

# MENTHE CITRONNÉE



## Résumé

L'huile essentielle de Menthe citronnée est tonique et puissante. Elle est particulièrement utile en cas de coup de fatigue. L'huile essentielle de Menthe citronnée s'utilise aussi en tant qu'harmonisant nerveux et tonique de l'organisme.

## Synthese



Fatigue, dépression, manque de confiance	++	+	+++	+++
Digestion difficile, nausées	++	++		
Vers intestinaux	++	+++		
Baisse de libido	+	+++	+	+++
Angoisse, stress, choc émotionnel	++	+	+++	+++

## Descriptif

La menthe une plante vivace rustique à racines profondes et rampantes, au feuillage aromatique. Elle conserve son feuillage toute l'année sous le climat océanique et méditerranéen.

L'origine de la menthe est assez incertaine : les spécialistes pensent qu'elle aurait émergé dans une vaste région englobant le nord de l'Afrique, le bassin méditerranéen et l'Ouest de l'Asie. Les Egyptiens les Hébreux et les Grecs anciens la connaissaient et l'utilisaient pour ses propriétés thérapeutiques.

Les menthes constituent une grande famille avec des huiles essentielles très typées. Les différentes variétés de menthe se croisent facilement entre elles et qui ont donné lieu à de nombreux hybrides comme la menthe poivrée (née spontanément après le croisement de la menthe aquatique avec la menthe verte). Comme la menthe verte, elle est cultivée à grande échelle, mais d'autres variétés plus marginales comme la menthe-ananas ou la menthe citronnée (appelée aussi menthe eau-de-Cologne) connaissent également un certain succès.

La Menthe Citronnée est quant à elle une espèce stérile issue du croisement entre *Mentha aquatica* et *Mentha piperita*.

Ses feuilles portées par une tige carrée sont d'un panaché vert et jaune rappelant ici aussi le citron.

Elle est antispasmodique et efficace notamment contre les colites. C'est aussi un tonique endocrinien et sexuel.

C'est aussi un anti-inflammatoire en application locale, par exemple sur le bas-ventre contre les cystites.

Elle permet également d'améliorer les digestions difficiles par son action stimulante hépatique et pancréatique.

Au niveau psychique, par exemple en application au niveau de la nuque, elle stimule l'esprit en cas d'épuisement nerveux ou de surmenage : elle offre un effet revitalisant. En application au plexus, elle régularise le rythme cardiaque (tachycardie, palpitations).

La Menthe citronnée est une variété de menthe beaucoup plus douce que la Menthe poivrée. Son odeur est typique, une menthe évoquant à la fois la lavande, le citron ou encore l'orange.

En cuisine, on peut utiliser cette huile essentielle pour aromatiser de l'huile d'olive pour accompagner des salades ou des grillades.

## Propriétés

L'huile essentielle de Menthe Citronnée est fortement concentrée en acétate de linalyle et en linalol. Cela lui permet d'exercer une action calmante et sédatrice au niveau du système nerveux végétatif (antalgique et hypotensive). Cela permet également de lutter contre la contraction des muscles responsables des spasmes grâce à son action relaxante (le linalol inhibe l'acétylcholine au niveau des récepteurs post-synaptiques afin de diminuer les contractions). La présence de certaines molécules comme le géraniol augmente la production d'IL-10 (dont l'activité est immunomodulante) ce qui confère à l'huile des propriétés anti-inflammatoires. Cette concentration permet de réduire les inflammations et réduire les œdèmes.

Les sesquiterpènes sont des molécules aux propriétés hypotensives, antalgiques, relaxantes et sédatives. On trouve dans sa composition de l'alpha-terpinéol ou de l'acétate de géranyle. Par le jeu de l'activation de certains récepteurs opioïdes, le menthol présente des propriétés antalgiques et rafraîchissantes.

Ces différentes molécules en font une huile de prédilection pour traiter les problèmes de stress, de fatigue ou d'inflammations diverses. Elle stimule également le foie et le pancréas. Elle est également aphrodisiaque.

lui confèrent les propriétés suivantes :

- Aphrodisiaque, Tonique Sexuel ++++
- Rééquilibrant Nerveux ++++
- Antispasmodique +++
- Anti-Inflammatoire +++
- Tonique Digestif, Stimulant Hépatocytaire, Stimulant Pancréatique +++

Sur le plan énergétique, aide à trouver sa place et à reconnaître sa propre valeur. Aide à surmonter son flegme. Rend plus euphorique. Cette HE est associée au plexus solaire et au chakra du cœur. Couleur associée : jaune et vert.

