales</i> .....	94
	<i>«The thymes they are changin'»</i> .....	96

	<i>Améliorer son système défensif.....</i>	97
5.	LA «SEXUALITÉ» DU THYM: LA GYNODIOÉCIE .....	101
6.	LA POLLINISATION: LE RÔLE DES ABEILLES .....	103
	<i>Abeilles et chémotypes.....</i>	104
	<i>Abeilles et gynodioécie .....</i>	106
7.	LA DISSÉMINATION DES GRAINES .....	107
	<i>La cuscute du thym.....</i>	109
8.	LES AMOUREUX DU THYM .....	109
	<i>Le moucheron des galles.....</i>	109
	<i>Le lapin.....</i>	110
	<i>L'humain.....</i>	111
9.	LA CUEILLETTE ET LA TRANSFORMATION DU THYM.....	113
	<i>La cueillette traditionnelle du thym</i> <i>dans les garrigues.....</i>	113
	<i>Les effets de Tchernobyl: dits et non-dits .....</i>	117
	<i>Les effets de Fukushima.....</i>	118
	<i>Quand et comment récolter le thym? .....</i>	119
	<i>La transformation du thym .....</i>	120
	<i>Comment conserver le thym?.....</i>	121
	<i>Les différents chémotypes de thym se</i> <i>récoltent-ils tous de la même manière?.....</i>	122

### Troisième partie La santé par le thym

1.	LE THYM ET LA SANTÉ DANS L'HISTOIRE.....	129
2.	COMPOSITION DU THYM .....	133
	<i>Nutriments du thym sec, valeurs moyennes</i> <i>et pourcentage des besoins quotidiens</i> <i>pour 100 g.....</i>	135

	<i>Les flavonoïdes</i> .....	137
	<i>Les polyphénols</i> .....	138
3.	LE RÔLE ANTIOXYDANT, PROTECTEUR DES MEMBRANES CELLULAIRES .....	139
4.	LES RÔLES : ANTIBACTÉRIEN, ANTIFONGIQUE ET CONSERVATEUR.....	141
5.	LE THYM EN PHYTOTHÉRAPIE : LA MÉDECINE ANCESTRALE.	143
6.	L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM : INTÉRÊT ET PRÉCAUTIONS D'UTILISATION POUR L'AROMATHÉRAPEUTE .....	145
	<i>La biodisponibilité des huiles essentielles dans l'organisme</i> .....	148
	<i>L'aromathérapie : l'utilisation des huiles essentiels en thérapie</i> .....	149
7.	LE THYM EN RECHERCHE .....	153
	<i>En pharmacologie expérimentale</i> .....	153
	<i>En recherche cancérologique in vitro</i> .....	154
8.	LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CONSOMMATION DE THYM .....	157
	<i>Les allergies croisées</i> .....	157
	<i>Les personnes sous traitements anticoagulants : anti-vitamines K</i> .....	157
	<i>L'action phyto-œstrogénique ou progestéronique du thymol</i> .....	158
9.	LE THYM AU JOUR LE JOUR ET EN MÉDECINE QUOTIDIENNE	159
	<i>Le thym en dermatologie</i> .....	159
	<i>Le thym en pathologie buccale, ORL et pneumologie</i> .....	162
	<i>Le thym en gastro-entérologie</i> .....	163
	<i>Le thym en urologie</i> .....	165

<i>Le thym en cardiologie et pathologie vasculaire</i> .....	166
<i>Le thym en rhumatologie</i> .....	166
<i>Le thym en homéopathie</i> .....	166
<i>Le thym pour le bien-être</i> .....	166
10. LE THYM COMME STIMULANT DE L'OLFACTION POUR PRÉVENIR OU FREINER LES MALADIES D'ALZHEIMER ET DE PARKINSON .....	169
<i>Thyme Olfactive Stimulation (TOS)</i> .....	169
<i>Les troubles de l'odorat dans les maladies neurodégénératives</i> .....	169
<i>Un dépistage précoce chez un très grand nombre de personnes</i> .....	172
<i>La dégénérescence de l'odorat peut commencer à la moitié de la vie et le seuil de détection diffère pour Parkinson et Alzheimer</i> .....	174
<i>Identifier la maladie bien avant l'installation de la démence</i> .....	177
<i>De la « mémoire » aux « mémoires » : la place d'olfaction</i> .....	180
<i>La « pyramide olfactive »</i> .....	185
<i>La « Thyme Olfactive Stimulation »</i> .....	186
11. RECETTES AUX THYMS .....	189
<i>Les différents chémotypes de thym se cuisinent-ils tous de la même manière ?</i> .....	189
<i>Recettes simples pour chaque jour</i> .....	190
<i>Les recettes de Georges Rousset, vice-président d'honneur des Maîtres Cuisiniers de France</i> .....	197
CONCLUSIONS .....	201
PRINCIPALES SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	205