

Huile essentielle Menthe poivrée

Mentha piperita

L'huile essentielle de Menthe poivrée est issue d'une plante vivace mesurant 80 cm environ.

La distillation a lieu en juin, juste avant la floraison.

Il existe beaucoup de Menthes. Elles produisent des huiles essentielles différentes qui ont des propriétés thérapeutiques également différentes.

Famille botanique : Lamiacées

Situation géographique : France, USA

Molécules aromatiques : Menthol , Menthone

Partie distillée : Partie aérienne

Autre nom : Peppermint

Propriétés principales :

- Anesthésique, analgésique, antiprurigineuse
- Anti-inflammatoire urinaire et intestinal
- Antibactérienne, antivirale
- Cholagogue et cholérétique
- Tonique et stimulante générale
- Tonique digestif : stomachique, carminative, anti nauséuse
- Tonique cardiaque : hypertensive, vasoconstrictrice

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinites +++
- Rhinites, sinusite, laryngite +++
- Halitose +++
- Hypotension ++
- Fatigue hépatopancréatique ++
- Asthénie physique et mentale +++
- Nausées, vomissements, dyspepsie, indigestion, flatulence +++
- Chocs, traumatismes +++

+ = petite action ++ = belle action +++ = très bonne action

L'huile essentielle de Menthe poivrée se range dans la catégorie bio chimique des Alcools terpéniques puisqu'elle contient une forte proportion de *Menthol* (40 %).

Elle contient 24 % de *Menthone*, une cétone terpénique.

A cause de cette cétone, il y aura des précautions à prendre avec l'huile essentielle de Menthe poivrée. Elle est contre indiquée chez la femme enceinte et allaitante. Elle est également contre indiquée chez les jeunes enfants de moins de 6 ans.



Menthe poivrée

Mentha x piperita

Un peu de botanique

Fléuron de sa catégorie botanique qui contient plus de 3000 espèces différentes, la menthe poivrée apprécie les zones tempérées, craignant autant la chaleur que la fraîcheur. Cultivée sur des sols riches, humides et exposés au soleil, elle aime beaucoup les habitats libres et ouverts. Ses feuilles sont opposées et étroites, lancéolées et dentelées. Les fleurs disposées en faux épis compacts sont blanc-rose avec une floraison de juillet à septembre. Cette plante est stérile et provient d'un croisement entre *Mentha spicata* et *Mentha aquatica* et se multiplie grâce à ses stolons.

Partie distillée: la partie aérienne.

Quelles molécules aromatiques ?

Le spectre biochimique est caractérisé par la présence en quantité presque équivalente de menthol (40%), responsable de l'action « glaçon » que l'on ressent en appliquant la menthe poivrée sur la peau, et de menthone (36%), cétone responsable d'un certain risque toxique en cas de mauvais emploi. Différents clones de cette huile essentielle modifieront le rapport entre ces deux molécules principales qui font toute l'activité de cette référence de l'aromathérapie.



molécule de menthol

Précautions particulières
Tout ce qu'il faut savoir en termes de précaution est l'interdiction formelle de l'emploi de cette menthe poivrée pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi que chez le bébé de moins de 30 mois. En dehors de cette réserve, l'emploi de la menthe poivrée est excessivement large et se trouve d'ailleurs dans notre alimentation quotidienne.

Menthe poivrée

Les propriétés thérapeutiques essentielles

Le menthol justifie l'action tonique et stimulante à tous les niveaux : tonique digestif, cardiaque, respiratoire, nerveux, ... Elle n'est pas pour autant excitante. La menthone, quant à elle, donne une action importante sur le foie : cholagogue et cholérétique. Il faut aussi relever son excellente action antivirale et antidouleur par anesthésie. Elle possède aussi une superbe action anticatarrhale, décongestionnante nasale réputée. Elle est anti-inflammatoire au niveau de la vessie et des voies urinaires mais aussi au niveau des intestins et surtout sur le colon.