Tempérament(s) dominant(s) : Sanguin

## Indications

- Fatigue nerveuse ou physique
- Fatigue sexuelle, baisse de libido chez les hommes
- Angoisses, inquiétudes, déprime latente ou saisonnière
- Concentration (troubles)
- Maux de tête, pensées désordonnées

- Choc émotionnel, émotivité, manque de confiance en soi
- Inflammation, colites, entérocolites spasmodiques, spasmes et douleurs
- Troubles digestifs, aérophagie, ballonnements
- Spasmophilie, stress, palpitations, tachycardie, spasmes accompagnant les menstruations
- Insuffisance ovarienne, pancréatique et hépatique
- Infections urinaires
- Parasites intestinaux

## Voies d'administration

- Interne : Oui (sur avis médical)
- Cutanée : Oui
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

**Aérophagie, constipation, digestion difficile, insuffisance ovarienne, spasmes digestifs** : Sur avis médical. 1 goutte d'HE de Menthe Citronnée sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche. A noter que l'HE de Cardamome sera encore plus adaptée.

**Vers intestinaux** (> 6 ans) : sur avis médical seulement. 1 goutte d'HE de Menthe Citronnée sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche. A noter que la Cannelle sera encore plus efficace.

**Entérocolite spasmodique** (> 6 ans) : sur avis médical seulement. 1 goutte de Menthe Citronnée sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche.

**Insuffisance hépato-pancréatique** (> 6 ans) : sur avis médical seulement. 1 goutte d'HE de Menthe Citronnée sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche. A noter que la menthe poivrée est également très efficace.

### Voie cutanée

Hormis une allergie au linalol, cette huile essentielle est globalement bien tolérée par la peau. On la dilue en général à 20% dans de l'huile végétale.

**Tonique sexuel et aphrodisiaque, baisse de libido (pour les hommes), massage harmonisant** : En mélange dans une huile végétale. Appliquer le mélange en massages le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets. Appliquer 2 fois par jour pendant 10 jours.

A noter que l'HE d'Ylang Ylang Complète demeure la référence dans ce domaine : 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang dans 4 gouttes d'HV, sur le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 10 jours. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante : 1 goutte d'HE de Menthe Citronnée, 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang Complète et 6 gouttes d'HV de Calophylle Inophylle. Masser le bas du dos ou le plexus à l'aide du mélange, matin et soir pendant 3 semaines.

**Insuffisance ovarienne, spasmes dus aux menstruations** : 1 goutte d'HE de Menthe Citronnée dans 4 gouttes d'HV et masser le bas-ventre et le bas du dos, 2 fois par jour pendant 7 jours. Attention cette HE est oestrogen-like.

**Aérophagie, constipation, digestion difficile, spasmes digestifs** : diluer dans une HV et masser l'abdomen.

**Entérocolite spasmodique** (> 3 ans) : Diluer 1 goutte d'HE de Menthe Citronnée dans 4 gouttes d'HV. Masser le bas du

ventre. A noter que l'HE de Coriandre possède également des propriétés remarquables dans ce domaine (même posologie).

**Insuffisance hépato-pancréatique** : diluer dans une HV et masser l'abdomen et insister au niveau du foie.

**Cystites** : en dilution avec une HV. Masser doucement le bas ventre.

**Parasites intestinaux** : mélanger quelques gouttes d'HE de menthe bergamote dans une HV ou une crème neutre et appliquer sur le ventre 2 à 3 fois par jour. En complément, prendre deux gouttes par voie orale, mélangé avec du miel ou dans un peu d'huile d'olive.

**Choc émotionnel** : préparer la synergie suivante : 2 ml d'HE de Menthe citronnée, 2 ml d'HE Camomille romaine 2 ml et 1ml d'HE Nard de l'Himalaya. Déposer 3 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, masser légèrement. Faire de même sur la face interne des poignets. Répéter 3 fois par jour.

