

FICHE AROMATHÉRAPIE

MENTHA PIPERITA

Nom : Menthe poivrée

Espèce botanique : *Mentha x piperita*

Organe producteur : plante entière

Principaux constituants : menthol (monoterpénol), menthone (monoterpénone), acétate de mentyle (ester terpénique), 1, 8 cinéole, menthofurane (oxydes terpéniques), limonène, α pinène, β pinène (monoterpènes), β caryophyllène (sesquiterpène)

Famille botanique : Lamiacées

Origine : France, Etats Unis, Russie

Valeur thérapeutique : ++++

VOIE ORALE : voie de préférence

PAR LA PEAU : bonne voie

DIFFUSION : bonne voie (à faible dose car irritant pour les yeux)

Propriétés thérapeutiques :

- analgésique, anesthésique, antiprurigineux
- digestif, stomachique, carminatif, antinauséux
- cholagogue et cholérétique
- tonique général, stimulant
- tonique nerveux
- tonique cardiaque (vasoconstricteur, hypertenseur)
- antibactérien
- antiviral
- anticatarrhal, mucolytique, expectorant
- anti-inflammatoire urinaire
- anti-inflammatoire intestinal
- tonique pancréatique
- rafraîchissant

Indications principales :

- migraines et maux de tête
- névralgies, zona
- nausées, vomissement, dyspepsies, aérophagie, mal des transports
- otites, sinusites, rhinites
- sciatique, tendinite, arthrite
- traumatismes
- eczéma, dermatite, prurit, urticaire, varicelle
- fatigue physique ou nerveuse
- hypotension
- mauvaise haleine



Contre-indications et précautions :

- déconseillé chez la femme enceinte ou allaitant.
- déconseillé aux bébés et aux enfants de moins de 6 ans.
- pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

Conseils d'utilisation :

usage interne

- Nausées, vomissements, aérophagie, ballonnements, digestion lente, colique et insuffisance hépatique, hépatite virale, insuffisance pancréatique, hypotension : 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un comprimé neutre, trois fois par jour.
- mauvaise haleine : 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un comprimé neutre à laisser fondre lentement en bouche.
- douleur dentaire : 2 gouttes d'HE de menthe poivrée + 2 gouttes d'huile de germes de blé en massage sur la zone douloureuse

usage externe

- migraine, maux de tête : 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur chaque tempe et sur le front, masser en faisant attention aux yeux.
- nausées, vomissements, aérophagie, ballonnements, digestion lente, colique et insuffisance hépatique, hépatite virale, insuffisance pancréatique : 3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur l'abdomen.
- mal des transports : 3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur le haut de l'abdomen.
- angoisses, anxiété, fatigue, fatigue nerveuse : 3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'huile végétale de noisette en massage sur le plexus solaire.
- otite : 2 gouttes d'HE de menthe poivrée + 2 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage autour de l'oreille.
- sinusite : 3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur les sinus.
- névralgies, sciatique : 3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'huile végétale de noisette sur la zone douloureuse.
- colique néphrétique : 3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'huile végétale de noisette sur le bas du dos.
- dermatoses, eczéma, prurit : 2 gouttes d'HE de menthe poivrée + 4 gouttes d'huile d'amande douce en massage local.
- mauvaise haleine : 2 gouttes dans un demi verre d'eau en rinçage de bouche.
- prostatite, cystite : 3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'huile végétale de noisette en massage sur le bas ventre.

diffusion

- nausées, vomissements, mal des transports : respirer directement le flacon.
- rhinite, sinusite : respirer directement le flacon.
- fatigue, fatigue nerveuse, grippe, sinusite : 1/4 heure toutes les 2 heures.
- un mouchoir en papier placer dans la ventilation de votre voiture vous gardera éveillé pendant le trajet.

Inhalation

- Rhinite : 4 gouttes d'HE de menthe poivrée par inhalation.

Bain



- fatigue, fatigue nerveuse, dépression, grippe, fièvre : 4 gouttes d'HE de menthe poivrée dans un dispersant (ou en mélange avec des HE synergiques).



Exemples de formules composées

Usage interne

- stimulant général, épuisement nerveux : 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de ravintsara (cinnamomum camphora) sur un comprimé neutre.
- après une antibiothérapie : 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte de d'aneth sur un comprimé neutre, 4 fois par jour.
- digestion difficile : 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de cumin + 1 goutte d'HE de basilic exotique sur un comprimé neutre.
- mal des transports, nausées, spasmes : 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de citron sur un comprimé neutre. ou
1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE d'estragon + 1 goutte d'HE d'oranger amer sur un comprimé neutre.

Usage externe

- traumatismes : mélanger 1 ml d'HE de menthe poivrée + 1 ml d'HE de gaulthérie couchée + 1 ml d'HE de géranium rosat + 3 ml d'HE d'immortelle.
4 à 6 gouttes en application locale sur la zone douloureuse, 4 fois par jour pendant 3 jours.
- Zona : mélanger 2ml d'HE de menthe poivrée + 4 ml d'HE de Tea tree + 2ml d'HE de niaouli + 3ml d'HE de lavande aspic.
quelques gouttes du mélange, 8 à 10 fois par jour.

Observations

Mentha vient de Minthe, du nom grec d'une nymphe que Proserpine, jalouse, transforma en fleur ; *piperata*, «poivrée».

La menthe poivrée est originaire du Moyen-Orient. Elle résulte d'une hybridation entre la menthe aquatique (*Mentha aquatica*) et la menthe verte (*Mentha spicata*). Elle pousse sur des sols frais et humides riches en humus jusqu'à 1.800 m d'altitude. Plante commune dans toutes les régions tempérées du monde, et plus particulièrement, d'Europe centrale et du sud où elle est également abondamment cultivée.



Il s'agit d'une plante vivace à rhizome long, rampant, traçant, chevelu. La tige, de 50 à 80 centimètres, dressée ou ascendante, se divise en rameaux opposés. Les feuilles, opposées, courtement pétiolées, ovales, lancéolées, aiguës, dentées, sont d'un très beau vert. Les fleurs, violacées, forment des épis très courts, ovoïdes, à l'extrémité des rameaux. Le fruit, divisé en quatre parties, est entouré d'un calice persistant.

Son odeur est puissante, sa saveur piquante et rafraîchissante.

La distillation de la menthe poivrée à lieu en juin, juste avant la floraison.