Les principales indications thérapeutiques

• Toutes les nausées, vomissements, mal de transport, indigestions, gueule de bois.	++++
• Les migraines, céphalées, névralgies, sciatiques, coup, choc.	+++
• Tous les herpès, zona, varicelle, névrites virales.	++++
• Toutes les démangeaisons : prurit, urticaire, eczéma.	+++
• Rhinite, sinusite, otite et autres congestions ORL	+++
• Paresse du foie et du pancréas, surcharge hépatique	+++
• Hyperacidité gastrique, colites	+++
• Asthénie physique, mentale et sexuelle	+++

Un secret d'expert

Une goutte de menthe poivrée avec un morceau de chocolat noir : un pur délice !!

Son rôle anesthésiste :

La présence du Menthol dans l'huile essentielle de Menthe poivrée confère à celle-ci des propriétés anesthésistes très très importantes.

Il conviendra de faire attention à ne pas appliquer trop de gouttes de cette HE sur la peau ET de ne pas en appliquer sur des surfaces de peau importantes ; au risque d'avoir des sensations désagréables, de ressentir trop de froid.

Dans une formule pour soulager des douleurs d'entorse, par exemple, l'huile de Menthe poivrée (ou à défaut HE Menthe des champs - *Mentha arvensis* - qui contient également beaucoup de Menthol) est presque indispensable.

La surface corporelle concernée, pour une entorse, est relativement petite par rapport au corps entier ; de plus : cette surface corporelle est loin de la tête ; donc HE Menthe poivrée est à inclure dans une synergie.

Ce qui change dans les synergies proposées le soir c'est :

La présence d'HE Eucalyptus citronnée : elle est super intéressante pour tout ce qui relève de l'inflammation, elle est ion - donc sédative, relaxante.

La présence d'HE Menthe des Champs : moins fraîche donc moins tonique qu'HE Menthe poivrée pour une utilisation le soir.

Le choix de HV Millepertuis : elle est photosensible mais le soir cette précaution n'est plus à prendre en compte.

Son rôle pour les migraines :

L'huile essentielle de Menthe poivrée est une huile indiquée pour les migraines.

Appliquer 1 à 2 gouttes HE Menthe poivrée en haut du front quand la migraine s'installe.

L'huile essentielle de Menthe poivrée est l'huile de la « tête froide » c'est-à-dire quand on a besoin de concentration et quand on a besoin de mettre l'affect de côté.

Son rôle pour le mal des transports :

L'huile essentielle de Menthe poivrée est connue et réputée pour éviter le mal des transports. Elle « pousse » vers le bas les sensations nauséuses.

En plus, elle favorise la concentration.

Cette HE va être super intéressante lors de longs déplacements en voiture, non seulement parce qu'elle est anti « mal des transports » mais aussi parce que la concentration de la route y sera.

Déposez 2 gouttes HE Menthe poivrée sur un petit coton puis placez celui-ci dans l'habitacle de la voiture : sous le levier de vitesse par exemple.

Seule précaution : pas de femme enceinte, ni de jeunes enfants de moins de 30 mois dans la voiture.

L'huile essentielle et les nausées (sauf les nausées de la femme enceinte !)

L'huile essentielle de Menthe poivrée est efficace pour les nausées. Elle peut s'utiliser en olfaction lors d'un trajet « à risques » : en bateau, en avion, en voiture

Cette HE est antiémétique : elle agit contre les vomissements et les nausées.

Son rôle anti viral :

Ce rôle anti viral de l'huile essentielle de la Menthe poivrée est peu connu et pourtant cette HE est très efficace pour agir sur des virus.

Par exemple : avalez des perles de Menthe poivrée pendant 24 h en cas de maux de gorge, à raison d'une perle toutes les 3 heures. 1 perle = 1 goutte.

Si 24 heures après rien n'a changé, alors allez consulter.

Le mal à la gorge est certainement d'origine bactérienne.

Remarque : il y a d'autres HE pour agir sur un mal de gorge : HE Tea tree, HE Thym CT Linalol, HE Ravintsara etc.....



Attention : une angine mal soignée peut provoquer des rhumatismes articulaires aigus plus tard.

Vous le savez, j'aime beaucoup les HE, mais pour une angine, il est prudent et judicieux d'aller consulter, de prendre éventuellement des antibiotiques.

Son rôle anti acide :

Beaucoup d'huiles essentielles sont anti acides, c'est-à-dire qu'elles sont capables d'alcaliniser le bol alimentaire, de changer le PH de l'estomac.

Les HE telles qu'HE Carvi (*Carum carvi*), Ess Citron (*Citrus limon*), HE Aneth (*Anethum graveolens*), HE Estragon (*Artemisia dracunculus*), HE Basilic (*Ocimum basilicum*) possèdent des propriétés anti acides.

Les deux huiles essentielles les plus anti acides sont :

- HE Menthe poivrée
- HE Camomille noble

HE Menthe poivrée sera idéale en cas d'une acidité dite « extérieure » c'est-à-dire dûe à un repas surchargé en lipides (matières grasses), alcool et/ou sucres. Elle est idéale après une soirée un peu alcoolisée, après un repas exceptionnel comme ceux de Noël par exemple.

HE Camomille noble sera plutôt indiquée quand l'acidité est due à des facteurs émotionnels. Lorsque par exemple on ressent de la frustration pendant un peu de temps, ou l'on ressent du ressentiment, de la rancœur, des émotions dites « négatives » car elles ne font pas du bien au corps quand elles existent à travers lui pendant un bout de temps. Si elles sont passagères, ce sera comme un petit verre d'alcool de temps en temps, si elles persistent, elles peuvent se manifester, entre autre, par de l'acidité.

L'eau d'argile :

Pour enlever l'acidité dans le corps, l'eau d'argile est impeccable : facile à réaliser, très peu onéreuse et efficace.

Pour ce faire, prenez de l'argile blanche (surfine et ventilée). *Se trouve facilement* en parapharmacie.

Ne maniez pas cette argile avec des cuillères en inox, il est important d'utiliser des petites cuillères en plastique ou en bois ou de prendre le sachet et de déposer un peu de poudre dans un verre, l'équivalent d'une cuillère à café bombée.

Une fois la poudre déposée dans le verre, complétez avec un peu d'eau minérale (3 cm environ).

Laisser reposer ce mélange : eau + argile pendant toute une nuit.

Ou pendant toute une journée.

Si vous avez laissé reposer ce mélange toute une nuit, le lendemain matin : vous transvasez l'eau qui surnage dans un autre verre. *Vous jetez l'argile qui est déposée, au fond.*

Dans cette eau, versez 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée.

Buvez-la d'un trait. A jeun.

Ceci pendant 21 jours consécutifs.

Si vous avez laissé reposer ce mélange toute une journée, le soir : vous transvasez l'eau qui surnage dans un autre verre. *Vous jetez l'argile qui est déposée, au fond.*

Dans cette eau, versez 1 goutte d'huile essentielle de Camomille noble.

Buvez-la d'un trait. Au coucher.

Ceci pendant 21 jours consécutifs.

Il est possible de :

Boire l'eau d'argile le matin avec la goutte d'HE Menthe poivrée (HE ion + donc tonique)

OU

Boire l'eau d'argile le matin avec la goutte d'HE Camomille noble (HE ion - donc relaxante)

OU

Boire l'eau d'argile le matin avec la goutte d'HE Menthe poivrée ET le soir avec la goutte d'HE Camomille noble.

21 jours de « traitement » c'est bien.

Par exemple : 21 jours avec HE Menthe poivrée puis 1 semaine de pause (ce qui laisse au corps le temps d'intégrer) puis 21 jours avec HE Camomille noble

OU : 21 jours avec l'eau d'argile le matin et l'eau d'argile du soir

Son rôle protecteur hépatique :

L'huile essentielle de Menthe poivrée possède un rôle de protection du foie (rôle hépato protecteur) , tout comme Ess Citron, HE Romarin CT verbénone, HE Thym CT Thujanol , HE Carotte (*Daucus carota*)

Son rôle pour l'halitose :

L'huile essentielle de Menthe poivrée est connue et reconnue pour l'halitose.

L'halitose = super mauvaise haleine.

Le mot *Halitose* vient du latin *Halitus* qui signifie *Souffle*.

L'air expiré par la bouche et par le nez a une odeur désagréable incommodant l'entourage.

L'halitose est très répandue puisqu'elle toucherait 1% de la population.

En cas d'halitose, il est proposé des examens pour s'assurer que des problèmes digestifs ne soient pas la cause.

En cas d'halitose, il est quand même important de consulter afin de s'assurer que des problèmes digestifs ou autres ne soient pas responsables de ce désagrément.

