

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



MENTHE POIVRÉE

Mentha x piperita L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



MENTHE POIVRÉE
Mentha x piperita L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Menthe poivrée
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-214-8

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ORIGINE DU NOM	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	10
TYPE	10
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	10
RACINE	10
TIGE	10
FEUILLE.....	10
FLEUR	10
FRUIT	11
GRAINE.....	11
ODEUR	11
GOÛT	11
E. PLANTES SEMBLABLES	12
F. PARTIES UTILISÉES.....	13
G. COMPOSITION.....	14
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	15
BESOINS.....	15
SEMIS.....	15
TRANSPLANTATION.....	15
PROPAGATION	15
COMPAGNONNAGE.....	15
CULTURE COMMERCIALE	15
I. RÉCOLTE.....	17
J. TRANSFORMATION.....	18
TISANE.....	18
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	18
SÉCHAGE.....	18
MACÉRATION DANS L'HUILE	18
K. UTILISATIONS CULINAIRES	19

RECETTES	19
Tzatziki.....	19
Salade de tomates et poivrons à la tunisienne	19
Compotée d'agneau à la mauresque.....	20
Élixir de menthe.....	21
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	22
Bain à l'avoine et aux herbes.....	22
Lotion revigorante	22
Bain de pieds.....	22
M. AUTRES UTILISATIONS.....	23
ORNEMENTALE.....	23
DOMESTIQUE.....	23
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	24
PROPRIÉTÉS.....	24
Propriétés prédominantes	24
PRÉCAUTIONS.....	24
POSOLOGIE	24
MÉTABOLISME.....	25
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	25
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	25
SYSTÈME NERVEUX	25
ORGANES DES SENS	26
SYSTÈME GLANDULAIRE	26
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	26
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	26
SYSTÈME DIGESTIF.....	26
Tisane digestive et calmante.....	27
SYSTÈME URINAIRE	27
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	27
TISANE POUR MENSTRUATIONS DOULOUREUSES	27
PÉRINATALITÉ.....	27
O. ÉLIXIR DE FLEUR.....	28
P. ASPECTS SUBTILS.....	29
Q. RECHERCHE	30
R. INTERACTIONS	31
S. ANNEXE	32

TABLES DE CONVERSION	32
T. BIBLIOGRAPHIE	34
SITES INTERNET	35



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle