

Menthe

Menthe



Mentha aquatica

Classification

Règne Plantae
Division Magnoliophyta
Classe Magnoliopsida
Ordre Lamiales
Famille Lamiaceae

Genre

Mentha

L., 1753

Classification phylogénétique

Classification phylogénétique

Ordre Lamiales
Famille Lamiaceae

Les **menthes** forment un genre (*Mentha*) de plantes herbacées vivaces de la famille des Lamiacées (Labiées), sous-famille des *Nepetoïdeae*, tribu des *Menthae*, comprenant de nombreuses espèces, dont beaucoup sont cultivées comme plantes aromatiques et condimentaires, ornementales ou médicinales.

Étymologie

Le mot « menthe » vient du latin *mentha*, qui dérive lui-même du grec μίνθη / *Mínthê* ou μίνθα / *míntha*, du nom de Minthé qui dans la mythologie grecque était une nymphe que Perséphone a métamorphosé en cette plante (Elle est chez Ovide fille du Coccyte, un des cinq fleuves des Enfers). Aimée d'Hadès, elle est délaissée par le dieu lorsque celui-ci enlève Perséphone ; elle n'a alors cessé de se lamenter et de dénigrer sa rivale, ce qui lui vaut d'être piétinée et changée en menthe par Déméter, mère de Perséphone.

La même fin est rapportée par Strabon mais avec un motif différent : elle est piétinée par Perséphone elle-même, jalouse de son union avec son mari.

Usages

La menthe est l'une des plantes médicinales les plus célèbres. Elle aurait des vertus digestives, spasmolytiques, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes. Elle participerait à l'équilibre digestif et améliorerait le tonus général.

La menthe poivrée est la plus utilisée en phytothérapie, pour ses propriétés, connues de la tradition et étudiées scientifiquement^{[1],[2]}.

Distribution

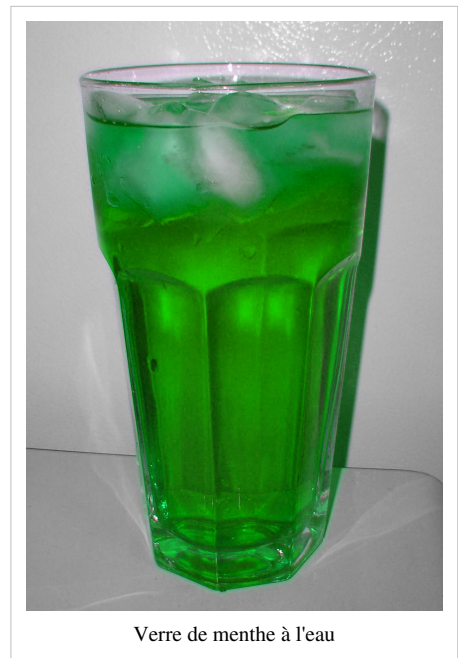
Les diverses espèces de menthes sont originaires des régions tempérées et subtropicales de l'ancien et du nouveau monde.

Plusieurs d'entre elles sont largement cultivées.

Utilisation

La menthe verte est employée très couramment comme herbe aromatique, principalement dans les cuisines méditerranéennes, par exemple dans le thé à la menthe ou le taboulé, et asiatiques (vietnamienne) avec les nems et les salades.

En France, la menthe poivrée est très cultivée pour les besoins pharmaceutiques (notamment contre les démangeaisons), en particulier dans les régions de Milly-la-Forêt et de Chemillé, près d'Angers. Elle renferme de 44 à 83 % de menthol, à l'origine de la sensation de fraîcheur ou de froid (car stimulant les mêmes récepteurs que ceux qui dans la bouche sont sensibles au froid). La menthe poivrée contient aussi des terpènes. L'odeur est caractéristique de la saveur camphrée. L'essence de menthe verte est moins soutenue car elle est plus pauvre en menthol, remplacée par la carvone, principe actif du carvi. Par ailleurs, l'huile essentielle de menthe est très utilisée en aromathérapie (surtout la menthe poivrée), en phytothérapie et dans la médecine japonaise (surtout la menthe des champs). Elle ne doit pas être mise en contact avec les muqueuses tant qu'elle n'est pas diluée. Alcool de menthe, liqueur de menthe et sirop de menthe sont des boissons courantes, généralement colorées artificiellement en vert ou bien incolores. Le sirop de « menthe glaciale » est généralement blanc ou légèrement



Verre de menthe à l'eau

bleuté alors que le sirop de menthe traditionnel est souvent coloré en vert (sans colorant, sa couleur naturelle est en effet plus proche du brun que du vert émeraude).

