

Mentha x piperita L., 1753 (Menthe poivrée)

Identifiants : 20630/menpip

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 07/05/2024

• **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;
- Genre : Mentha ;

• **Synonymes :** *Mentha x adpersa* Moench 1794, *Mentha x atrata* Ehrh., *Mentha balsamea* Willd 1809, *Mentha x balsamea* Willd. 1809, *Mentha x concinna* Pérard 1878, *Mentha x eriantha* K.Koch, *Mentha lavanduliodora* ined., *Mentha nigricans* Mill. 1768, *Mentha x odora* Salisb. 1796, *Mentha odorata* Sole 1798, *Mentha piperita* L. 1753, *Mentha x piperita* var. *piperita* [var. *vulgaris*], *Mentha piperita* var. *vulgaris* Sole. [var. *vulgaris*], *Mentha x piperoides* Malinv. 1907, *Mentha x reverchonii* Briq. 1889 (synonyme, selon INPN ; synonyme de "*Mentha x pyramidalis* T ;

• **Synonymes français :** menthe anglaise, peppermint, menthe poivrée à feuillage frisé [f. *crispa*], menthe poivrée frisée [f. *crispa*], menthe poivrée crispée [f. *crispa*], menthe poivrée à tiges foncées [var. *vulgaris*] ;

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** black peppermint, curly mint, curled peppermint [f. *crispa*], hairy peppermint, peppermint, white peppermint, brandy mint, echte Pfeffer-Minze (echte Pfefferminze) (de), Pfefferminze (Pfeffer-Minze) (de), weiße Minze (de), Gartenminze (de), Minze (de), krause Pfefferminze [f. *crispa*] (de), hortelã-pimenta (pt), hortela apimentada (pt), mjata pere?naja (ru translittéré), miata (ru translittéré), miata perechnaia (ru translittéré), menta piperita (es), hierbabuena (es), yerba buena de pimienta (es), pepparmynta (sv), menta piperina (it), menta pepe (it), menta piperita (it), Pepermunt (nl), felfeli (ar), hibbuk (ar), neanea (ar), naana (ar), lintsao (cn transcrit), la bo he (cn transcrit), pebermynte (da), mienta pieprzna (pl), nané (tr), bala shin (my), pebermynte (da), piparminttu (fi), gamathi pudinah (hi), koshou hakka (jp romaji), seiyou hakka (jp romaji), pepaa minto (jp romaji), paparaminta (sa), b?c hà (vi) ;

• **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -40°C ;



• **Note comestibilité :** ****

• **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (feuilles^{0(+x),27} [assaisonnement^{(dp*)(0(+x),27(+x))} {comme aromate^{0(+x),{{(27(+x))}}}]} ; feuilles séchées^{{{(0(+x))}} [base boissons/brevages^{{{((dp*)(0(+x))}} {tisanes^{0(+x)}}]} ; et extrait^{0(+x)} feuilles : huile essentielle^{{{(27(+x))}} [assaisonnement^{{{((dp*)(27(+x))}} {arôme^{--0(+x),--27(+x)}}]}] et fleur (fleurs²⁷ [assaisonnement^{(dp*)(27(+x))} {comme aromate^{{{(27(+x))}}}]}] comestible^{0(+x)}.) comestibles.(1*)

Détails :

Partie(s) comestible(s)^{{{(0(+x))}} : feuilles, herbe/aromate, feuilles - thé^{{{(0(+x))}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{{0+x}}}} : plante^{27(+x)} (feuilles et fleurs^{{{{27}}}) utilisées comme aromate en l'état ou sous forme d'huile essentielle^{{{{27(+x)}}} (obtenue par distillation) utilisée dans l'aromatisation ; elle est fortement aromatisée et est principalement utilisée comme un extrait pour l'aromatisation de bonbons et boissons ; les feuilles séchées peuvent être utilisées pour le thé^{{{{0+x}}}.

En Grande-Bretagne, la menthe poivrée est utilisée dans la confection de quelques plats. La mint sauce s'obtient en hachant finement la menthe poivrée dans du vinaigre et du sucre. Mais quelques cuisiniers considèrent pourtant qu'elle donne une saveur trop forte aux plats et lui préfèrent la menthe verte (*Mentha spicata*).

