

**Mentha X piperita**

Pfefferminze

**Menthe poivrée**

Peppermint

**Mentha piperita folium**

Famille : Lamiaceae

<b>Origine/Habitat</b>	Plante originaire d'Europe et d'Asie, aimant les sols sec non calcaire, Elle pousse jusqu'à 1'800m.
<b>Histoire</b>	Le terme Mentha provient du nom grec Mintha, qui était une nymphe que Perséphone, jalouse, transforma en plante. La menthe était utilisée pour les cérémonies de glorification des dieux. Connue dans la médecine chinoise comme calmante et spasmodique, Hippocrate les jugeait aphrodisiaque et Pline appréciait leur action analgésique.
<b>Botanique</b>	Plante vivace, à stolons traçants, peut atteindre environ 60cm de hauteur. Elle possède une tige rameuse, quadrangulaire, distincte de couleur rouge violacé ou pourpré et des feuilles opposées, décussées, qui prennent naissance à chaque nœud, les fleurs d'un rouge pâle plus ou moins violacé, en épis, sont disposées en verticilles. La multiplication végétative se fait par stolons car la plante ne donne qu'exceptionnellement des grains, toujours infertiles.
<b>Principe actif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Huile essentielle</li> <li>❖ Menthol</li> <li>❖ Menthone</li> <li>❖ Tanin</li> <li>❖ Acide rosmarinique</li> <li>❖ Flavonoïdes</li> </ul>
<b>Propriétés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Spasmolytique</li> <li>❖ Cholérétique</li> <li>❖ Carminatif</li> <li>❖ Antimicrobien</li> </ul>
<b>Indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Troubles biliaires</li> <li>❖ Troubles dyspeptiques</li> <li>❖ Gastrite</li> <li>❖ Antiseptique</li> <li>❖ Analgésique</li> <li>❖ «Sédatif»</li> </ul>
<b>Contre-indications</b>	Lithiase biliaire
<b>Effets Secondaires</b>	Paresse intestinale, réactions allergiques, asthme bronchique
<b>Interaction</b>	Aucune
<b>Galénique</b>	Tisane, teinture-mère, spagyrie, huile essentielle
<b>Utilisation</b>	Tisane : infusion 4-5 minutes maximum, autrement devient peut buvable. Teinture-mère : 30 gouttes 3x par jour