L'huile essentielle de Menthe poivrée est contenu dans les produits Ricqlés (spray – pastilles etc..) , ces produits sont indiqués pour rafraîchir l'haleine.

Son rôle pour les traumatismes, les chocs :

Le coté anesthésiant de cette huile essentielle lui confère des indications intéressantes sur les coups et traumatismes. Evidemment, l'huile essentielle d'Hélichryse (*Immortelle italienne*) est à privilégier en priorité. Mais parfois HE Immortelle ne suffit pas à enlever la douleur.

Attention cependant à ne pas appliquer les gouttes HE Menthe poivrée sur une plaie.

Alors qu'HE Immortelle (*Hélichryse italienne*) peut s'appliquer même s'il y a des saignements ou des égratignures.

Par exemple vous vous coincez un doigt en fermant le volet, ou vous vous cognez un orteil sur le rebord d'une table :

- 1- Dans l'idéal vous appliquez tout de suite 2 à 3 gouttes HE Immortelle sur la surface corporelle qui a été touchée.
- 2- Quelques instants après vous appliquez 2 gouttes HE Menthe poivrée pour vous libérer de la douleur.

Son rôle pour les jambes lourdes :

L'huile essentielle de Menthe poivrée est hyper rafraîchissante, diminue la sensibilité à la douleur ET est vasoconstrictive (= diminution du diamètre des vaisseaux sanguins).

L'huile essentielle de Menthe poivrée est une huile dite froide. Lors de sensations de jambes lourdes, c'est de l'inflammation qui est ressentie. Cette HE va amener du « froid » sur du « chaud » alors bien sûr elle est complètement adaptée.

Attention : car si vous appliquez 3 gouttes HE sur chaque jambe (ou cheville) diluée dans un peu d'huile végétale, vous ressentirez beaucoup trop de froid. De plus, cette HE est tonique mentale : vous risqueriez d'avoir des difficultés d'endormissement.

Alors que si vous utilisez de l'hydrolat de Menthe poivrée et que vous vaporisez vos jambes lourdes, vous obtiendrez beaucoup d'efficacité sans les inconvénients.

Si vous avez des difficultés à vous procurer de l'hydrolat, fabriquez en un « maison » : dans 150 ml d'eau minérale déposez 2 gouttes HE Menthe poivrée. Agitez le flacon avant chaque utilisation (puisque nous le savons : les HE et l'eau ne sont pas miscibles). Vaporisez les jambes lourdes et/ou gonflées, à la demande, au ressenti.

En cas de neuropathie :

Voilà une synergie efficace à vaporiser sur des jambes souffrant de neuropathies :

Dans 250 ml d'eau minérale, déposez :

2 gouttes HE Immortelle

2 gouttes HE Laurier noble

2 gouttes HE Genévrier

2 gouttes HE Menthe poivrée

Agitez vigoureusement le flacon avant chaque utilisation.

Puisque nous le savons, les HE ne sont pas miscibles dans l'eau. En agitant le flacon avant chaque emploi, les gouttes seront assez mélangées.

Vaporiser les jambes concernées par la neuropathie avec cette eau, à la demande (3 à 4 fois / jour par exemple, si besoin).

Au niveau énergétique :

Énergétiquement :

L'huile essentielle de Menthe poivrée est une huile essentielle dite « froide ». Elle va donc apaiser toute chaleur, elle contre carre l'élément Feu, responsable des inflammations.

Énergétiquement, l'huile essentielle de Menthe poivrée est une huile essentielle qui « ouvre » le 3^{ème} œil, on dit parfois qu'elle est associée à l'éveil.

Car outre le fait qu'elle est vasodilatatrice elle calme le bavardage mental, dissipe la confusion, permet la digestion symbolique de nouvelles pensées et croyances.

D'un point de vue énergétique, l'huile de Menthe poivrée nous permet d'établir une nouvelle fondation de réalité basée sur notre lumière intérieure ou énergie de l'Ame.

Extrait de « La guérison vibratoire » de Déborah Eidson , publié en octobre 2004 chez Guy Trédaniel

L'huile de Menthe poivrée permet de soulager le corps de chaleur causée par le désaccord d'une énergie résistante.

Abréviations :

HE = Huile essentielle HV = Huile végétale

AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire CI =Contre-indication