L'huile essentielle de menthe poivrée est utilisée dans l'industrie alimentaire pour parfumer bonbons (polkagris), dentifrices, chewing-gums, confiseries et boissons alcoolisées. En Angleterre, elle est associée au chocolat dans les célèbres *After eight*. En Catalogne, on l'ajoute parfois aux soupes, aux salades et aux légumes. Ainsi quelques gouttes d'huile essentielle peuvent être rajoutées à un velouté de petits pois. Dans l'arrière-pays niçois, on l'emploie sous le nom de « basilic sauvage » dans les sauces avec l'huile d'olive et de l'ail.

La menthe poivrée est utilisée aussi dans la fabrication du schnaps en Alsace par macération (le peppermint schnapps). Elle sert aussi à préparer des cocktails^{{{{wiki}}}}.^(1*)



(1*)ATTENTION : cette espèce, lorsqu'elle est consommée sous forme concentrée (huile essentielle) ou en grandes quantités, peut provoquer des avortements donc une certaine prudence est de mise.

L'huile essentielle de menthe et le menthol peuvent provoquer des troubles graves chez le jeune enfant lorsqu'ils sont appliqués sur les narines et le visage (risque de détresse respiratoire, de coma). La monographie élaborée par l'Agence européenne du médicament (EMA) précise que son usage n'est recommandé ni avant huit ans, ni chez la femme enceinte ou allaitante. Son utilisation par voie cutanée est réservée à l'adulte ;

L'obstruction des voies biliaire et l'inflammation de la vésicule biliaire constituent des contre-indications ;
Le contact avec les muqueuses et les yeux peut provoquer des irritations ;

De rares cas d'allergie ont été signalés à la suite d'application cutanée. Ne pas utiliser dans le bain ou sur l'ensemble du corps ;

Certains auteurs préconisent de ne pas l'utiliser chez des sujets épileptiques.^{(1*)ATTENTION : cette espèce, lorsqu'elle est consommée sous forme concentrée (huile essentielle) ou en grandes quantités, peut provoquer des avortements donc une certaine prudence est de mise}^{{{{dp}}}}⁽⁵⁾.

L'huile essentielle de menthe et le menthol peuvent provoquer des troubles graves chez le jeune enfant lorsqu'ils sont appliqués sur les narines et le visage (risque de détresse respiratoire, de coma). La monographie élaborée par l'Agence européenne du médicament (EMA) précise que son usage n'est recommandé ni avant huit ans, ni chez la femme enceinte ou allaitante. Son utilisation par voie cutanée est réservée à l'adulte ;

L'obstruction des voies biliaire et l'inflammation de la vésicule biliaire constituent des contre-indications ;

Le contact avec les muqueuses et les yeux peut provoquer des irritations ;

De rares cas d'allergie ont été signalés à la suite d'application cutanée. Ne pas utiliser dans le bain ou sur l'ensemble du corps ;

Certains auteurs préconisent de ne pas l'utiliser chez des sujets épileptiques^{{{{wiki}}}.

• Note médicinale : *****

• Usages médicinaux : Comme à toutes les menthes, la tradition attribue à la menthe poivrée des propriétés aromatiques (toniques, stomachiques) et des propriétés digestives (combattre les lourdeurs, les ballonnements, les gaz).

Les feuilles de la plante fraîches ou sèches sont utilisées en infusion (de 6 à 9 g/jour). L'huile essentielle extraite de la plante par hydrodistillation est utilisée en usage interne (0,6 à 1,8 ml/jour).

Au début du XIXe siècle, « elle est regardée comme apéritive, désobstruante, diurétique... On l'emploie aussi comme stomachique, résolutive, emménagogue, et surtout comme antispasmodique ».

La plante est utilisée en France, par voie orale (en infusion), dans :

le traitement symptomatique de troubles digestifs (ballonnement, lenteur à la digestion, etc.), y compris ceux qui sont attribués à une origine hépatique ;

le traitement adjuvant des douleurs liées aux troubles fonctionnels digestifs ;
pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive.

