Le Serpolet

Thymus serpyllum L.

Famille botanique : Lamiacées

Partie utilisée : Feuilles et sommités fleuries

Autour des Plantes

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le serpolet, appelé aussi thym sauvage, pillolet, serpoulet, serpoule, etc. est une petite herbe vivace très commune en France. Il est un cousin proche du thym.
Il aime les terrains arides, plutôt calcaires, les maquis et les coteaux ensoleillés.
Il est très rustique et supporte jusqu'à – 20°C.
Ces tiges sont fines et rampantes, se redressant à leur extrémité.
Les feuilles sont étroites, ovales ou arrondies. Les fleurs sont roses ou pourpres.
Elles fleurissent du printemps à l'automne.
La plante est très odorante. Pierre Lieuthagi précise que son odeur varie en fonction des régions. Il peut sentir de l'origan à la lavande.
C'est une plante mellifère, également hôte des chenilles de plusieurs papillons : la Zygène pourpre (Zygaena purpuralis), l'Eupithécie du Thym (Eupithecia distinctaria), et l'Azuré du serpolet (Maculinea arion).

Au jardin : Il se multiplie facilement par division de tige au printemps, par bouturage ou marcottage au printemps ou à l'automne. Il préfère les terres maigres et sèches.
Il est un très bon couvre-sol. Placé à l'ombre, il proposera uniquement un tapis vert alors qu'il fleurira au soleil.
Il est intéressant en bordure de potager pour éloigner les lapins.

Récolte : Les feuilles peuvent se récolter en toute saison.

PRINCIPES ACTIFS

huile essentielle (thymol, carvacrol, linalol), tanins, résines, principe amer

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Utiliser l'huile essentielle en interne avec prudence.

HISTOIRES / ANECDOTES

Le mot Thym provient de grec *thumon* qui veut dire odeur (lui-même venant de l'égyptien *tham*). Le mot Serpolet vient du grec *herpillos* ramper.
Le serpolet et son cousin le thym sont utilisés depuis l'antiquité aussi bien comme plantes condimentaires que médicinales.
Au XIème siècle, Macer Floridus, dans *De Viribus Herbarum*, recommande cette herbe contre toute morsure d'animal venimeux, de sorte que les moissonneurs qui s'endorment à la belle étoile, peuvent être sûrs qu'aucun animal ne viendra les blesser, s'ils ont mangé du serpolet.

Mességué disait qu'il fallait pratiquer le serpolet et le thym comme une hygiène, une prévention de tous les jours. On peut l'utiliser en cuisine, sur les viandes, dans les sauces, les soupes et bien sûr en tisanes ou fumigations.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante stimulante : plante tonique qui augmente l'énergie physique et psychique. Lutte contre la fatigue nerveuse ou physique, contre l'anémie.

Plante de la respiration : antiseptique respiratoire, sédatif, recommandé pour toutes les pathologies respiratoires de type toux, mal de gorge, grippe, coqueluche ou encore asthme. On l'utilise contre le nez bouché en fumigation.

Plante de la digestion : bon apéritif, il est surtout antispasmodique digestif, antiseptique. Il lutte contre les flatulences.

Autres propriétés : vermifuge chez l'enfant, antifongique, antiseptique en externe., lutte contre les problèmes circulatoires (vertige, bourdonnement d'oreille, migraine), et les problèmes articulaires en externe (rhumatisme, entorses)

Il sert à beaucoup de choses mais surtout il serpolet rhume !
Bertrand

Pour quelles vertus utilisons-nous le serpolet ?
Dans nos tisanes
Respir' : antiseptique et sédatif
Bel hiver : Stimulant général