

## MENTHES

*Mentha...*

Selon Ovide, Menthe viendrait de MINTHE, fille de Locyte, cette jeune beauté qui conquiert le cœur de Pluton, dieu des Enfers, et que Proserpine, épouse jalouse de ces aventures extraconjugales, aurait transformée en plante parfumée pour la punir de sa faute...



Les Menthes (lamiacées, labiées) sont des plantes à végétation vigoureuse qui se rencontrent volontiers en abondance sur les terres de Haute-Provence, reconnaissables à leurs fleurs en épis violacés et la senteur chaude de leurs feuilles.

Elles se récoltent 2 fois / an (juin, septembre)

**Si l'on veut cultiver la Menthe, se méfier de ses racines qui s'enroulent autour de celles des plantes voisines, les asphyxient, prennent toute la place : la mettre à part !**

Les vertus de la Menthe ont été citées par les auteurs grecs et latins, et elle était très prisée des Hébreux et des Égyptiens.

La Menthe a des **propriétés toniques, stomachiques et stimulantes** (stimule l'appétit), **fortifiantes, antispasmodiques** ; aussi efficace sur le cœur que sur les nerfs, qu'elle **calme ou tonifie**.

La Menthe poivrée élimine en outre les **brûlures d'estomac**.

La Menthe reste très utilisée pour **ses qualités condimentaires** dans de nombreux pays : Europe, **en infusion**, seule ou avec Tilleul, Angleterre, **en sauce** ; en Afrique du Nord, **avec du Thé** ; chez les Asiatiques, **en accompagnement** des délicieux "rouleaux de printemps".

**Cuisine** : on ne saurait trop conseiller d'ajouter des feuilles de Menthe aux crudités et salades (taboulé...).

**Un "truc" culinaire**. Si vous aimez son goût, vous pouvez frotter avec une feuille de Menthe poivrée le fond du plat dans lequel vous déposerez certaines viandes blanches ou volailles (poulet, pigeon).

Un grand nombre d'autres variétés de Menthes sauvages possède, à peu près, **les mêmes propriétés** telles **Menthe pouliot, Menthe romaine, Menthe à feuilles rondes, Menthe crépue (crispa)**...

**Absorption de Menthe contre-indiquée lors des traitements homéopathiques** (v. Camphre)

## LES HUILES ESSENTIELLES

**Organes distillés** : partie aérienne, plante entière fleurie (feuilles et sommités) – Distillation à la vapeur

**À dose élevée l'HE sécrétée par les feuilles**

**provoque des céphalées et troubles gastro-intestinaux** – voir menthol, plus loin

**Synergie** : Épinette noire – Angélique – Cannelle

## MENTHE POIVRÉE

*Mentha piperita L. - Mentha X piperita var. off.*

Menthe anglaise - Peppermint

Haute de 50 cm, la Menthe poivrée possède des tiges violacées quadrangulaires, des feuilles opposées, ovales, aiguës et dentées, des fleurs rose violacé groupées en épis.

Les USA en sont le plus grand producteur, mais les productions anglaise, française et italienne sont les plus fines. **L'HE a plus de qualités chez les plantes venues des contrées froides**, comme la variété Mitcham - Angleterre- du nom de la localité où elle est le plus cultivée.

En France, 2 crus sont très connus : celui de Milly-la-Forêt et celui du Maine-et-Loire (région de Chemillé, près d'Angers). Il n'existe pas moins d'une dizaine de Menthes, mais cette variété est la plus riche en huile essentielle (2-3 %), à la caractéristique odeur, qui fait classiquement partie de la plupart des **formules de dentifrices en pâtes ou élixirs**.

Plante et HE font aussi partie de **médicaments spécialisés** : l'HE de Menthe est utilisée dans divers collutoires et son action antispasmodique est employée dans certains purgatifs (plante : 50 % menthone - cétone-, tanin, amers... + essence : voir ci-dessous).

**Il faut 1 tonne de Menthe fraîche pour obtenir 2 kg d'essence.**

**Origine** : Afrique du Nord, Europe, Japon, États-Unis

**Propriété organoleptique** : **odeur** forte, pénétrante, très diffusible, de saveur poivrée, laissant dans la bouche une agréable impression de fraîcheur.

### Composants principaux - Intérêt +++

Monoterpénols : **menthol** (30-70 %) – Cétones : **menthone** (50 %)

Esters (acétate de menthyle), terpènes, limonène, alcools...

### Propriétés essentielles

- **Stimulant** +++ : du système nerveux, digestif, de la circulation, sexuel (action aphrodisiaque)

- **Tonique général** -**fonction hépatique** notamment : réveille tout l'organisme, revigore corps et esprit, *si on en abusait pourrait entraver le sommeil* -certains emploient **son infusion le soir pour veiller**.

- **Anti-infectieux** majeur : stimule les défenses, antiseptique, bactéricide, vermifuge<sup>1</sup>, viricide, fongicide.

Cholérétique, stomachique, eupeptique, carminatif

Antalgique, antispasmodique, anti-vomitif...

**Indications** : **insuffisance hépato-pancréatique** +++, soif, digestion difficile...

- Mal des transports, de tête (migraine, céphalée), chaleur...

- Infections, hépatite virale, rhinite, sinusite, otite, laryngite, purifie l'haleine...



