



Le miel de thym, cicatrisant



Le miel de thym constitue un excellent auxiliaire pour aider à la cicatrisation des plaies, qu'elles soient de simples coupures, ou bien de plaies plus graves, voire même infectées. Le point sur ce remède :

Utilisation du miel comme cicatrisant :

L'utilisation du miel comme **auxiliaire à la cicatrisation est très ancienne**, mais revient en force, aussi bien dans les pays dits « évolués » que dans les pays en voie de développement, dans lesquels l'accès aux antibiotiques est limité, du fait de leurs coûts et/ou de leurs disponibilités.

Le miel présente naturellement des propriétés antibactériennes (c'est un désinfectant), antifongiques (empêche l'apparition de moisissures). Sous forme liquide il est facile à appliquer sur les plaies, et permet d'y conserver une humidité favorisant la cicatrisation (hé oui, contrairement aux idées reçues, **une plaie guérit mieux et plus vite lorsqu'elle est maintenue humide plutôt qu'au sec**).

Au CHU de Limoges, au service de chirurgie abdominale, le miel est régulièrement utilisé comme aide à la cicatrisation; après avoir nettoyé la plaie au sérum physiologique, les infirmières appliquent une compresse imbibée de miel directement sur la plaie, cette compresse est ensuite recouverte d'une compresse stérile de protection. Les pansements sont remplacés tous les jours.

Le taux de cicatrisation est amélioré de plus de 10% au bout de deux semaines mais, surtout, il n'y a pas besoin de traitement antiseptique complémentaire...

En Afrique, à Lome, une étude de deux ans a été menée afin de déterminer l'efficacité du miel dans la cicatrisation.

Les résultats sont sans appel : **100% de cicatrisation, y compris dans des cas compliqués** (l'étude portait sur différents cas, dont des cas de plaies opératoires infectées et d'ulcères veineux); malgré des facteurs de risques élevés (diabète, obésité, sous nutrition, infection VIH), le traitement s'est montré efficace.

Enfin, dans le cadre de l'étude, il a été démontré une disparition des germes bactériens très efficace (au bout de 15 jours de traitement, on notait une diminution de plus de 60% des germes, 90% au bout de 30 jours, 99% au bout de 45 jours).



Pourquoi le miel de thym plutôt qu'un autre ?

Le thym possède des propriétés antiseptiques et antivirales avérées.

Il est couramment utilisé en phytothérapie (sous forme broyée, en gélules ou comprimés) dans le traitement des infections pulmonaires et digestives (notamment en traitement de la diarrhée). Ses vertus antivirales en font un allié précieux dans la prévention des récidives d'herpès et de zona.

Sous forme d'huile essentielle, le thym est très efficace dans les traitements de purification de la peau par vaporisation (notamment contre l'acné, dans ce cas les effets antibactériens du thym empêchent l'apparition des boutons blancs (poches de bactéries)).

Les principes actifs du thym sont contenus principalement dans sa fleur, c'est donc tout naturellement que les abeilles les concentrent lorsqu'elles butinent, ce qui fait du miel de thym la variété de miel la plus efficace.

Aide à la cicatrisation, OK mais pour quels types de plaies ?

Le miel de thym apporte une aide efficace dans tout type de cicatrisation, mais plus particulièrement sur les types de plaies suivants :

Cicatrices liées à l'acné juvénile : à utiliser dès l'apparition des symptômes d'acné, sous forme de masque.

Appliquer le miel, laisser agir 1/2 heure, puis bien laver.

Répéter l'opération tous les jours jusqu'à disparition de l'acné, et atténuation complète des cicatrices.

Ce traitement peut être effectué en complément des médicaments de type « roaccutane », permettant ainsi de diminuer les doses et de limiter les effets seconds du médicament (mal de dos, douleurs articulaires et musculaires, dessèchement de la peau...).

Le miel laisse la peau très douce, et ses effets sont visibles dès les premières application (en général au bout de trois applications, on constate une amélioration).

Brûlures : le miel accélère nettement la reconstruction de la peau (démarrage de la cicatrisation accéléré de manière notable). Par son effet antibactérien il aide également à protéger la plaie.

Plaies de type ulcère : notamment **dans le cas d'ulcère veineux**, la plaie est beaucoup mieux protégée et désinfectée. La cicatrisation démarre beaucoup plus vite (en général moins d'une semaine) et dure moins longtemps (disparition des plaques rouges plus rapide).

Plaies infectées : y compris chez les personnes au système immunitaire fragile (diabétiques, patients atteint du VIH), on note une très forte diminution des germes bactériens au bout de quelques jours, ce qui permet une cicatrisation dans de bonnes conditions.