L'huile Essentielle du trimestre

Juillet

Menthe poivrée

Mentha piperita

La menthe poivrée est un hybride de la menthe verte (*Mentha spicata*) et de la menthe aquatique (*Mentha aquatica*). C'est certainement la menthe la plus riche en huile essentielle.

Cette plante de 80 cm est vivace, ses tiges sont quadrangulaires, les feuilles sont opposées, ovales, aigües et dentées. Elle aime les terrains frais, argileux et calcaires.

On connaît mieux cette Menthe sous le nom anglais, Peppermint, dû à son odeur légèrement poivrée. La distillation a lieu en juin juste avant la floraison.

Partie distillée : la partie aérienne (*herbe fleurie*).

Molécules aromatiques : menthol, menthone

Nom commun : 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 mais elle est « tonique », très tonique , elle donne même en olfaction un coup de « boost ».

La menthone, quant à elle, donne une action importante sur le foie : cholagogue et cholérétique.

Il faut aussi relever son excellente action antivirale et douleur par anesthésie.

Elle possède aussi une superbe action anti catarrhale, décongestionnante nasale réputée.

Elle est anti-inflammatoire au niveau de la vessie et des voies urinaires mais aussi des intestins et surtout du colon.

Propriétés principales :

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

Indications traditionnelles :

- Nausées, vomissements, dyspepsie, indigestion, flatulence +++
- Migraines, céphalées +++
- Choc, traumatisme ++++
- Halitose +++
- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinites +++
- Asthénie physique et mentale +++
- Herpès, zona, varicelle +++
- Paresse du foie et du pancréas, surcharge hépatique +++
- Hyperacidité gastrique, colites +++
- Démangeaisons : prurit, urticaire, eczéma +++

Précautions :

- ◆ Interdiction formelle d'HE Menthe poivrée pendant la grossesse et l'allaitement.
- ◆ Interdiction formelle d'HE Menthe poivrée chez le bébé de moins de 30 mois.
- ◆ Prudence chez les personnes épileptiques
- ◆ Pas d'application cutanée sur des surfaces étendues (corporelles) → effet glaçant et sera « trop » tonique
- ◆ Pas d'utilisation prolongée, cette HE s'utilise toujours ponctuellement ; elle est hypertensive !!!

Conseils pratiques :

- **Voie interne :** → 2 gouttes HE sur un support approprié, sous la langue, 3 fois / jour maxi pour les troubles digestifs et urinaires
- **Voie externe :**
 - 3 gouttes HE 3 à 4 fois/ jour, en application très locales pour les douleurs de toute origine.
 - Diluer pour des surfaces plus étendues ou des applications répétées.
- **Ne s'utilise pas en diffusion, traditionnellement.**
 - Sauf ponctuellement en cas de canicule (*effet réfrigérant !!!*)
 - ◆ *Attention si présence d'enfants ou de femmes enceintes ou allaitantes*
- **Ne s'utilise pas dans le bain** → Effet réfrigérant garanti !!!

Remarques :

- Une goutte de menthe poivrée avec un morceau de chocolat noir : très très bon !!!
- Pour une utilisation d'huile essentielle de Menthe dans la cuisine, HE Menthe verte (*Mentha spicata*) est souvent préférable (*gustativement*)
- HE Menthe poivrée est l'huile qui permet de garder la tête froide !
Au sens propre comme au sens figuré !
 - Au sens propre : 2 gouttes en haut du front (*par ex*) procure une sensation de froid dans tout le corps
 - Au sens figuré : 1 goutte déposée sur un mouchoir, et à respirer permet la concentration
- HE Menthe poivrée est l'huile de la « non-dispersion »
- HE Menthe poivrée est une HE qui a rapidement un effet d'inversion : anesthésiante à petite dose, elle devient excitante à haute dose.

Par le Dr Dupont :

HE Menthe poivrée est riche en menthol, en menthone, également en dérivés pipériténols et pipériténones, qui la caractérisent.

• Pathologies :

Céphalées : en application sur les tempes, elle calme le mal de tête, sauf si celui-ci est lié à de l'hypertension. En revanche, elle agit très bien en cas d'hypotension, d'asthénie, de céphalée d'origine digestive ou hépatique.

Digestion : elle combat les nausées, stimule la digestion, l'estomac, la sécrétion de la bile et tonifie le foie. Elle renforce le tonus intestinal en cas d'atonie avec constipation. Elle lutte contre les spasmes digestifs et nerveux.

Sciatique - Zona : HE Menthe poivrée calme les douleurs nerveuses.

• Propriétés physiques connues :

Antalgique : Cette huile étant calmante (*antalgique*) et analgésique, elle peut s'utiliser en frictions sur les douleurs.

Stimulant –Tonique : HE Menthe poivrée tonifie tous les muscles, le cœur, les vaisseaux sanguins, elle est donc hypertensive.

• Propriétés psychiques :

HE Menthe poivrée a un effet très puissant sur le sens de l'olfaction, et ceci en relation avec les centres cardiaque et respiratoire.

Elle augmente la capacité respiratoire, lutte contre les spasmes nerveux et la neurasthénie. Il semble qu'elle éveille les sensations psychiques et qu'elle permette de réagir avec plus d'acuité. Egalement tonique, elle stimule les fonctions mentales et cérébrales. En plus de son effet sur l'estomac, elle agit sur le plexus solaire. (...)