

# La menthe poivrée

*Mentha x piperita*

Famille botanique : Lamiacées

*Le nom latin de la plante et sa famille sont importants pour identifier la plante de manière exacte.*

*Chaque partie de plante peut avoir un effet particulier.*

Partie utilisée : feuille

## AU JARDIN

Plante vivace de culture facile et même envahissante. Aime les sols meubles, fertiles, relativement humides. Exposition mi-ombre/soleil. Multiplication par marcottage, par division de touffe (au printemps ou à l'automne) ou par coupe de rhizome. La graine est stérile, inutile de la semer.

Cueillette : idéale juste avant le début de la floraison (variable en fonction des régions). C'est le moment où les principes actifs sont les plus concentrés dans la feuille.

Dans un potager, les menthes ont un effet répulsif sur les fourmis et les pucerons.



## PRINCIPES ACTIFS

acides phénols, flavonoïdes, tanins, menthol, menthone, acétate de menthyle

*Chaque plante contient des centaines de principes actifs différents, qui peuvent interagir. On indique les plus présents. Ils ne sont qu'indicatifs.*

*Il est intéressant d'envisager la plante dans sa globalité (on parle de totum de la plante)*

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

Pas de contre-indication concernant l'usage de la feuille. L'huile essentielle ne doit pas être utilisée chez l'enfant de moins de 8 ans. Ne pas appliquer pure (peut brûler la peau) ni diluée sur une trop grande surface de peau (effet réfrigérant)

## HISTOIRES / ANECDOTES

Toutes les menthes, plus de 1000 variétés, ont des propriétés médicinales intéressantes, connues depuis l'Antiquité. Elles avaient aussi le pouvoir de soigner les maux de l'âme et leur parfum était répandu dans les temples. On a retrouvé une menthe dans un tombeau égyptien datant de 1000 ans avant JC.

Dans la mythologie grecque, c'est Hadès, dieu des ténèbres, qui lui donna son parfum, après que sa femme Perséphone, jalouse, ait transformé la Nymphé Minthé (à qui Hadès faisait la cour) en plant de menthe. L'odeur lui laissa un doux souvenir. Les Romains en aromatisaient leur vin et les femmes mâchaient une pâte faite de menthe et de miel pour avoir bonne haleine. Les Grecs l'interdisaient à leurs soldats, par peur que son effet supposé aphrodisiaque n'incite à l'amour et diminue leur courage.

C'est la menthe poivrée qui est la plus utilisée en soin. Plante récente, elle a été créée au XVIIe siècle par hybridation de 3 menthes.

## PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du ventre : favorise le bon fonctionnement de l'estomac, du foie et du pancréas. Lutte contre les troubles liés à la digestion (ballonnements, nausées, lourdeurs...)

Plante de la tête : tonique à forte dose, elle redonne donc de l'énergie. Sédatrice à faible dose, elle est intéressante pour calmer la nervosité. Elle calme les maux de tête (en particulier en HE)

### Pour quelles vertus utilisons-nous la menthe ?

#### Dans nos tisanes :

Lendemain de fêtes : action sur le foie,  
Fraîcheur d'été : rafraîchissante, diminue les fièvres,  
Après-midi léger : action sur l'estomac,  
Pause café : stimulante,  
Relax : calmante,  
Nuit câline : stimulante (aphrodisiaque),

#### Dans notre sirop :

Trio'menthes : pour le goût,

#### Dans nos crèmes sous forme d'huile essentielle :

Crème tête légère : antalgique maux de tête,  
Crème bien-être du corps : antalgique douleur articulaire, musculaire,  
Crème jambes légères : effet rafraîchissant.



**Pour le goût, elles ne « menthes » jamais ! adp**