

Menthe

Mentha x piperita L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : menthe, menthe poivrée

Brezhoneg : bent

English : peppermint, black mint, Mitcham mint

Español : menta, menta piperita

BOTANIQUE

La menthe poivrée est le produit d'une hybridation spontanée entre la menthe aquatique et la menthe verte (*Mentha aquatica* L. et *Mentha spicata* L.) mise en culture à Mitcham au XVIII^{ème} siècle en Angleterre.

Cette herbacée vivace de 40 à 60 cm de hauteur dégage une forte odeur caractéristique. Ses feuilles opposées, pétiolées sont découpées en dent de scie. Elles sont d'un vert foncé au-dessus et plus pâle en dessous. Ses fleurs d'un rose violacé sont regroupées en un épi serré, plus ou moins conique à l'extrémité des tiges. La plante est stérile et se multiplie par bouturage.

C'est la principale menthe cultivée en France.

ETHNOBOTANIQUE

Les différentes espèces de menthes sont utilisées depuis l'Antiquité et figurent en bonne place dans les pharmacopées et les cuisines du monde.

On les emploie en tisane, en bain, en onction, comme aromates pour les vins et les plats. Elles avaient la réputation de calmer les douleurs, mais aussi de tonifier l'organisme.

Elles figurent sur la liste des plantes du Capitulaire de Villis, et l'administration carolingienne en souhaitait la culture.

Au XVII^{ème} siècle, un hybride naturel de menthe est repéré dans la nature près de Mitcham, dans la banlieue de Londres. Remarquée par ses notes fraîches et épicées, elle fut mise en culture et de là se répandit dans le monde entier par multiplication végétative.

La menthe poivrée arriva en France, où les apothicaires conseillèrent cette menthe anglaise pour les troubles de l'estomac.

Son huile essentielle riche en menthol entre dans la composition de bonbons, liqueurs, sirops, chocolats, tout comme dans des pommades, dentifrices...

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de menthe poivrée contiennent une huile essentielle (jusqu'à 3 %, menthol, menthone), des monoterpènes, triterpènes, acides phénols, flavonoïdes et tanins

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de menthe poivrée sont antispasmodiques, calmantes, anti-nauséuses, digestives, soulagent les maux de tête, hépatotropes, stimulent la vésicule biliaire, anti-inflammatoires, antiseptiques, expectorantes, vermifuges, toniques et stimulants général.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Elles sont utiles pour le soin des nausées, des vomissements, des troubles digestifs, des coliques, des ballonnements, des flatulences, des affections du foie, des affections pulmonaires et en cas de fatigue générale.

Infusion de 10 à 15 g de feuilles par litre.

De 2 à 3 cuillerées à café par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

TOXICITÉ

A dose forte la menthe peut provoquer des insomnies.

Ne pas utiliser d'huile essentielle de menthe chez les enfants, ni chez les femmes enceintes et allaitantes. L'huile essentielle de la menthe est hépatotoxique à forte dose. Il y a un risque de spasme mortel de la glotte chez l'enfant, même par simple inhalation.

Toutes les espèces de menthes n'ont pas les mêmes propriétés, et certaines peuvent être toxiques.

