

FICHE NUTRITIONNELLE

THYM



Apport calorique

107 kcal pour 100 g

65,10 g Eau

14 g Fibres

17,50 mg Fer

1,72 mg Manganèse

160 mg Vitamine C

Produit frais



LE THYM EN BREF

Planté en juillet et août, le feuillage persistant du thym se récolte toute l'année et il est donc disponible sur nos étals en toute période. Il s'utilise frais, et se conserve quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur mais également sec, et se garde ainsi de nombreuses semaines dans un endroit aéré et à l'abri de la lumière. Côté cuisine, la saveur caractéristique du thym en fait un aromate de choix, notamment dans la cuisine provençale. Ingrédient phare du fameux bouquet garni, il parfume les viandes, poissons, légumes et apporte même de l'originalité à un dessert à base d'agrumes ou de fruits rouges.

DESCRIPTION

- Le thym (*Thymus vulgaris*) appartient à la famille des **Lamiaceae**.
- Le thym est une herbe utilisée comme aromate dans l'alimentation ([de Oliveira, 2014](#)) pour son **goût spécifique** ([Ahmad, 2014](#)).
- L'utilisation du thym remonte à l'ère romaine ([Ahmad, 2014](#)).
- Il existe approximativement 150 espèces de thym, abondamment présentes en Asie, en Afrique et en Amérique du Nord ([Hossain, 2013](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le thym est un petit arbuste d'environ 25 cm de haut. Sa tige et ses branches sont de forme quadrangulaire. Les feuilles atteignent une longueur d'environ 6 à 12 mm de long. Elles sont de forme ovale, épaisses, lisses, parsemées de nombreuses **glandes à huile**, plus pâles et pubescentes en dessous ([Hossain, 2013](#)).
- Le thym fleurit de juin à juillet ([Hossain, 2013](#)).
- Une série de **composés volatils** ont été identifiés : thymol, γ -terpinène, carvacrol, p-cymène, β -pinène, α -thujène, ocimène, gémacène-D, α -cubébène, α -phellandrene, β -myrcène, O-cymène et β -caryophyllène ([Rabiei, 2018](#) ; [Mahdavi, 2020](#)). Le thymol et le carvacrol sont les principaux monoterpènes. Le thymol serait responsable de l'odeur plaisante du thym ([Stefanis, 2019](#)).
- Les formes a et b de la **chlorophylle** ont été identifiées dans la tige et les feuilles du thym, lui donnant sa couleur verte (Tzima, 2020).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les feuilles de thym contiennent entre autres des **flavonoïdes**, des saponines et des stéroïdes ([Hossain, 2013](#)).
- De plus, la présence d'alkaloïdes et de coumarins a été mise en évidence (Zairi, 2018).
- 25 composés phénoliques ont été identifiés dans le thym, dont la plupart font partie des flavonoïdes, des dérivés de l'acide hydroxycinnamique, des dérivés de l'acide hydroxybenzoïque et des diterpènes phénoliques. Les feuilles contiennent notamment de l'acide caféique, de l'acide rosmarinique, du carnosol, de la lutéoline, de l'apigénine et de l'apigénine-7-O-glucoside. La tige, quant à elle, serait plus riche en acide caféique et en acide rosmarinique (Tzima, 2020). Les feuilles contiendraient, en plus de l'acide gallique, de la rutine et de l'épicatéchine (Zairi, 2018).
- Les **composés phénoliques** contenus dans le thym lui confèrent une **activité antioxydante** (Tzima, 2020).
- D'après une étude réalisée sur 33 personnes, les composés phénoliques contenus dans le thym auraient un effet bénéfique sur le **taux de cholestérol** et donc sur les **maladies cardiovasculaires**, en régulant l'expression des principaux régulateurs du cholestérol (capacité des HDL à réduire le cholestérol) ([Farràs, 2019](#)).
- L'acide quinique, un **acide organique**, a aussi été quantifié dans le thym ([Heidari, 2018](#) ; Tzima, 2020). Les autres acides organiques reportés sont l'acide malique, l'acide succinique, l'acide citrique et l'acide lactique ([Ashrafi, 2018](#)).
- Le thymol et le carvacrol confèreraient au thym son **activité antimicrobienne et antiseptique** ([Nateqi, 2018](#) ; Wiese, 2018 ; [Stefanis, 2019](#)).
- Une étude récente a mis en évidence la présence d'un polysaccharide insoluble dans les feuilles de thym. Ce dernier possède une **capacité antioxydante** grâce aux acides phénoliques qui lui sont liés ([Banerjee, 2019](#)).
- L'acide quinique, le carvacrol, l'indole, le thymol et le 2-méthoxy-4-méthylphénol identifiés dans les feuilles de thym présenteraient tous des **effets anticancer** ([Heidari, 2018](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRAIS

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

Le thym frais apporte en moyenne **107 calories (kcal)** pour 100 g soit **446 kJ**.

Pour une **portion de 5 g**, le thym renferme **5,35 calories (kcal)**, soit **22,30 kJ**.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales pour 100 g de thym frais, alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour une portion de 5 g.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	65,1	-	-
Fibres	14	-	-
Glucides	10,50	-	0,20
<i>dont Sucres</i>	-	-	-
Lipides	1,68	-	0,12
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,47	-	0,12
Protéines	5,56	-	0,56

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020	-	-
Fibres	Ciquel 2020	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Lipides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- Sa teneur en glucides est de 0,53 g pour une portion de 5 g soit 10,50 g de glucides pour 100 g. Elle est supérieure à la quantité moyenne présente dans les herbes (7,85 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Pour une portion de thym frais (5 g), la quantité de fibres est de 0,70 g.

Zoom sur les protéines

- Pour une portion de 5 g, le thym renferme 0,28 g de protéines.
- Cette quantité correspond à 5,56 g pour 100 g, elle est supérieure à la quantité moyenne retrouvée dans les herbes (4,22 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le thym renferme 0,08 g de lipides dans une portion de 5 g.
- La quantité de lipides présente dans 100 g de thym (1,68 g) est supérieure à la quantité moyenne présente dans les herbes (1,18 g pour 100 g).
- Le thym possède **une faible teneur en matières grasses*** car il n'en contient pas plus de 3 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	405	-	2,53
Chlorure (mg)	-	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Cuivre (mg)	0,56	-	2,80
Fer (mg)	17,50	-	6,25
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	160	-	2,13
Manganèse (mg)	1,72	-	4,30
Phosphore (mg)	106	-	0,76
Potassium (mg)	609	-	1,52
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	9	-	-
Zinc (mg)	1,81	-	0,91

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le fer est le minéral le plus représenté dans le thym, avec un équivalent de 6,25 % des VNR en fer, soit 0,88 mg pour une portion de 5 g.
- Les autres minéraux et oligoéléments sont présents en plus faible quantité dans le thym puisqu'ils couvrent moins de 5 % des VNR dans une portion de 5 g.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	2 850	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	475	-	2,97
Vitamine B1 (mg)	0,048	-	0,22
Vitamine B2 (mg)	0,47	-	1,68
Vitamine B3 (mg)	1,82	-	0,57
Vitamine B5 (mg)	0,41	-	0,34

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B6 (mg)	0,35	-	1,25
Vitamine B9 (µg)	45	-	1,13
Vitamine C (mg)	160	-	10
Vitamine E (mg)	1,70	-	0,71
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine C (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le thym renferme une quantité notable de vitamine C. Il apporte l'équivalent de 10 % des VNR en **vitamine C**, soit 8 mg pour une portion de 5 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 3 % des VNR pour une portion de 5 g.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	60,30	60,30 - 60,30
<i>dont Flavones (mg)</i>	60,30	60,30 - 60,30
Acides Phénoliques (mg)	103,50	103,50 - 103,50
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	103,50	103,50 - 103,50
Polyphénols totaux	163,8	163,80 - 163,80

