



# FICHE



# MENTHE MAROCAINE MENTHA MAROCCAN

**Famille:** Labiate  
**Genre:** Mentha

## FICHE DE CULTURE

<b>Nom latin:</b>	Mentha Maroccan
<b>Vie moyenne dans son habitat:</b>	4 / 5 ans
<b>Température min:</b>	2° c
<b>Exposition:</b>	soleil / demi ombre
<b>Irrigation:</b>	régulière
<b>Fertilisation:</b>	régulière
<b>pH terrain:</b>	6.50 / 7.00

## DESCRIPTION

La Menthe marocaine est une plante herbacée vivace, de 30-60cm de hauteur jusqu'à 100cm avec à rhizome ligneux, ramifiée à partir de laquelle sont formés de nombreux stolons; la base est de couleur violette. Les feuilles opposées, pétiolées, vert foncé sur le dessus et plus clair sur la face inférieure, lancéolées, glabres ou légèrement poilues, fleur pourpre rougeâtre. Plante très aromatique, elle pousse dans une grande variété de sols. Elle préfère les terrains humides, mais bien drainés. La plante est sensible à la salinité. Elle se cultive dans des terrains de consistance moyenne mais doit être fertilisée et irriguée abondamment pendant l'été.

La menthe marocaine peut être utilisée pour aromatiser des cocktails ou des boissons fraîches et est utilisée en cuisine pour assaisonner les omelettes ou les salades de fruits. Pour exploiter ses bénéfices on peut l'utiliser fraîche ou on peut en faire des bouquets pour la faire sécher pour ensuite en faire des tisanes qui ont un effet digestif, utile aussi contre les gastrites et les spasmes de douleurs. Elle serait utile aussi pour qui souffre du mal de voiture et est aussi un très bon diurétique. Les plus experts peuvent se lancer dans la distillation pour en faire des huiles essentielles. L'huile essentielle à la menthe peut être utilisée pour des massage énergétiques, pour rafraîchir la peau, pour soigner les mauvaises odeurs des pieds et pour des bains tonifiants. L'huile essentielle à la menthe peut être en outre utilisé comme analgésique contre les céphalées, il suffit de masser quelques gouttes sur le cou et sur les tempes. On sait pour sûr que son action balsamique est très utile en cas de rhume et de toux car son action est décongestionnante et fluidifiante. Il suffit de verser quelques gouttes sur un mouchoir puis de respirer l'odeur. Les feuilles de menthe marocaine fraîches peuvent être appliquées sur les morsures et les piqûres de moustiques pour soulager des gonflements et des démangeaisons.