

Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste - Juin 2025

Menthes

Mentha sp

Noms scientifiques des différentes menthes:

- *Mentha aquatica* L. = menthe aquatique
- *Mentha arvensis* L. = menthe des champs
- *Mentha longifolia* (L.) Hubs. = *Mentha sylvestris* L. = menthe sylvestre
- *Mentha pulegium* L. = menthe pouliot
- *Mentha suaveolens* Ehrh. = *Mentha rotundifolia* = menthe odorante

- *Mentha spicata* L. = *Mentha viridis* L. = menthe verte



- *Mentha x piperita* = menthe poivrée

Famille : Lamiacées (Lamiaceae ou Labiatae)

Noms populaires :

- *Mentha aquatica* L. : menthe aquatique, menthe d'eau, menthe de rivière, menthe de crapaud,
- *Mentha rotundifolia* : menthe odorante, menthe à feuilles rondes,
- *Mentha pulegium* L. : menthe pouliot, herbe aux puces, menthe de Vénus
- *Mentha arvensis* : menthe des champs, menthe de chien, coq bâtard, menthe commune
- *Mentha sylvestris* : menthe sylvestre, menthe de Notre Dame,
- *Mentha spicata* : menthe verte, menthe à épis, menthe crépue, menthe crispée, menthe frisée



Distribution et habitat : Les menthes poussent dans presque toute l' Europe selon leur espèce. Certaines se retrouvent en Asie dont elles sont originaires (menthe verte) ou en Amérique, en Afrique (menthe aquatique). On peut trouver différentes espèces de menthes sur presque tous les continents.

Leur habitat varie de chemins forestiers, prairies humides, bords des eaux (menthe des champs) à prairies humides, bas-marais, marécages, bois humides, fossés (menthe aquatique, menthe verte), abords des habitations, terres incultes (menthe poivrée)...

Description botanique : les menthes ne sont pas toujours faciles à identifier. Elles sont très polymorphes, s'hybrident facilement, et de nombreux cultivars se rencontrent à l'état subspontané.

Plante vivace caractérisée par son odeur aromatique spécifique ; les tiges sont quadrangulaires. La menthe porte de petites fleurs à corolles régulières à 4 lobes et à 4 étamines.

Pour distinguer les différentes espèces, il est intéressant de considérer l'inflorescence :

1- Tige terminée par une fleur en épi : Menthe odorante – Menthe sylvestre- Menthe verte -Menthe poivrée

2- Inflorescence à 1 glomérule terminal et souvent 1-2 (4) paires de glomérules axillaires (le glomérule étant une cyme contractée) : Menthe aquatique

3- Fleurs en verticille : les fleurs sont disposées en verticille axillaire tout au long de la tige : Menthe pouliot – Menthe des champs

Pour l'identification, la forme des inflorescences donne une indication, la présence de poils ou non sur le calice et la corolle (Coste 1937) donnent des éléments supplémentaires pour la reconnaissance.

La période de floraison est variable selon l'espèce:

- menthe des champs : de mai à octobre
- menthe aquatique : de juillet à octobre
- menthe verte et menthe odorante en août et septembre
- menthe poivrée : de juillet à septembre
- menthe pouliot : de août à octobre

Culture :

Thierry dans ses conseils du mois d'août 2024 en parle très bien.

Les menthes vertes et poivrées aiment le plein soleil. La multiplication se fait par division des touffes à l'automne. Cependant, les menthes peuvent très vite être envahissantes et s'étaler si on les laisse vivre leur vie. Les plantations sont à renouveler tous les 2 ans pour une meilleure production. La rotation rapide permet d'éviter les mauvaises herbes et les parasites.

Attention, comme les menthes peuvent être très envahissantes, pour une utilisation personnelle, il est parfois préférable de les cultiver en pot. Ne pas cultiver des espèces différentes trop près les unes des autres car elles s'hybrident très facilement.

Utile au jardin pour les abeilles car c'est une plante très **mellifère**.

Parties utilisées en herboristerie: Feuilles récoltées avant floraison

	<u>Menthe poivrée</u>	<u>Menthe verte</u>	<u>Menthe pouliot</u>
<u>Propriétés</u>	Antiseptique, cholérétique, antioxydante, anticholestérol antimigraineux, antispasmodique,	Stomachique, carminatif, détoxiquant, diurétique, tonique, stimulant digestif, antispasmodique, anti-galactogène	Digestif, carminatif, cholagogue, expectorant, anti-catarrhal, antiseptique pulmonaire, Insectifuge, anti-parasitaire (mites, puces)
<u>Indications pour</u>	Spasmes gastro-intestinaux, côlon irritable, insuffisance digestive, flatulence, ballonnements Maux de tête, rhume, douleurs musculaires et rhumatismes	Maux et crampes d'estomac, indigestions, coliques, vomissements, nausées, migraines, névralgies, antiseptique et désinfectant	Indigestions, bronchites chroniques, asthme, insuffisance biliaire, insecticide

Conseils d' utilisation des menthes

Infusions, thés, boissons digestives, plats variés, sauces, desserts, sirops...

La feuille est comestible, on peut donc la manger crue finement coupée dans des plats (rouleau de printemps, plats asiatiques, taboulé, etc.), des sauces ou des desserts. Pour les sirops, on peut inclure les tiges. Pour les feuilles comme pour les tiges, il est important de les cueillir avant la floraison, sinon elles perdent une grande partie de leurs propriétés.

Contre indications et Précautions d'emploi :

Huile essentielle déconseillée chez la femme enceinte (toxique par la présence d'une cétone : pulégone et donc risque abortif) , la femme allaitante (propriété anti-galactogène), l'enfant.

Chez l'adulte, respecter la dose et l'utiliser sur un usage court.

L'HE en application directe dans le nez des enfants peut entraîner des convulsions et des dyspnées.

Sources :

- Marie Jo Foures : EBH- Capsante www.capsante.net
- Guide Delachaux des fleurs de France et d'Europe (2ème édition revue et augmentée) p.398