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer, version 3.6. Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer, version 3.6. Méthode utilisée : Chromatographie	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer, version 3.6. Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer, version 3.6. Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer, version 3.6. Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **acides hydroxycinnamiques**, sous-groupe des acides phénoliques, sont majoritairement présents dans les composites du thym frais, représentant 63,19 % des polyphénols totaux identifiés.
- Les **flavones**, sous-groupe des flavonoïdes, représentent 36,81 % des polyphénols totaux présents dans le thym frais.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRAIS

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition du thym frais, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU THYM FRAIS

- **Faible en matières grasses** (car 100 g de thym apportent moins de 3 g de matières grasses)

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 14/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Ahmad A, van Vuuren S, Viljoen A. Unravelling the complex antimicrobial interactions of essential oils—the case of *Thymus vulgaris* (thyme). *Molecules*. 2014;19(3):2896-910.
- Ashrafi M, Azimi-Moqadam MR, Moradi P, MohseniFard E, Shekari F, Kompany-Zareh M. Effect of drought stress on metabolite adjustments in drought tolerant and sensitive thyme. *Plant Physiol Biochem*. 2018;132:391-9
- Banerjee P, Mukherjee S, Bera K, Ghosh K, Ali I, Khawas S, Ray B, Ray S. Polysaccharides from *Thymus vulgaris* leaf: Structural features, antioxidant activity and interaction with bovine serum albumin. *Int J Biol Macromol*. 2019;125:580-7.
- Farràs M, Arranz S, Carrión S, Subirana I, Muñoz-Aguayo D, Blanchart G, Kool M, Solà R, Motilva MJ, Escolà-Gil JC, Rubió L, Fernández-Castillejo S, Pedret A, Estruch R, Covas MI, Fitó M, Hernáez Á, Castañer O. A Functional Virgin Olive Oil Enriched with Olive Oil and Thyme Phenolic Compounds Improves the Expression of Cholesterol Efflux-Related Genes: A Randomized, Crossover, Controlled Trial. *Nutrients*. 2019;11(8). pii: E1732.
- Heidari Z, Salehzadeh A, Sadat Shandiz SA, Tajdoost S. Anti-cancer and anti-oxidant properties of ethanolic leaf extract of *Thymus vulgaris* and its bio-functionalized silver nanoparticles. *3 Biotech*. 2018;8(3):177.
- Hossain MA, AL-Raqmi KA, AL-Mijizy ZH, Weli AM, Al-Riyami Q. Study of total phenol, flavonoids contents and phytochemical screening of various leaves crude extracts of locally grown *Thymus vulgaris*. *Asian Pac J Trop Biomed*. 2013;3(9):705-10.
- Mahdavi A, Moradi P, Mastinu A. Variation in Terpene Profiles of *Thymus vulgaris* in Water Deficit Stress Response. *Molecules*. 2020;25(5).
- Nateqi M, Mirghazanfari SM. Determination of total phenolic content, antioxidant activity and antifungal effects of *Thymus vulgaris*, *Trachyspermum ammi* and *Trigonella foenum-graecum* extracts on growth of *Fusarium solani*. *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand)*. 2018;64(14):39-46.
- de Oliveira MM, Brugnera DF, Piccoli RH. Essential oils of thyme and Rosemary in the control of *Listeria monocytogenes* in raw beef. *Braz J Microbiol*. 2014;44(4):1181-8. eCollection 2013.
- Rabiei B, Bahador S, Kordrostami M. The expression of monoterpene synthase genes and their respective end products are affected by gibberellic acid in *Thymus vulgaris*. *J Plant Physiol*. 2018;230:101-8.
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.
- Stefanis I, Hadjipavlou-Litina D, Bilia AR, Karioti A. LC-MS- and NMR-Guided Isolation of Monoterpene Dimers from Cultivated *Thymus vulgaris* Varico 3 Hybrid and Their Antityrosinase Activity. *Planta Med*. 2019;85(11-12):941-6.