

La menthe

Principes actifs et propriétés

Les fines herbes ne sont habituellement pas consommées en grande quantité. Utilisées comme assaisonnements, elles ne peuvent alors pas procurer tous les bienfaits santé qui leur sont attribués. L'ajout de fines herbes de façon régulière et significative aux aliments permet de contribuer, ne serait-ce que de façon minimale, à l'apport en antioxydants de l'alimentation. Par contre, la consommation de fines herbes à elle seule ne peut répondre aux besoins en antioxydants du corps.

La majorité des études sur les fines herbes ont été réalisées chez l'animal à partir d'extraits de la plante. L'extrait est utilisé afin d'être en mesure d'isoler et de concentrer les principes actifs, ainsi que pour comprendre les mécanismes d'action. Chez l'humain, il est difficile d'évaluer les effets santé de la consommation de fines herbes puisque les quantités consommées sont généralement faibles.

Infusion de feuilles de menthe

Des chercheurs ont remarqué que lorsque la feuille de menthe poivrée est consommée en infusion, 75 % de ses composés phénoliques se retrouvent dans la tisane⁸. Les infusions de feuilles de menthe conserveraient donc une bonne partie de leurs capacités antioxydantes.

Antioxydants. Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Quelques chercheurs ont évalué la capacité antioxydante des fines herbes et tous s'entendent pour dire que les fines herbes fraîches ont une capacité antioxydante non négligeable, parfois même plus élevée que celle de certains fruits et légumes¹⁻³. Cela démontre qu'effectivement, l'ajout de fines herbes de façon régulière dans l'alimentation contribue à l'apport en antioxydants. Plus spécifiquement, les principaux composés antioxydants de la menthe poivrée seraient l'**acide rosmarinique** ainsi que différents **flavonoïdes**⁴.

Maladies cardiovasculaires. Une étude a démontré que la menthe des champs retardait l'**oxydation du cholestérol LDL** (mauvais cholestérol) in vitro⁵. Fait intéressant, sa capacité d'empêcher le processus d'oxydation serait supérieure à celle de neuf autres végétaux, telles la patate douce et la papaye. Rappelons que l'oxydation du cholestérol LDL dans le sang est un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires. Étonnamment, l'inhibition de l'oxydation du cholestérol LDL par les différentes plantes à l'étude n'était pas reliée à leur contenu en flavonoïdes et les résultats obtenus n'ont pas permis de démontrer quels composés étaient responsables de l'effet observé. Il faut donc être vigilant avant de conclure que la menthe protège contre les maladies cardiovasculaires puisque aucune étude clinique n'a encore été effectuée sur le sujet.

Nutriments les plus importants

[Voir la signification des symboles de classification des sources des nutriments](#)

★ **Fer.** La menthe verte séchée est une **source** de fer pour la **femme** et une **bonne source** de fer pour l'**homme**. Quant à la menthe verte fraîche, elle est une **source** de fer pour l'**homme**, mais ne comble que 4 % des besoins quotidiens d'une femme. Il est à noter que le fer contenu dans la menthe, tout comme dans les autres végétaux, n'est pas aussi bien absorbé par l'organisme que le fer contenu dans les aliments d'origine animale. Toutefois, l'absorption du fer des végétaux est favorisée si on le consomme avec certains nutriments comme la vitamine C. Le fer est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, hormones et neurotransmetteurs.

★ **Manganèse.** La menthe verte séchée est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres. Il n'existe pas d'apport nutritionnel recommandé pour le manganèse, mais un apport suffisant.

La menthe est l'une des herbes médicinales les plus célèbres. La variété de menthe poivrée est largement utilisée en phytothérapie pour lutter contre les

démangeaisons. Elle renferme 44 à 84% de menthol et est à l'origine de la sensation de fraîcheur ou de froid (elle stimule les deux récepteurs).

Quelle(s) vertu(s) santé ?

Riche en vitamines A et B, la menthe fraîche est bactéricide. Elle combat les maux de dents, favorise la digestion, soulage les nausées et les infections respiratoires. Sa variété poivrée contient un stimulant de l'estomac : le menthol. Il est efficace pour traiter le mal des transports, les vomissements (5 gouttes sur un mouchoir en papier à respirer). Certains médecins affirment que ses propriétés antivirales lui permettent de freiner la progression de l'herpès grâce à des infusions. Il faut noter que la menthe poivrée, sous toutes ses formes, est déconseillée à la femme enceinte.

Comment l'utiliser ?

En infusion (toux, digestion, herpès) :

1 cuillère à soupe de feuilles fraîches dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer et boire chaud. A utiliser aussi en compresses pour calmer les coups de soleil.