

## MENTHES – *Mentha* sp.

Quatre espèces de menthes sont répertoriées en Savoie (Delahaye & Prunier, 2006), auxquelles on peut rajouter la menthe verte (*Mentha spicata*) échappée des jardins, et de nombreux hybrides. Dans le cadre de cet article, toutes ces plantes ayant les mêmes usages, nous nous limiterons donc à la description d'une espèce commune, *Mentha arvensis*.

### MENTHE DES CHAMPS - *MENTHA ARVENSIS* L.

#### NOMENCLATURE

Elle a été dénommée par Carl von Linné, en 1753.

Synonymie : *Mentha exigua* L., *Mentha diffusa* Lej.,...

Noms vernaculaires : menthe des champs...*menstrata* en patois savoyard.

Étymologie : l'origine du mot *Mentha* reste inconnue, certains auteurs proposent une origine dans la mythologie grecque, Minthé, nymphe qui aurait été métamorphosée en cette plante aromatique. *Arvensis* fait allusion à l'habitat.

#### DESCRIPTION BOTANIQUE

Plante vivace de 10 à 50 cm de hauteur, de la famille des lamiacées.

La tige pubescente, ascendante ou couchée, porte des feuilles pétiolées à poils appliqués. Les inflorescences de petites fleurs rosées sont à l'aisselle des feuilles.

C'est une plante assez commune de l'étage collinéen à montagnard. On peut la trouver dans les champs, chemins un peu humides où se regroupent *Capsella bursa-pastoris*, *Chenopodium album*, *Galinsoga ciliata*, *Persicaria maculosa*, *Ranunculus repens*...



786. *Mentha arvensis* L.

“Illustrations of the British Flora”-FITCH

#### USAGE MEDICINAL – TOXICITÉ

Les menthes étaient utilisées depuis l'Antiquité, sans doute déjà cultivées. Alfred Chabert, médecin chambérien, écrit en 1897 que les douleurs rhumatismales ou arthritiques étaient soulagées par divers traitements dont des fumigations de menthe sauvage...

Diverses variétés de menthes font l'objet d'une monographie dans la 10<sup>e</sup> édition de la pharmacopée française ; les feuilles et sommités fleuries y sont indiquées en usage externe pour traiter les affections dermatologiques (gerçures, piquûres d'insectes...), le rhume, les affections buccales et en usage interne pour leurs vertus digestives, dépuratives (pour faciliter les fonctions d'élimination rénales et digestives) et antispasmodiques en cas de colites.

On extrait des huiles essentielles de diverses menthes cultivées à cet effet (*Mentha arvensis*, *M. longifolia*, *×piperita*, *pulegium*, *spicata*, *suavolens*...). Elles contiennent des principes actifs variés certaines étant plus riches en alcool (menthol) d'autres en cétones ou autres ce qui leur confère des propriétés différentes. L'huile essentielle de la menthe poivrée (*Mentha*

*aquatica* × *Mentha spicata*) est un hybride très souvent utilisé en phytothérapie sauf chez les enfants de moins de 7 ans. *Mentha* × *piperita*, appliquée après un coup réduira l'inflammation, son application sur les tempes soulagera les migraines, elle traitera aussi les indigestions, mal des transports, nez bouché, douleurs dentaires...

#### USAGE ALIMENTAIRE

Les feuilles de menthe servent à préparer des tisanes au goût agréable. Le *spearmint*, variété de *Mentha spicata* est bien connu des amateurs de chewing-gum, cette huile essentielle sert à parfumer les confiseries, bonbons, sirops, glaces... Les tablettes à mâcher goût chlorophylle sont en réalité aromatisées avec de la menthe. La menthe est bien sûr un condiment qui parfumerait taboulés, salades et plats divers...

#### USAGES DIVERS

Chabert en 1897, écrit que les ménagères savoyardes aisées et soigneuses mettent diverses plantes dont la menthe sauvage dans leur linge pour le parfumer. Plusieurs essences de menthes sont distillées, la tonalité mentholée de la menthe poivrée contribue à amener un effet de fraîcheur à certaines eaux de Cologne et eaux de toilette masculines, aux dentifrices, la menthe crêpue a une odeur plus herbacée. Jadis, on jonchait le plancher de tiges feuillées de menthe pour éloigner les puces.

#### Rappel bibliographie :

BRUNETON J., 1999 – Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales, Editions TEC & DOC – 1120 p.

CHABERT A., 1897 – Plantes médicinales & plantes comestibles de Savoie, Editions Curendera - 152 p.

FRANCHOMME P., JOLLOIS R. & PENOEL D., 2006 – L'aromathérapie exactement, R. Jollois ed. – 490 p.



780. *Mentha longifolia* Huds.



781. *Mentha rotundifolia* Huds.

*M. rotundifolia* = *M. suaveolens*