

# Menthe Poivrée

*Mentha Peperita*



La menthe poivrée est une menthe hybride obtenu par croisement entre *Mentha aquatica* et *Mentha spicata*.

Plante vivace herbacée de la famille des lamiacées, qui atteint 30-100 cm.

Il existe plusieurs variétés de menthe (plus de 25 types), étant le *Mentha spicata* et *Mentha piperita* les plus connues. La différence entre les espèces est sous la forme de feuilles, des tiges, de couleur, d'odeur et de saveur.

Plus d'informations à:

[https://www.amu.bio/\\_menthe\\_poivree](https://www.amu.bio/_menthe_poivree)

## Cultivation

Les différentes espèces de menthe sont des plantes de climat tempéré ou doux, qui supportent bien les basses températures, mais pas le gel total du sol.

Il est recommandé que le site de culture soit bien protégé du vent.

En ce qui concerne l'exposition au soleil, la menthe peut être cultivée dans des endroits ensoleillés ou à l'ombre partielle. À l'ombre partielle, il est plus facile de maintenir le sol humide et l'environnement frais, surtout dans les régions au climat plus chaud.

Le sol doit être fertile et riche en matières organiques, et ne doit jamais se dessécher pendant le cycle de croissance des plantes.

La culture se fait généralement par division des racines, qui peuvent être plantées directement dans un site permanent ou dans des lits, les plantules étant ensuite repiquées lorsqu'elles atteignent environ 10 à 15 cm de hauteur. L'espacement approprié entre les plantes est de 30 à 40 cm.

La multiplication par semis est possible, mais elle n'est pas recommandée (à moins que vous n'ayez l'intention de produire intentionnellement des plantes hybrides), car les plantes se croisent facilement et la variabilité phénotypique est grande même entre les plantes de la même espèce, ce qui rend très difficile de s'assurer que les plantes issues des semences ont les caractéristiques des plantes parentales. En outre, toutes les menthes ne produisent pas de graines.

Une attention particulière doit être accordée au fait que la plupart des espèces de menthe sont invasives et peuvent se propager très rapidement.

Dans les jardins domestiques, il est préférable de cultiver la menthe en pots et en plates-bandes, afin de faciliter le contrôle de sa croissance et d'éviter qu'elle ne se répande et n'envahisse l'espace prévu pour les autres plantes.

### **Histoire**

Originnaire d'Europe, d'Afrique et d'Asie, sa culture s'est répandue dans le monde entier.

Il existe deux versions mythologiques de l'origine de cette plante :

- Dans l'une d'elles, Pluton était amoureux d'une très belle déesse nommée Minthe - et a décidé de la transformer en menthe pour échapper à la colère de sa femme Perséphone. Le mythe raconte également que Pluton a senti la douce odeur que la nymphe exhalait en se promenant dans les jardins, montrant ainsi qu'il l'aimait toujours.

- L'autre légende raconte que Zeus et Hermès se promenaient sur la Terre déguisés lorsqu'ils ont été invités à dîner par un humble couple. Sur la table, les hôtes ont dispersé des feuilles de menthe en signe de gratitude. En échange de ce beau geste, les dieux ont transformé la mesure en un grand et généreux palais, ce qui a fait de la plante un symbole d'amitié, d'amour et d'hospitalité.

Largement utilisé par divers peuples au fil des ans, comme les Égyptiens, les Grecs, les Romains, les Américains et les Hébreux. Dans la plupart des cas, la menthe était utilisée pour décorer les banquets et les tables à manger, et consommée sous forme de thé.

Les Athéniens de l'Antiquité se frottaient les bras avec des feuilles de menthe poivrée pour augmenter leur résistance aux maladies.

### **Utilisation**

Ses usages médicaux sont nombreux : traitement de la fièvre, des maux de tête et des troubles digestifs, carminatif, cholagogue, antispasmodique, diaphorétique, rafraîchissant, tonique et vasodilatateur.

L'infusion de menthe poivrée est utilisée pour traiter le syndrome du côlon sensible/irritable, entre autres problèmes digestifs.

En externe, la lotion est appliquée sur la peau pour soulager la douleur et réduire la sensibilité.

Dilué, il peut être utilisé comme inhalant et étalé sur le corps pour soulager et traiter les infections respiratoires. Ses feuilles sont également utilisées pour traiter les troubles digestifs grâce à leur action spasmolytique sur les muscles lisses (effet cholérétique et carminatif).

Son huile essentielle est indiquée en usage interne dans le traitement des coliques gastro-intestinales, de l'intestin irritable, des catarrhes du système respiratoire et des inflammations de la muqueuse buccale, en application externe, elle est utilisée pour les myalgies et les névralgies.

En cuisine, il est souvent utilisé dans les desserts au chocolat et les soupes.