Menthe poivrée

### En externe

**Antalgique – Parasiticide, antiseptique général** en...

- **onctions** très locales *loin des yeux et des muqueuses sensibles*  
*front, tempes, lobes des oreilles*

### En interne

**Antiseptique général** (digestif, intestinal) – **Antispasmodique** en...

- **aérosol, gélules ou dans du miel** *sauf bébés*

*Cette plante vivace indigène très cultivée pour les besoins pharmaceutiques, est un hybride dérivant probablement des Menthe aquatique et...*

### MENTHE VERTE

*Mentha veridis*

**Origine** : Maroc

**Composants principaux**. Monoterpénols : **50 % menthol** – Cétones : **50 % menthone, carvone**

Monoterpènes (limonène) – Esters (acétate de menthyle)...

### Propriétés essentielles

- **Tonique digestif** ++ – **anti-inflammatoire** ++ – anti-catarrhal, cicatrisante – action sur le psychisme.

**Indications** : **céphalées** +++, migraines – digestions difficiles, insuffisance biliaire.

- Infection des voies respiratoires.

*Prudence dans les dosages : neurotoxique et abortive*

### MENTHE DU JAPON

*Mentha arvensis - Mentha piperascens*

**Principale source d'essence et de menthol** (75 %) : +  $\frac{3}{4}$  de la production mondiale.

### MENTHE SYLVESTRE

*Mentha sylvestris*

**Origine** : Provence

**Composants principaux** : piperitonoxyle, acétate de linalyle...

**Propriété essentielle** : stimulant des voies digestives et respiratoires.

### Indications

- **Usages interne / externe** : tremblements (palpitations, vertiges), migraines, maux de tête...

### En externe

**Frictions, massages** ++ *jamais pure toujours associée sauf...*

- **pure** en cas de

**Céphalées, migraines** : anesthésiante, remède souverain

**Démangeaisons** : en massages légers...

**Névralgies dentaires** : en frictions...

- **On utilise aussi des crayons mentholés en onctions**<sup>2</sup> sur les

**régions douloureuses** : sinus, névralgies dentaires, migraines...

<sup>1</sup> La décoction de Mousse de Corse -voir Algues- dans laquelle on a fait infuser 1 pincée de feuilles de Menthe est l'un des meilleurs vermifuges pour enfants.

<sup>2</sup> **Onction** : n. f, du latin *unctio*, de *ungere*, oindre. Cérémonie qui consiste à appliquer doucement de l'huile sur une personne pour la consacrer ou lui conférer certaines grâces... - *Onctueux*, adj. qui donne au toucher l'impression d'un corps gras, huileux, exemple : liquide onctueux.

## **Dermatose, furonculose**

*Frictions avec 10 gouttes diluées dans 1 c. à s. d'huile d'Avocat...*

**Massages fermes** : + **Sauge officinale** (astringente : raffermissement des tissus)

*Quotidiens, puis hebdomadaires (entretien).*

**Massages tonifiants** de la peau : + **camphre**

**La Menthe stimule la micro-circulation sanguine, améliorant l'élimination des toxines et l'oxygénation cellulaire, d'où tonicité de la peau...**

- Diffusion + ***agressif pour les yeux mais...***  
- en inhalation

**Remède spécifique des sinusite, asthme, bronchite**

*On a longtemps utilisé son principal constituant, menthol*

**Pour éloigner les moustiques** : déposer pour la nuit quelques gouttes d'HE sur l'oreiller.

**Association** : Citron, Ravensare...

## **En interne**

**Par voie orale** +++

*6-10 gouttes / jour diluées dans l'huile vierge, dans du miel ou sur du sucre complet*

***Ne jamais utiliser plus d'un mois de suite***

**Fatigue générale** (nerveuse, intellectuelle...)

**Indigestion ou digestion difficile** (atonie...), ballonnements, aérophagie, spasmes gastriques et coliques

***Pas chez les enfants de moins de 5 ans***

**Impuissance** : considérée comme un tonique sexuel masculin

**Règles** douloureuses et difficiles...

## **MENTHOL**

### **Camphre de Menthe**

*C'est l'alcool mentholique qui se sépare, cristallisé, des essences de Menthes soumises à l'action du froid.*

- Utilisé en **confiserie, distillerie, parfumerie, cosmétologie...**

**Propriétés** : anesthésique et antiseptique des voies respiratoires

- Entre dans de **nombreuses spécialités pharmaceutiques**, mais est

**En usage interne** ***peu recommandable***

***Irritant de l'estomac. Toxique à hautes doses,***

***peut être à l'origine d'hypertension et de mort par action sur le bulbe rachidien***

## **En usage externe**

**Analgésique local**

**Maux de tête**

- en **pommades**, vaseline mentholée à 1 % du Codex

- **crayons antinévralgiques**

**Mixture pour inhalation**. Menthol : 2 g - teintures benjoin et Eucalyptus : aa 100 g

*1 c. à c. dans un bol d'eau bouillante*

**Piqûres d'insectes**

- en **pulvérisations** de solution alcoolique ou éthérée

- **solutés<sup>3</sup> huileux**

**Pommade antiprurigineuse**. Menthol : 1g - oxyde de zinc et amidon : 25 g chaque - vaseline : 49 g

***Il ne faut en aucun cas faire respirer l'essence de Menthe ou du menthol à de très jeunes enfants : grand risque de spasme du larynx, donc de mort par asphyxie***

<sup>3</sup> Soluté : 1. Corps dissous dans un solvant. 2. Solution d'une substance médicamenteuse