La menthe est également utilisée couramment pour aromatiser des glaces, des sorbets et des confiseries : bonbons, chocolats, fondants, chewing-gums, pastilles à la menthe forte, etc. Elle peut être associée à la réglisse. Pour son effet « rafraîchissant », la menthe est également utilisée pour aromatiser les dentifrices et les lotions pour bain de bouche.

La menthe est également utilisée en cocktail :

- classiques, comme le mint julep et le mojito
- en Belgique et en France, le mélange pastis, sirop de menthe et eau s'appelle perroquet à cause de la couleur vert tendre rappelant celle du perroquet vert (en Belgique francophone, le perroquet est la boisson obtenue en ajoutant de la menthe à la bière pils blonde. Une variante très classique est l'ajout de menthe à la bière blanche). Le mélange pastis, sirop de menthe et sirop de grenadine s'appelle une *feuille d'automne*. La limonade mélangée à du sirop de menthe s'appelle *diabolo-menthe*. L'Orangina mélangée à du sirop de menthe s'appelle un *cowboy* (un *indien* est plus classique, mélange d'Orangina et de grenadine). La bière mélangée à du sirop de menthe s'appelle une *valse* (un *tango* est plus classique, mélange de bière et de grenadine).



Limonade à la menthe servie en Syrie

Principales espèces

Le genre *Mentha* compte environ 69 espèces qui s'hybrident facilement entre elles.

- *Mentha aquatica* L., la menthe aquatique ou baume d'eau,
- *Mentha arvensis* L., la menthe des champs (syn. *Mentha gentilis* L.)
- *Mentha asiatica* Boriss.
- *Mentha australis* R. Br.
- *Mentha canadensis* L.
- *Mentha cervina* L., la menthe des cerfs
- *Mentha citrata* Ehrh., la menthe bergamote,
- *Mentha cunninghamii* Benth.
- *Mentha dahurica* Fisch. ex Benth.
- *Mentha diemenica* Spreng.
- *Mentha gattefossei* Maire
- *Mentha grandiflora* Benth.
- *Mentha haplocalyx* Briq.
- *Mentha japonica* (Miq.) Makino
- *Mentha kopetdaghensis* Boriss.
- *Mentha laxiflora* Benth.
- *Mentha longifolia* (L.) Huds., la menthe sylvestre,
- *Mentha micrantha* (Benth.) Des.-Shost.
- *Mentha* × *piperita* L. (*M. aquatica* × *M. spicata*), la menthe poivrée, très riche en menthol ;
- *Mentha pulegium* L., la menthe pouliot ou pouliot, très utilisée en Italie et en Espagne, et pour la confection de bonbons à la menthe, mais aussi en médecine vétérinaire
- *Mentha requienii* Benth., la menthe de Corse, à usage ornemental,
- *Mentha xrotundifolia* (L.) Huds., la Menthe à feuilles rondes, utilisée dans le taboulé

- *Mentha satureioides* R. Br.
- *Mentha spicata* L., la menthe douce ou menthe verte, utilisée en Afrique du Nord et Moyen-Orient pour préparer le thé à la menthe,
- *Mentha suaveolens* Ehrh., la menthe odorante.

Liste selon ITIS:

- *Mentha aquatica* L. - Menthe aquatique
- *Mentha arvensis* L. - Menthe des champs
- *Mentha X gentilis* L.
- *Mentha X gracilis* Sole (pro sp.)
- *Mentha x piperita* L. (pro sp.) - Menthe poivrée
- *Mentha X piperita var. citrata* (Ehrh.) Briq.
- *Mentha X piperita var. piperita* L.
- *Mentha pulegium* L. - Menthe pouliot
- *Mentha requienii* Benth. - Menthe de Corse ou Menthe de Requien

- *Mentha X rotundifolia* (L.) Huds. (pro sp.)
- *Mentha X smithiana* Graham - Menthe de Smith
- *Mentha spicata* L. - Menthe verte
- *Mentha suaveolens* Ehrh. - Menthe odorante
- *Mentha X verticillata* L. - Menthe verticillée
- *Mentha X villosa* Huds. (pro sp.) - Menthe velue



Menthe utilisée comme aromate

Autres espèces appelées menthe

Menthe est un nom attribué aussi, en langage courant, à d'autres plantes ne relevant pas du genre *Mentha* :

- la menthe-coq ou menthe de Notre-Dame, *Tanacetum balsamita* L. subsp. *balsamita*, Astéracées.
- la menthe des chats ou cataire, *Nepeta cataria* L., Lamiacées.

Pourrait appartenir à ce genre, mais aussi aux *Teucrium*, le *pouliot des montagnes* qui était un des multiples constituants de la thériaque de la pharmacopée maritime occidentale au XVIII^e siècle^[3] (*Teucrium flavicans* et *Teucrium creticum* ; ne pas confondre avec la menthe pouliot^[4]).

Culture

C'est une plante qui supporte des tailles ou prélèvements assez fréquents et qui apprécie un sol bien humide et de préférence à la mi-ombre (mais elle s'acclimate sans difficultés partout ailleurs).

La menthe est parfois envahissante dans un jardin. Pour l'empêcher de conquérir votre jardin par ses stolons^[5], il suffit de délimiter sa zone de prolifération en enfonçant dans la terre un élément imputrescible et rigide de type barrière à bambou à minimum 35 cm de profondeur. Exemples : ardoise, briques, plaque de métal, bâche plastique, planche...

Prédateur

Le papillon de nuit Écaille lièvre (*Spilosoma menthastri*) de la famille des Arctiidés se nourrit de menthe^[réf. souhaitée].

Notes et références

- [1] McKay DL, Blumberg JB, review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.) (<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/112652727/A>) , *Phytother Res.* 2006 Aug;20(8):619-33
- [2] Monographie "Plants for a future" *Mentha piperita* (<http://www.pfaf.org/database/plants.php?Mentha+x+piperita+officinalis>)
- [3] D'après Maïstral, in Yannick Romieux, *De la hune au mortier*, Éditions ACL, Nantes, 1986.
- [4] *Histoire abrégée des drogues simples*, Nicolas Jean-Baptiste G. Guibourt, 1826, page 41.
- [5] Abbas Aflatuni, « Variation in the Amount of Yield and in the Extract Composition Between Conventionally Produced and Micropropagated Peppermint and Spearmint », dans *Journal of Essential Oil Research*, vol. 17, n^o 1, January/February 2005, p. 66–70 (ISSN 1041-2905 (<http://worldcat.org/issn/1041-2905&lang=fr>)) [texte intégral (http://findarticles.com/p/articles/mi_qa4091/is_200501/ai_n9474312) (le 2005-05-10)]

Sources et contributeurs de l'article

Menthe *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=85219596> *Contributeurs:* Abalg, Abaabab, Abpong, Abrahami, Aegir, All, Arria Belli, Baf, Bafroka, Bc789, Benjamin Lefèvre, Bgag, Bibi Saint-Pol, Boudah, Callisto, Cantons-de-l'Est, Carbone14, Cdrk, Champagne, David Berardan, Dhatier, DocteurCosmos, En rouge, Erasmus, Flying jacket, FrankyLeRoutier, Gz260, Hada de la Luna, Harmonia Amanda, Hégésippe Cormier, JLM, Jastrow, Jeffdelongue, Jerikojerk, Jotun, Kelson, Korrigan, Lamiot, Latique, Laurent Nguyen, Leag, Litlok, Ma eve, Manuguf, Marguerite Deperrois, Med, Michel BUZE, Minta, Mirgolth, Mith, Moiserien, Nguyenld, Numbo3, Orlodrim, Orthogaffe, Piku, Pixeltoo, Romainbehar, Salix, Sebleouf, Sensonet, Skiff, Sletuffe, Sonusfaber, Spedona, Suprememangaka, Symac, Tarap, TigH, Totodu74, Turb, Un naturaliste du Midi, Utopies, VonTasha, Xofc, Zyzomys, 71 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Mentha aquatica (2005 09 18) - uitsnede.jpg *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Mentha_aquatica_\(2005_09_18\)_-_uitsnede.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Mentha_aquatica_(2005_09_18)_-_uitsnede.jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs:* Quadell, Taka

Fichier:Menthaleau.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Menthaleau.jpg> *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* moi-même

Fichier:Mint lemonade.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Mint_lemonade.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0,2.5,2.0,1.0 *Contributeurs:* Bernard Gagnon

Fichier:Menthe aromatique.JPG *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Menthe_aromatique.JPG *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* moi-même

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)