

TABLE

LA MENTHE : GÉNÉRALITÉS	3
Description	3
Tableau illustré des différentes menthes :	4
Flours en masses arrondies (menthe aquatique, menthe pouliot, menthe des champs)	4
Flours en masses allongées (menthe à feuilles rondes, menthe verte, menthe sylvestre, menthe poivrée)	6
CULTURE	8
Récolte et conservation	9
MENTHE POULIOT	9
Généralités	9
Propriétés	9
Usage interne	10
Usage externe	11
Autres usages	11
Menthe vert et menthe à feuilles rondes	12
MENTHE POIVRÉE	13
Généralités	13
Essence de menthe poivrée	14
Teinture d'essence	15
Menthol	15
Précautions d'emploi	16
MENTHE & HOMÉOPATHIE	17
PROPRIÉTÉS DES MENTHES	20
INDICATIONS EN USAGE INTERNE	21
Affection de l'appareil digestif	21
Troubles du système nerveux	25
Troubles respiratoires	26
Troubles gynécologiques	27

INDICATION EN USAGE EXTERNE	28
Hygiène dentaire	28
Troubles du système nerveux	28
Troubles du système respiratoire	28
Affections de la peau	28
Maux divers	31
PRÉPARATIONS ALCOOLISÉES	33
Crème de menthe	33
Liqueur de menthe	34
Eau miraculeuse	34
Vin de menthe	34
PRÉPARATIONS NON-ALCOOLISÉES & CUISINE	36
Sirop de menthe	36
Thé à la menthe	36
Sauce à la menthe	37
Taboulé	37
Soupe	38
CONCLUSION	39

Illustrations : Marie Fougère

LA MENTHE

S'il est d'usage d'écrire que la menthe se reconnaît à son odeur si particulière, il est aussi courant de s'étonner devant le nombre de variétés.

Le botaniste le plus averti y perd sûrement son latin! Il existe environ 1200 variétés d'espèces hybrides et de formes intermédiaires!

On cite souvent un moine du IX^e siècle, Walafrid Strabon qui déclarait que « qui voudrait énumérer toutes les menthes avec leurs noms, devrait pouvoir indiquer le nombre des Poissons de la Mer Rouge et celui des Étincelles de l'Etna ».

La consultation des différents ouvrages consacrés aux plantes médicinales peut laisser perplexe car les auteurs s'accordent rarement sur la dénomination d'une même menthe. Seuls repères : les noms latins!

La menthe Pouliot et la menthe Poivrée avec sa parente la menthe Verte sont les espèces les plus connues. La première possède une propriété spécifique et la seconde reste la plus utilisée dans les préparations médicinales.

Description

Les menthes font partie des labiées, et malgré la grande diversité de leurs variétés, elles possèdent des caractéristiques qui les font reconnaître en plus de leur odeur, à savoir :

— des fleurs très petites à corolles presque régulières, à lobes presque égaux ;

— des étamines elles aussi presque égales.

Beaucoup de « presque », mais ne dit-on pas que l'exception confirme la règle ?

Voici maintenant un tableau pour essayer de les différencier, bon courage cependant!

Tableau

I. Fleurs en masses arrondies

Menthe aquatique

mentha aquatica L.
menthe rouge.

— Tiges terminées au temps de la floraison par des fleurs en têtes arrondies.

— Feuilles ovales ayant toutes une queue plus ou moins longue.

— Très commun : fossés, lieux humides.

— Fleurit de juillet à septembre.



Menthe Pouliot

mentha pulegium L.

herbe-aux-puces, herbe-de-Saint-Laurent, petit baume, frétillet.

- Petite plante couchée.
- Tige terminée au temps de la floraison par des feuilles.
- Masses arrondies des fleurs rosées mêlées aux feuilles le long des tiges.
- Calice fermé par de nombreux poils.
- Commun : croît de préférence sur la silice et les alluvions dans les endroits humides (champs et prairies, bords de mares, lieux inondés l'hiver).
- Fleurit de juillet à octobre.



Menthe des champs

mentha arvensis L.

menthe commune, Pouliot-thym.

- Tige fleurie se terminant au sommet par un bouquet de petites feuilles.
- Feuilles ovales pétiolées, dentées à nervures plus nombreuses (3 à 6 paires).
- Fleurs mauves, sans lèvres, en verticilles denses à l'aisselle des feuilles.
- Fleurit de juillet à septembre.
- Commun : fossés, champs humides.



II. Fleurs en masses allongées

Menthe à feuilles rondes

mentha rotundifolia L.

menthe crépue, baume sauvage, herbe-du-mort.

