



## FICHE TECHNIQUE

# Mentha x piperita

### MYTHOLOGIE

Sortie de la mythologie grecque, Mintha était une nymphe convoitée par Pluton, que son épouse Proserpine transforma par jalousie en plante. Le dieu des morts ne pouvant ramener sa conquête à la vie, il la dota d'un parfum sublime et de vertus médicinales.

### NOM ET AUTRES VARIÉTÉS

Menthe poivrée, menthe anglaise «Peppermint», Pfefferminze, et ses cousines: la crépue, la blanche, la marocaine, la pouliot, la sylvestre, la ronde, la verte, la commune, la velue, l'ananas, celle des cerfs...

### BOTANIQUE

Plante vivace de la famille des Lamiacées, se propage par stolons, tige aérienne dressée, quadrangulaire, rougeâtre, feuilles vert sombre, dentées, allongées, fleurs rosées en épis terminaux, odeur aromatique, saveur chaude et poivrée puis fraîche par son huile essentielle, le menthol.

### VERTUS

Par voie interne: tonique, digestive (ballonnements, coliques, migraines, nausées, aérophagie, vomissements), aromatique (condiment, dentifrice, bonbons), analgésique (règles, sinusite, névralgies), sédative à faible dose, stimulante à haute dose. Par voie externe: rafraîchissante, antiseptique, anesthésiante, en compresses (migraines, névralgies, affections cutanées, démangeaisons).

## La menthe, une charmante amante

La menthe a de tout temps figuré dans le top ten des plantes médicinales. Les pharaons l'emportaient pour agrémenter leur dernier voyage. Les Hébreux la transformaient en breuvage sacré, les pharisiens la payaient cher. Les Romains la planquaient dans leur vin. Leurs femmes, à qui ce philtre était interdit, la buvaient en cachette ou la mastiquaient avec du miel pour une haleine fraîche.

Les Grecs l'interdisaient à leurs soldats à cause de ses vertus aphrodisiaques. Les Chinois l'ajoutaient à un bouillon salé pour se désintoxiquer.

Si vous partez à la recherche de ses origines et que le mal du voyage vous prend, l'homme des temps modernes vous proposera un peu d'alcool de menthe sur un sucre! En terres voisines, vous dégusterez, à base de sirop de menthe, le perroquet, le diablo menthe ou le cowboy. Indissociable du taboulé dans les pays arabes, la menthe en thé sucré vous sera servie en signe d'hospitalité. De l'autre côté de l'océan, un mojito vous fera rêver.

Les variétés de menthes sont multiples, car elles s'hybrident facilement lorsqu'elles fleurissent, flirtant avec les sortes du voisin. Afin de préserver toutes ses vertus à votre menthe du jardin, coupez les fleurs dès qu'elles apparaissent. Celle que nous vous présentons ici est la poivrée, enfant du mariage de l'aquatique et de la verte.

Chez les Roggen, la menthe poivrée a aussi une histoire: quand il travaillait à la Pharmacie Golliez de Morat, dans les années 1940, Roland Roggen senior fabriquait le fameux «Camomint Golliez», un alcool de menthe anglaise à la camomille.

Cette spécialité a disparu pour faire place au «Claromint», version Claude Roggen, avec la même posologie qu'à l'époque: quelques gouttes sur un sucre ou dans un peu d'eau pour soulager troubles digestifs, maux de tête et douleurs. Citons encore une dernière création maison de la ligne des Tisanes Lioba, «L'amante», à déguster absolument!

SAR

