

# MENTHE POIVRÉE



## Résumé

L'huile essentielle de Menthe Poivrée possède de nombreuses vertus intéressantes notamment contre les problèmes du quotidien. Elle est essentiellement connue pour ces effets contre la migraine. Elle la calme efficacement et procure une agréable sensation de froid sur les zones douloureuses. En plus d'être tonique, elle est excellente pour la digestion. Elle est d'ailleurs recommandée contre les nausées, la gastro-entérite et les digestions difficiles. Elle sera votre amie les lendemains de fête !

## Synthèse



Insuffisance hépatique et biliaire	++	+++
Insuffisance pancréatique	++	+++
Dystonie neuro-végétative		+++
Céphalées	++	
Hypotension	+	+++
Zona	+	+
Hépatite virale, colite virale, fièvre jaune	+	++
Cystite	+	
Asthénie	++	
Atonie de l'utérus, règles douloureuses	+	++

## Descriptif

La menthe poivrée est souvent utilisée par les sportifs en massage sur les muscles et articulations et pour soulager les migraines. Elle est connue pour être à la fois apaisante et stimulante. Son odeur est mentholée et rafraîchissante, son goût est légèrement sucré et astringent. En cuisine elle s'associe bien avec les plats salés ou sucrés.

Le menthol stimule les capacités intellectuelles et maintient la concentration et l'éveil. D'autre part, la menthe poivrée est souvent utilisée pour aider la digestion. Elle aiderait à détoxifier l'organisme.

C'est une plante de 70 à 90 cm de haut dont les feuilles sont aiguës, lancéolées, pointues, dentelées et ovales. Elle est cultivée un peu partout dans le monde mais on retrouve surtout la variété « menthe poivrée » dans les zones tempérées. Il est intéressant de noter que la quantité et la qualité de l'huile essentielle obtenue diffèrent fortement en fonction des sols. Les États-Unis sont les premiers producteurs de la planète, suivis par la Russie, la Chine et l'Angleterre. La France est l'un des pays qui en produit le moins... mais c'est la meilleure du monde ! C'est que la menthe a besoin d'un certain nombre de paramètres pour s'épanouir à son aise. Sol humide et riche, lumière, exposition au soleil : ses exigences sont peu nombreuses mais impératives. Dans la famille des menthes, il existe plusieurs espèces et donc plusieurs odeurs. Celle-ci présente une odeur forte et froide. Cette plante est avant tout aromatique et médicinale. Elle est d'ailleurs la menthe la plus utilisée en phytothérapie. Ses feuilles de couleur vert foncé prennent une teinte rougeâtre au soleil et, par distillation à la vapeur d'eau, fournissent une huile essentielle à haute teneur en menthol.

On a trouvé des feuilles de menthe poivrée dans des pyramides égyptiennes datant du premier millénaire av. J.-C. Le nom de la plante provient de Minthe, une nymphe de la mythologie grecque que Proserpine, jalouse, transforma en fleur « poivrée ». Les Grecs et les Hébreux utilisaient la plante pour se parfumer tandis que les Romains en mettaient dans leur vin et leurs sauces. Leurs femmes mâchaient une pâte renfermant de la menthe et du miel pour masquer l'odeur du vin qu'elles buvaient en cachette, car la loi punissait de mort celles qui usaient d'un breuvage réservé aux hommes et aux dieux.

## Propriétés

- Antalgique très puissante +++ c'est un anti-douleur par "effet froid" agissant ainsi contre les douleurs musculaires, les coups, les névralgies et les maux de tête.
- Anti-infectieuse ++ bactéricide efficace contre les micro-organismes suivants : le staphylocoque doré, le streptocoque responsable de maladies pulmonaires, le colibacille responsable de maladies digestives et urinaires.
- Antivirale puissante. Elle détruit notamment les virus responsables des herpès. Active sur les champignons à l'origine d'infections pulmonaires, d'infections cutanées, et de candidoses (oro-pharynx, tube digestif, flore vaginale).
- Anti-inflammatoire ++ elle empêche les substances pro-inflammatoires de se former et agit ainsi sur les inflammations à répétition sur l'arbre respiratoire et le côlon.
- Antinauséuseuse +++ elle anesthésie légèrement la muqueuse stomacale empêchant ainsi les nausées et vomissements. Elle aide pour le mal des transports.
- Antispasmodique ++ supprime les spasmes digestifs et intestinaux agissant sur le sphincter d'Oddi et sur les contractions musculaires de l'intestin grêle (ballonnements, crampes d'estomac, nausées post-opératoires).
- Rafraîchissante +++
- Régulatrice hépatique ++ facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin (cholagogue) et la sécrétion de la bile par le foie (cholérétique).
- Stimulante cardiaque ++ hypertensive, elle stimule le muscle cardiaque par son action cardiotonique. Elle est aussi neurotonique et améliore ainsi la vigilance, la concentration.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments bilieux (+++) et nerveux (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, tonifie, stimule et vivifie l'esprit. Apaise les colères, l'impatience et l'irritabilité.

## Indications

- Hypotension.
- Mal des transports, nausées, vomissements.
- Dyspepsie, indigestion, flatulences

- Mauvaise haleine (halitose).
- Migraines, maux de tête.
- Névralgies, tendinites et sciatiques.
- Rhumatismes, arthrite.
- Démangeaisons, piqûres d'insectes.
- Rhume, rhino-pharyngite, sinusite, bronchite, laryngite.
- Fatigue hépatopancréatique
- Asthénie physique et mentale
- Gastro-entérite, intoxications alimentaires
- Zona, vertige, névrite
- Choc, traumatisme

## **Voies d'administration**

- Cuisine : 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.
- Voie interne : Oui
- Voie cutanée : Oui
- Diffusion : Quelques gouttes dans un diffuseur électrique pendant 5 min/h pour aider à se détendre. A mélanger de préférence avec d'autres huiles.
- Inhalation : A éviter
- Bain : Non

## **Exemples d'utilisation**

### **Voie interne**

En cas d'hypotension : Pour adultes et adolescents. Par voie orale, 1 goutte pure d'huile essentielle de Menthe Poivrée sous la langue, 3 fois par jour, jusqu'à remise en forme.

En cas de nausées ou vomissements : pour adultes et ados : 1 goutte d'huile essentielle de Menthe Poivrée pure sous la langue.

Contre la mauvaise haleine : pour adultes et ados : 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche.

### **Voie cutanée**

L'huile essentielle de Menthe Poivrée est irritante pour la peau, il est donc préférable de la diluer entre 10 et 15% si on l'applique sur une grande surface (10-15% d'huile essentielle et 85-90% d'huile végétale).

Pour les enfants de 7 à 15 ans, il est recommandé de la diluer à 5%.

Contre migraines et maux de tête : pour adultes et ados : 2 gouttes pures de Menthe Poivrée en massage sur les tempes et le front, dès que nécessaire. (Attention aux yeux !)

Quelques gouttes sur une brûlure à petite surface ou sur une plaque d'eczéma.

10 gouttes dans 20ml d'huile végétale à appliquer sur les zones douloureuses de zona.

Quelques gouttes en frictions sur le dos et le thorax contre les infections respiratoires.

2 gouttes sur une piqûre d'insecte ou une petite brûlure.

En cas de rhumatismes : Pour adultes et adolescents. Par voie cutanée, mélanger 1 goutte de Menthe Poivrée dans 9

gouttes d'huile végétale (Arnica par exemple) en application sur la zone douloureuse.

Contre les démangeaisons et piqûres d'insectes : Pour adultes et adolescents. Par voie cutanée, mélanger 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée dans 9 gouttes d'huile végétale (Calendula par exemple) en application sur la zone douloureuse.

Certains thérapeutes utilisent la menthe poivrée (1 goutte) sur des points d'acupuncture.

### **Diffusion**

Ne pas diffuser l'huile essentielle de Menthe Poivrée pure, il faut la diluer entre 10 et 15% dans d'autres huiles essentielles.

### **Inhalation**

Si nausées ou vomissements : Pour adultes et ados : respirer directement le flacon, dès que nécessaire.

### **Bain**

Non applicable.

### **Entretien**

Non applicable.

## **Synergie avec d'autres huiles essentielles**

D'une manière générale, avec : Basilic, Eucalyptus, Arbre à thé, Citron, Romarin, Cyprès, Géranium, Pamplemousse, Genévrier, Menthe Verte, Pin.

En cas d'hypotension (réservé aux + de 6 ans) : Appliquer 4 gouttes du mélange suivant sur le plexus solaire et 4 gouttes au niveau des reins. A renouveler 3 fois par jour, en période de tension basse. Ne pas dépasser 3 semaines consécutives d'utilisation.

- 10 gouttes d'HE de Menthe Poivrée
- 10 gouttes d'HE de Clou de Girofle
- 10 gouttes d'HE de Pin Sylvestre
- 120 gouttes (6mL) d'huile végétale de Calophylle Inophyle.

En cas de nausées ou vomissements (réservé aux + de 6 ans) : Déposer 2 gouttes du mélange suivant sur un petit bout de pain ou un comprimé neutre à sucer. Répéter selon les besoins, pas plus de 6 fois dans la journée.

- 40 gouttes d'HE de Menthe Poivrée
- 20 gouttes d'HE de Cardamome
- 20 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade.

Contre la mauvaise haleine (réservé aux + de 6 ans) : Déposer 1 à 2 gouttes du mélange suivant sur un comprimé neutre, laisser le comprimé bien s'imprégner pendant quelques minutes et laisser fondre dans la bouche, collé au palais, sans croquer.

- 20 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- 20 gouttes d'huile essentielle de Cardamome
- 20 gouttes d'huile essentielle de Citron.

Contre maux de tête et migraines (réservé aux + de 6 ans) : Par voie cutanée, déposer 4 gouttes du mélange suivant en

application locale sur la zone de la douleur selon les besoins, jusqu'à 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines. Si les douleurs persistent, faites une pause d'une semaine et consulter votre médecin.

- 20 gouttes d'HE de Muscade
- 20 gouttes d'HE de Menthe Poivrée
- 10 gouttes d'HE de Basilic
- 10 gouttes d'HE de Lavande Vraie
- 40 gouttes (2mL) de macérât huileux de Millepertuis.

Contre les démangeaisons et piqûres d'insectes (réservé aux + de 6 ans) : Appliquer 1 à 2 gouttes du mélange suivant sur les piqûres toutes les 3 minutes jusqu'à amélioration, puis 3 fois par jour jusqu'à guérison complète.

- 3 gouttes d'HE de Lavande Aspic
- 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée
- 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné
- 2 gouttes d'HE de Géranium Rosat
- 2 gouttes d'HE de Tea Tree.

Contre le rhume et la rhino-pharyngite (réservée aux + de 6 ans) : Par voie orale, 4 fois par jour, verser sur un sucre de canne le mélange suivant :

- 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée
- 1 goutte d'HE d'Eucalyptus Radiata
- 1 goutte d'HE de Ravintsara.

En cas de névralgie et sciatique (réservé aux + de 6 ans) : Appliquer 4 à 6 gouttes du mélange suivant sur la zone douloureuse. Renouveler 3 fois par jour jusqu'à soulagement (sans dépasser 3 semaines d'utilisation consécutives).

- 30 gouttes d'HE de Menthe Poivrée
- 30 gouttes d'HE de Camomille Romaine
- 45 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné
- 130 gouttes (6,5 mL) de macérât huileux de Millepertuis.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et aux adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes
- 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 avoir utilisé des huiles essentielles
- Eviter tout contact avec les yeux. Elle est irritante pour les muqueuses oculaires. Si contact, rincer l'oeil avec de l'huile végétale, l'eau ne sera d'aucune efficacité
- Présence d'allergènes en faible quantité : Limonène, linalol
- Dangers : H315, H317, H411
- Cette HE est oestrogène-like et contre-indiquée aux personnes épileptiques

- Ne pas l'utiliser sur une longue durée sans avis médical
- Une dose excessive ingérée peut provoquer une gêne respiratoire, des convulsions ou un syndrome épileptiforme et peut avoir une action stupéfiante
- Elle peut être légèrement néphrotoxique et hépatotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée
- Elle peut provoquer des ictères (jaunisse) chez les personnes déficientes en enzyme G6PD
- Ne pas utiliser en cas de lithiase biliaire, d'inflammation de la vésicule biliaire, de troubles hépatiques graves, d'hypertension et lors de problèmes cardiovasculaires importants
- Pourrait avoir des interactions médicamenteuses, consulter votre médecin

## Ne pas confondre

Il existe une vingtaine de variétés de menthes. Toutes ont en commun un parfum rafraîchissant caractéristique et plus ou moins agréable selon les espèces. Le nombre de variétés ou de cultivars de menthe est très important car elles s'hybrident entre elles très facilement. Les huiles essentielles que l'on retrouve fréquemment sont :

- HE de menthe poivrée, *Mentha piperita*
- HE de menthe des champs, *Mentha arvensis*

Les propriétés de ces deux huiles essentielles sont proches. L'HE de menthe des champs, la plus riche en menthol, est la plus anesthésiante locale, antalgique, spasmolytique, rafraîchissante des deux mais elle régule moins la digestion. Elle est plus irritante que l'huile essentielle menthe poivrée.

Il arrive que certaines huiles de menthe des champs soient dé-mentholées et ne contiennent que 30 à 40 % de menthol. Cela doit être mentionné sur l'étiquette.

Les trois huiles essentielles suivantes se différencient des précédentes par l'absence de menthol :

- Menthe verte (nanah, douce), *Mentha spicata*
- Menthe citronnée, *Mentha piperita*
- Menthe pouillot ou pouliot, *Mentha pulegium*

Elles présentent des propriétés spécifiques mucolytique (HE de menthe verte et menthe pouillot), digestive (HE de menthe verte), spasmolytique (HE de menthe verte, citronnée et pouillot), anti-infectieuse (HE de menthe citronnée), antiparasitaire (HE de menthe citronnée et pouillot), principalement.

Attention l'HE de menthe pouillot ou pouliot est très neurotoxique et ne devrait pas s'utiliser chez l'adulte sans avis médical. Elle est contre-indiquée chez les enfants.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Mentha piperita* L. var *piperita*
- Partie utilisée : Sommités
- Famille : Lamiacées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Inde, Hongrie, Pourtour méditerranéen, France, Angleterre, Paraguay, Amérique du nord, Asie, Russie
- Récolte : Durant tout le printemps et l'été
- Rendement : Il faut 100 kg de plante fraîche pour obtenir de 800 g à 1,5 kg d'huile essentielle de menthe poivrée
- Toxicité : Peu élevée si correctement utilisée
- CAS : 8006-90-4

## Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de Menthe Poivrée sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Monoterpènes : limonène, beta-pinène, alpha-pinène, sabinène
- Oxydes terpéniques : menthofurane, 1-8 cinéole
- Monoterpénols : menthol, néomenthol
- Monoterpénones : menthone, isomenthone, pulégone, pipéritone
- Esters terpéniques : acétate de menthyle, acétate d'isomenthyle
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, germacrène-D

Une huile essentielle de Menthe Poivrée de bonne qualité doit contenir :

- Menthol : 30 à 57%
- Menthone : 11 à 36%
- 1,8-cinéole : 2 à 14%
- Isomenthone : 1 à 10%
- Acétate de menthyle : ≤10%
- Néomenthol : ≤10%

L'huile essentielle de Menthe Poivrée contient peu de composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 5 %)
- Linalol (≤ 0,5 %)

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,900 à 0,916
- Indice de réfraction à 20°C : 1,455 à 1,465
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -28° à -12°
- Point éclair : +77°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore, jaune clair à verdâtre pâle
- Odeur : herbacée, fraîche et 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.*