— Feuilles arrondies ou ovales très ridées et bosselées, sans pétiole.

— Fleurs en épis étroits et denses.

— Le calice vert entourant la corolle a ses dents presque en forme de triangle.

— Fleurit de juillet à septembre.

— Commun ou rare. Lieux humides.



Menthe verte

mentha viridis L.

menthe des jardins, menthe de Notre Dame, menthe-baume, baume vert.

— Feuilles sans pétioles ou presque, aiguës, vert sombre à nervures non en réseau, feuilles longues et étroites.

— Épis de fleurs laches plus étroits, plus allongés et plus aigus que la menthe poivrée.

— Verticilles assez espacés au moins à la base.

— Stolons tous souterrains.

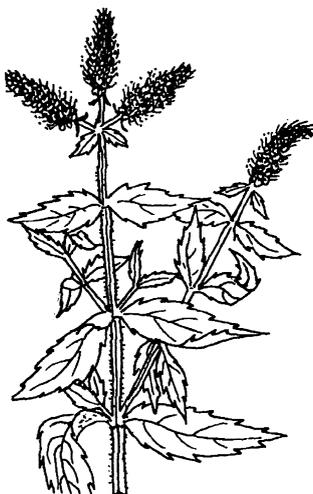
— Fleurit de juillet à septembre.

— Jardins et environs, lieux humides.



Menthe Silvestre*mentha silvestris* L.*mentha longifolia* L., hudson.

- Tiges poilues.
- Feuilles à dents aiguës, velues et blanchâtres au moins en dessous, peu pétiolées.
- Fleurs en épis compacts.
- Le calice a cinq dents très allongées.
- Fleurit de juillet à septembre.
- Commun ou rare suivant les régions. Lieux humides, haies, champs...

**Menthe poivrée***mentha piperata* L., Hudson

menthe anglaise, menthe Mitcham.

La menthe poivrée est une hybride de la menthe aquatique et de la menthe verte.

- Plante à peu près sans poil.
- Tiges d'environ 60 cm de haut.
- Feuilles pétiolées, plus longues que larges, aiguës et dentées.
- Petites fleurs rosées disposées en épi terminal.
- Se multiplie uniquement par ses rejets traçants ; les graines sont stériles.
- Espèce cultivée, mais on pourrait la rencontrer au bord des routes, des prés et des bois.
- Fleurit de juin à septembre.



CULTURE

Le sol

Les menthes aiment les sols humides bien ensoleillés.



Entretien et multiplication

Vous pouvez semer les graines au printemps en les recouvrant d'un petit peu de terre. Vous repiquerez en place dès que les plants seront assez forts.

Mais essayez plutôt de récupérer quelques éclats, et au printemps de disposer les racines horizontalement, en lignes de 8 cm de profondeur.

Ne dépouillez pas trop la plante de ses feuilles, le premier été. A l'automne, coupez la plante à ras du sol et recouvrez les souches de compost.

Son odeur éloigne la piéride du chou, les pucerons et les moustiques.

J'oubliais cette fameuse menthe poivrée dont les graines sont stériles! Elle se propage bien d'elle-même par ses rejets traçants. Réservez-lui un sol frais avec du bon terreau.

Récolte

De juin à septembre mais juste avant la floraison, récoltez les feuilles et les sommités des menthes. La teneur en essence dans les feuilles y est à son maximum. Les feuilles tombées et un peu fanées, par exemple, contiennent moins d'essence.

Conservation

Les menthes sécheront bien dans un local bien aéré à l'abri de la lumière.

Vous aurez eu soin de ne pas cueillir les menthes après la pluie, car les feuilles mouillées moisiraient au lieu de sécher.

MENTHE POULIOT

Nom latin : *mentha mulegium L.*

Autres noms : herbe-aux-puces, chasse-puces, herbe-de-St-Laurent, frétillet.

Généralités

Son nom viendrait du mot latin *pulex* : puce, le Pouliot ayant la propriété de chasser les puces.

Sa senteur citronnée si fatale aux puces est due à son huile essentielle ou « essence de Pouliot » composée à 75/80 % de pulégone, de pipéritone, de menthol, de menthone, de limonène lévogyre, de dipentène, etc.

La plante contient aussi du tanin, des matières cellulosiques, résineuses et pectiques, du sucre...

Propriétés du pouliot

Le Pouliot, largement utilisé dans l'Antiquité, constituait une sorte de panacée. Pline le vantait « pour toutes les douleurs internes ». Il fut même employé contre les morsures de serpents et de scorpions. Et les couronnes de ses longues tiges fleuries servaient pour les cérémonies. Mais au Moyen Age, son usage s'est peu à peu perdu.