En usage local, les médicaments à base de menthe sont utilisés (de fait ce sont généralement des produits à base d'huile essentielle) :

en cas de prurit, comme adoucissant et comme protecteur (ex. : crevasses, piqûres d'insectes) ;
 en cas de nez bouché, de rhume ;
 pour l'hygiène buccale, en bain de bouche
 comme antalgique dans les affections buccales ou pharyngées (collutoire, pastilles).
 comme analgésique pour lutter contre les maux de tête

La Commission Européenne précise qu'en Allemagne la menthe poivrée est utilisée en cas de spasmes de la région gastro-intestinale, de la vésicule et des voies biliaires. Autres utilisations possibles par voie externe de l'huile essentielle : soulager les maux de tête (EMA), migraines et sinusites, les démangeaisons cutanées, les algies rhumatismales et musculaires (usage reconnu en Allemagne) (se renseigner auprès d'un aromathérapeute, médecin ou pharmacien par précaution car c'est une substance très active)^{{{{wiki}}}} ;

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



De gauche à droite :

Par Sten Porse, via wikimedia

Par Köhler F.E. (Medizinal Pflanzen, vol. 1: t. 67 ; 1887), via botanicalillustrations

Par Chaumeton F.P. (Flore médicale, vol. 5: t. 234 ; 1831), via botanicalillustrations

Par Kohl F.G. (Die officinellen Pflanzen der Pharmacopoea Germanica, t. 139 ; 1891-1895) [F.G. Kohl], via botanicalillustrations

- **Autres infos :** Plante cultivée industriellement en pays tempérés^{{{{27+xx}}}}. *Mentha aquatica* x *Mentha spicata*, selon des nombreuses sources ; *Mentha aquatica* x *Mentha suaveolens*, selon Tela Botanica^{{{{trp}}}}.

- **Liens, sources et/ou références :**

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-42158> ;
- **PASSEPORTSANTÉ.NET :** https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=menthe_poivree_ps ;
- **Aroma-Zone :** <https://www.aroma-zone.com/aroma/fichementhepoivree.asp> ;
- **Jardin! L'Encyclopédie :** https://nature.jardin.free.fr/1104/mentha_piperita.html ;
- **Gernot Katzer's Spice Pages (en anglais) :** https://gernot-katzers-spice-pages.com/engl/Ment_pip.html ;
- **FloreAlpes :** https://www.floreAlpes.com/fiche_menthapiperata.php ;
- **"Dave's Garden" (en anglais) :** <https://davesgarden.com/guides/pf/go/295/#b> ;
- **Wikipedia :**
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe_poivr%C3%A9e (en français) ;
 - <https://en.wikipedia.org/wiki/Peppermint> (source en anglais) ;
 - <https://de.wikipedia.org/wiki/Pfefferminze> (source en allemand) ;
- ⁵**"Plants For a Future" (en anglais) :** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha_x_piperita ;

dont classification :

- **"The Plant List" (en anglais) :** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-125188 ;
- **"GRIN" (en anglais) :** <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=24078> ;

dont livres et bases de données : ⁰**"Food Plants International"** ([*Mentha piperita* L.], en anglais), 27**Dictionnaire des plantes comestibles** (livre, page 192 [*Mentha x piperita* L. et *Mentha piperita* L.], par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰**"FOOD PLANTS INTERNATIONAL"** :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 366 ; Bernholt, H. et al, 2009, *Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger*. *Agroforestry Systems* 77:159-179 (*Mentha* sp.) ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 202 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 695 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*,

Vol. 3. Kew. ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 137 ; Curtis, W.M., 1993, *The Student's Flora of Tasmania. Part 3* St David's Park Publishing, Tasmania, p 545 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 126 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 143 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 145 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 129 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 410 ; Hemphill, I, 2002, *Spice Notes*. Macmillan. p 245 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 130 ; Ladio, A. H., 2001, *The Maintenance of Wild Edible Plant Gatherings in a Mapuche Community of Patagonia*. *Economic Botany*, Vol. 55, No. 2, pp. 243-254 ; Lawton, B.P., 2002, *Mints. A Family of Herbs and Ornamentals*. Timber Press. p 150 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 162 ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 68 (Drawing) ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 134 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 286 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 102, 196 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 153 ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 636 ; Skinner, G. & Brown, 1981, C., *Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores*. Reed. p 31 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 234 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 59 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 246 ; Walter, A. & Lebot, V., 2007, *Gardens of Oceania*. ACIAR Monograph No. 122. p 274 ; Williams, C.N., Chew, W.Y., and Rajaratnam, J.A., 1989, *Tree and Field Crops of the Wetter Regions of the Tropics*. Longman, p 229