**Fatigue** : un massage est possible avec la menthe citronnée, diluée entre 20 et 25% dans une HV. A noter que l'Épinette noire reste une référence en cas de fatigue : 1 goutte dans 4 gouttes d'HV en application dans le bas du dos au niveau des reins, 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

## Diffusion

**Fatigue nerveuse, stress, anxiété, angoisse, baisse de libido** : En diffusion atmosphérique, éventuellement en synergie avec d'autres huiles essentielles (consulter la notice du diffuseur).

Il est possible aussi de diffuser une synergie d'HE à base de menthe bergamote, géranium rosat et citron. Diffuser par plage de 30 minutes maximum.

**Parfum d'ambiance** : 2 gouttes d'HE sur un galet en bois.

## Inhalation

**Angoisse, blocage du plexus solaire, déprime, épuisement, stress, fatigue sexuelle, tachycardie** : quelques gouttes d'HE de menthe bergamote dans la paume des mains et respirer profondément. Il est possible aussi de respirer directement l'HE de Menthe bergamote au flacon ou sur un mouchoir.

- Inhalation humide : diluer quelques gouttes d'HE dans un récipient d'eau chaude (ou dans le bain) puis inhaler les vapeurs
- Inhalation sèche : appliquer quelques gouttes d'HE de menthe citronnée sur un mouchoir ou un galet puis le respirer de temps à temps.

A noter que pour la tachycardie, l'HE d'Ylang Ylang Complète est préférable : 1 goutte sur l'intérieur des poignets, puis prendre de profondes inspirations (avis médical nécessaire pour une utilisation sur une longue durée).

## Bain

**Confort nerveux** : 15 à 20 gouttes d'HE dans une préparation dispersible pour le bain (dans un verre de lait, par ex). Verser le tout dans l'eau du bain.

## Entretien

Non applicable.

## Synergie avec d'autres huiles essentielles

Camomille romaine, Nard de l'Himalaya, Mélisse, Bois de Siam, Cannelle, Poivre noir, Cypriol, Citron, Géranium, Thym linalol, Tea-tree, Bois de rose, Lavande aspic, Curcuma, Gingembre, Ylang ylang...

## Précautions d'utilisation

### Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 5 mois ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans

### Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation
- Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques
- L'huile essentielle de menthe citronnée ne présente aucune contre-indication à dose physiologique
- Présente un risque oestrogen-like
- L'utilisation par voie orale de la Menthe Citronnée nécessite un avis médical
- Dangers : H304, H315, H317, H318, H361, H411

## Ne pas confondre

Il existe de nombreuses sortes de menthes : Menthe Poivrée, Menthe Verte, Menthe des Champs, Menthe Citronnée, Menthe Pouliot, Menthe à longues feuilles, Menthe Suave... Elles ont des propriétés différentes.

La menthe citronnée (menthe bergamote) ne doit pas être confondue non plus avec la Bergamote, qui est un agrume.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Mentha x citrata* Ehrh
- Autres noms : Menthe bergamote, menthe citronnée, menthe citron, menthe eau de Cologne, Menthe poivrée citronnée
- Famille : Lamiacées
- Origine : Inde
- Partie de la plante : Parties aériennes
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Faible à modérée
- Récolte :
- Rendement :
- CAS : 68917-15-7
- EINECS : 285-378-7

## Caractéristiques biochimiques

Une huile essentielle de Menthe citronnée contient généralement :

- Esters (15 à 65%) : acétates de linalyle, de géranyle, de néryle
- Monoterpénols (20 à 50%) : menthol, linalol, terpinéol, citronellol, géraniol
- Oxydes (0,5 à 12%)
- Monoterpènes (2 à 10%)
- Eventuelles traces de sesquiterpènes

Typiquement, on peut trouver des compositions proches de :

- acétate de linalyle : 45 à 65 %
- linalol : 25 à 45 %
- $\alpha$ -terpinéol :  $\leq 3$  %
- acétate de géranyle :  $\leq 2$  %

Cette huile essentielle contient des composants biochimiques allergènes :

- linalol (22 à 25%)
- géraniol (<1%)
- citronellol (<1%)

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.875 à 0.935
- Indice de réfraction à 20°C : 1.455 à 1.465
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -25° à -5°
- Point éclair : +75°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile
- Couleur : incolore à jaune très clair
- Odeur : fraîche, citronnée, légèrement mentholée

*Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.*

*Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.*