

FICHE NUTRITIONNELLE

MENTHE



LA MENTHE EN BREF

Avec au moins 25 variétés et plusieurs centaines de variantes hybrides, la menthe est à l'origine européenne. On la récolte du printemps à la fin de l'été, mais elle reste disponible toute l'année grâce à une culture mixte. Assez fragile, la menthe se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. En cuisine, son goût frais et familier saura égayer vos préparations salées comme sucrées (elle s'accommode avec tous les fruits ou encore avec le chocolat), et même vos boissons.

DESCRIPTION

- La menthe (*Mentha spicata* L.) appartient à la famille des **Lamiaceae**.
- Cette famille inclut plus de 7 000 espèces végétales. Sa plus grande sous-famille, les **Nepetoideae**, comprend de nombreuses espèces, y compris celles du genre *Origanum* (origan), *Ocimum* (basilic), *Thymus* (thym), *Salvia* (sauge), *Lavandula* (lavande), *Melissa* (mélisse), *Rosmarinus* (romarin) et *Mentha* (menthe) ([Kennedy, 2018](#)).
- Le genre *Mentha* consiste en **25 espèces** (Arumugam, 2006) dont la menthe verte (*Mentha spicata* L.) et la menthe poivrée (*M. piperita* L.) ([Kennedy, 2018](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Les plantes de la famille des Lamiacées synthétisent généralement des concentrations élevées de mono-/sesquiterpènes, des **composés volatils** agréablement **odorants**. Pour les plantes du genre *Mentha* : le menthol, le menthone, le limonène, la pipéritone et la carvone leur fournissent une **saveur** et une **odeur « mentholées »**. Ces plantes synthétisent aussi le menthofuran, l'isomenthone, le (E)-caryophyllène, le 1,8-cinéole, le linalool, le limonène, la piégone et l' α -terpinéol ([Kennedy, 2018](#)).
- L'**arôme** de la menthe est décrit comme « frais », « mentholé » et « herbacé », et son **goût** comme « frais », « doux », « mentholé » et « légèrement piquant » ([Vázquez-Fresno, 2019](#)).
- Le composé le plus abondant dans l'huile de menthe verte est la **carvone**, qui donne à la menthe verte son **odeur distinctive**, suivi de quantités importantes de limonène, de dihydrocarvone et de 1,8-cinéol ([Vázquez-Fresno, 2019](#)).
- Cependant, le **séchage** de la menthe entraîne une **diminution des notes florales** et **augmente l'odeur « mentholée »** ([Díaz-Maroto, 2003](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- La menthe est une source particulièrement importante de **composés phénoliques**, tels que l'eugénol, l'acide caféique, l'acide rosmarinique ([Arumugam, 2006](#)). D'ailleurs, c'est la plante qui contient la plus forte concentration d'**acide rosmarinique** parmi les plantes de la famille des Lamiaceae ([Shekarchi, 2012](#)).
- Grâce à ces composés phénoliques, et en particulier l'acide rosmarinique, la menthe aurait des propriétés bénéfiques sur la **mémoire**, notamment chez les personnes ayant des troubles de la mémoire liés à l'âge. Une consommation de 900 mg/jour de menthe améliorerait la **qualité de la mémoire de travail** et la précision de la **mémoire de travail spatiale**, la capacité à **s'endormir**, la vigilance et la perturbation de l'humeur ([Herrlinger, 2018](#)).
- Les constituants actifs de la menthe sont divers **flavonoïdes** (diosmine, diosmétine), des **acides phénoliques** et des lignanes ([Vázquez-Fresno, 2019](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRAÎCHE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

La menthe apporte en moyenne 57,60 calories (kcal) pour 100 g soit 240 kJ.

Cependant, elle est utilisée comme aromate donc une telle quantité est rarement consommée.

Ainsi, pour une **portion de 5 g**, la menthe renferme **2,88 calories (kcal) soit 12 kJ**.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur et les valeurs minimales et

maximales pour 100 g de menthe fraîche, alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour une portion de 5 g.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	82,1	78,70 - 85,60	-
Fibres	7,40	6,80 - 8	-
Glucides	5,30	-	0,10
<i>dont Sucres</i>	5,30	-	0,29
Lipides	0,84	0,73 - 0,94	0,06
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,22	0,19 - 0,25	0,06
Protéines	3,52	3,29 - 3,75	0,35

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020	-	-
Fibres	Ciquel 2020	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- Pour une portion de 5 g, la menthe renferme 0,27 g de glucides.
- cette quantité correspond à 5,30 g pour 100 g. Elle se situe en-dessous de la teneur moyenne présente dans les herbes aromatiques : 7,85 g pour 100 g environ.

