

Dans les rayons du supermarché français, le *thym* est souvent présenté comme une herbe aromatique commune, indispensable dans la cuisine méditerranéenne classique. Mais que se passe-t-il lorsque l'on débarque en Anatolie et que l'on rencontre le **kekik** ? Beaucoup pensent qu'il s'agit exactement de la même plante, simplement sous un autre nom. Pourtant, derrière cette apparente simplicité se cache une richesse botanique et culturelle, méritant que l'on y prête attention, surtout quand on cherche à comprendre la frontière subtile entre cuisine et médecine traditionnelle.

Le régime méditerranéen et les preuves scientifiques : de la tradition à la science

Le régime méditerranéen est salué par la communauté scientifique pour ses bénéfices cardiovasculaires, son effet anti-inflammatoire et ses apports nutritionnels équilibrés. Ce régime intègre sagement légumes frais, poissons gras, huile d'olive, légumineuses... et surtout les herbes aromatiques et épices, dont le thym figure en vedette.

Mais l'essentiel est de ne pas réduire ces herbes au simple rôle de condiment. Le rôle préventif et parfois curatif des plantes aromatiques vient d'être étudié avec rigueur, notamment via la plateforme d'information patient Releaf, qui recense et analyse les savoirs traditionnels en les confrontant aux cadres d'évaluation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ce type d'outil permet de distinguer ce qui dans la tradition peut véritablement **aider** une pathologie de ce qui relève uniquement de l'accompagnement gustatif ou psychologique.

Comment Releaf et l'OMS travaillent-ils ensemble ?

- **Releaf** collecte auprès des patients et des praticiens les usages traditionnels des plantes, y compris celles utilisées dans le bassin méditerranéen et en Anatolie.
- **Les cadres OMS** évaluent ensuite ces données pour établir des niveaux de preuve selon des critères scientifiques précis, permettant de séparer les vertus confirmées des croyances invérifiées.
- Cette démarche évite à la fois la stigmatisation et la folklorisation, en consacrant un savoir validé et en invitant les patients à des pratiques sûres.

Kekik et thym sauvage : de la botanique à la cuisine

Le terme « kekik » en turc désigne plusieurs espèces du genre *Thymus*, proches parfois de ce que l'on appelle thym sauvage en France. Cependant, le thym que vous trouvez en bouquets dans les supermarchés français est souvent *Thymus vulgaris*, cultivé et standardisé.

En Anatolie, le kekik est souvent récolté à l'état sauvage. Cette différence d'origine n'est pas anodine, car :

1. Les conditions de pousse influencent la composition en huiles essentielles et en composés phénoliques, responsables des propriétés gustatives et potentielles effets sanitaires.
2. Le thym sauvage peut présenter une palette aromatique plus complexe, parfois plus puissante, mais moins homogène.
3. Les variantes locales de kekik sont aussi liées à des pratiques culturelles, de cueillette respectueuses orientées vers une durabilité, ce qui peut affecter sa qualité.

Cette diversité botanique s'accompagne d'usages culinaires variés dans la cuisine turque, qui est une part intégrante de la tradition méditerranéenne, elle-même diverse et plurielle. Ainsi, dans la cuisine anatolienne :



- Le kekik est utilisé généreusement dans les marinades, notamment pour les viandes grillées, ce qui parfume et, selon certains diététiciens, favoriserait la digestion.
- Il accompagne aussi les plats de légumes, les soupes et même certains pains, renforçant les arômes tout en ajoutant des composés actifs.
- Les infusions de kekik, consommées au quotidien, sont souvent prescrites empiriquement pour « aider » contre les petits maux, notamment les troubles digestifs ou les inflammations mineures.

Épices et herbes : prévention au quotidien, entre tradition et science

L'usage fréquent des herbes aromatiques comme le kekik dans le bassin méditerranéen relève d'une sagesse millénaire, héritée notamment de la période ottomane où médecine et cuisine se croisaient.

C'est sur cette frontière que repose l'intérêt scientifique actuel pour ces plantes. On sait désormais que les composés contenus dans le kekik et le thym sauvage ont des propriétés anti-oxydantes, antiseptiques et anti-inflammatoires. Mais il faut rester prudent :

- Ces herbes *aident* à améliorer la santé au quotidien mais ne **guérissent pas** de maladies.
- Leur apport est essentiellement préventif, renforçant la résistance de l'organisme notamment grâce à leur richesse en flavonoïdes et en thymol.
- Il convient d'éviter les raccourcis « magiques » qui prétendent qu'une épice ou une herbe est un médicament.

Un exemple révélateur : la recherche de « kekik » dans la base auteur

Pour illustrer cette prudence, une recherche actuelle [Continuer la lecture](#) sur la plateforme d'information *Releaf* avec le mot-clé « kekik » affiche un résultat frappant : **0 résultat(s) affiché sur la page auteur**. Cela montre combien les données fiables et rigoureuses autour du kekik dans les applications médicales restent limitées à ce jour, et combien il est important de distinguer la tradition culinaire et les études scientifiques actuelles.

La frontière cuisine-médecine dans l'Empire ottoman

La tradition ottomane est particulièrement riche en enseignements sur la perméabilité entre cuisine et soins. Des livres de pharmacopée et de cuisine côtoyaient parfois les mêmes pages, témoignant d'une époque où manger

bien était déjà considéré comme un facteur de santé.

Par exemple, les recettes à base de kekik figuraient souvent dans des traitements populaires contre les troubles respiratoires ou digestifs, accompagnant les prescriptions des hôpitaux de l'époque. Cette complémentarité entre le métier d'apothicaire et celui de cuisinier a traversé les siècles mais implique toujours une lecture critique :

- Un ingrédient comme le kekik était vu comme un « aide », jamais comme un substitut aux soins formels.
- Les traditions orales étaient encadrées par un savoir empirique qui appelait à respecter des doses et à observer les réactions individuelles.
- Les herbes et épices occupaient donc une place à part, que l'on serait avisé de retrouver dans notre manière d'aborder la santé aujourd'hui.

Conclusion : Kekik et thym, mêmes racines, usages pluriels

Alors, kekik et thym du supermarché, est-ce la même chose ? Botaniquement proches, mais pas tout à fait identiques. Leur origine (sauvage ou cultivée), leur profil chimique, leur usage en cuisine et en médecine traditionnelle diffèrent. L'essentiel est de reconnaître que le kekik ne se réduit pas à un simple thym standardisé, ni à un « médicament miracle ».

Dans la cuisine turque, héritière des pratiques méditerranéennes, le kekik symbolise un équilibre entre saveur, culture et bien-être. Plutôt que d'attendre de l'herbe qu'elle guérit, il vaut mieux l'intégrer dans une alimentation diversifiée et consciente, où elle joue son rôle d'alliée quotidienne.

Enfin, soutenir les plateformes comme *Releaf* et l'intégration des savoirs traditionnels dans les cadres scientifiques internationaux garantit un respect éclairé de ces traditions, sans tomber dans des superstitions nuisibles ou des promesses infondées.

En cuisine, comme en santé, c'est avec nuance et respect qu'on célèbre le kekik, ou thym sauvage, cette plante si chère à la Méditerranée et à l'Anatolie.