Zoom sur les fibres

- Pour une portion de menthe (5 g), la quantité de fibres est de 0,37 g.

Zoom sur les protéines

- Pour une portion de 5 g, la menthe renferme 0,18 g de protéines.
- La teneur en protéines présente dans 100 g de menthe (3,52 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (4,22 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La menthe fraîche renferme 0,04 g de lipides dans une portion de 5 g.
- Cette quantité correspond à 0,84 g de lipides pour 100 g, elle est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (1,18 g pour 100 g).
- La menthe **a une faible teneur en matières grasses*** car elle n'en contient pas plus de 3 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	221	199 - 243	1,38
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,28	0,24 - 0,33	1,40
Fer (mg)	8,48	5,08 - 11,90	3,03
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	71,50	63 - 80	0,95
Manganèse (mg)	1,15	1,12 - 1,18	2,88
Phosphore (mg)	66,50	60 - 73	0,48
Potassium (mg)	514	458 - 569	1,29
Sélénium (µg)	0,50	-	0,05
Sodium (mg)	30,50	30 - 31	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Zinc (mg)	1,10	1,09 - 1,11	0,55

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Sélénium (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciquel 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Pour une portion de menthe (5 g), les minéraux et oligoéléments sont présents en quantité représentant moins de 4 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	740	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	123,33	-	0,77
Vitamine B1 (mg)	0,08	0,078 - 0,082	0,36
Vitamine B2 (mg)	0,22	0,18 - 0,27	0,79
Vitamine B3 (mg)	1,33	0,95 - 1,71	0,42
Vitamine B5 (mg)	0,29	0,25 - 0,34	0,24
Vitamine B6 (mg)	0,14	0,13 - 0,16	0,50
Vitamine B9 (µg)	110	105 - 114	2,75
Vitamine C (mg)	22,60	13,30 - 31,80	1,41
Vitamine E (mg)	5	-	2,08
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Les vitamines sont présentes dans la menthe en quantité représentant moins de 3 % des VNR pour une

portion de 5 g.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	246,9	94 - 399,80

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phenol-Explorer 3.6- Méthode utilisée : Folin assay	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode Folin assay, la menthe fraîche contiendrait une quantité notable de polyphénols.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRAÎCHE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de la menthe, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA MENTHE

- **Faible teneur en matières grasses** (car 100 g de menthe apportent moins de 3 g de matières grasses)

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 26/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Arumugam P, Ramamurthy P, Santhiya ST, Ramesh A. Antioxidant activity measured in different solvent fractions obtained from *Mentha spicata* Linn.: an analysis by ABTS*+ decolorization assay. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2006;15(1):119-24.
- Díaz-Maroto MC, Pérez-Coello MS, González Viñas MA, Cabezudo MD. Influence of drying on the flavor quality of spearmint (*Mentha spicata* L.). *J Agric Food Chem*. 2003;51(5):1265-9.
- Herrlinger KA, Nieman KM, Sanoshy KD, Fonseca BA, Lasrado JA, Schild AL, et al. Spearmint Extract Improves Working Memory in Men and Women with Age-Associated Memory Impairment. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2018;24(1): 37-47.
- Kennedy D, Okello E, Chazot P, Howes M-J, Ohiomokhare S, Jackson P, et al. Volatile Terpenes and Brain Function: Investigation of the Cognitive and Mood Effects of *Mentha* × *Piperita* L. Essential Oil with In Vitro Properties Relevant to Central Nervous System Function. *Nutrients*. 2018;10: 1029.
- Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. (2010) Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. Database, doi: 10.1093/database/bap024. Full text (free access)
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.
- Shekarchi M, Hajimehdipoor H, Saeidnia S, Gohari AR, Hamedani MP. Comparative study of rosmarinic acid content in some plants of Labiatae family. *Pharmacogn Mag*. 2012;8(29):37-41.
- Vázquez-Fresno R, Rosana ARR, Sajed T, Onookome-Okome T, Wishart NA, Wishart DS. Herbs and Spices- Biomarkers of Intake Based on Human Intervention Studies – A Systematic Review. *Genes & Nutrition*. 2019;14: 18.