

LA MENTHE POIVRÉE

INDISPENSABLE DURANT L'ÉTÉ

La menthe poivrée est parmi les plantes médicinales les plus célèbres et les plus répandues au monde.

Elle est utilisée depuis fort longtemps. Des archéologues en ont trouvé des feuilles séchées dans des pyramides d'Égypte datant du premier millénaire avant notre ère. Hippocrate et Aristote l'employaient fréquemment

Elle est née de l'hybridation de deux types de menthe : la menthe aquatique (*Mentha aquatica*) et la menthe verte (*Mentha spicata*).

La menthe poivrée est une huile essentielle précieuse pour soigner plusieurs bobos, particulièrement ceux qui surviennent en été.

Voici quelques exemples :

Lorsque la température est chaude, humide et collante et qu'on se traîne les pieds, la menthe poivrée, appliquée sur le front et la nuque, rafraîchit vraiment, comme une brise qui fait du bien. C'est que son effet sur la peau est froid et tonifiant.

Pour ramener l'énergie-francheur, il suffit de prendre un bain à la menthe poivrée et la fatigue physique s'envole comme par magie.

Lorsque nos pieds sont chauds, humides et qu'ils sentent mauvais, un bain de pieds à la menthe poivrée est bénéfique.

Lors de longs trajets, elle peut être utilisée pour stimuler l'attention du conducteur et lutter contre la fatigue. Vous aimez faire des voyages mais vous souffrez souvent du mal des transports (nausées)? La menthe poivrée est excellente pour réduire les maux d'estomac et stimuler la digestion.

Les insectes, particulièrement les fourmis, n'aiment pas la menthe poivrée. Cette huile les chassera donc de la maison. Si, en vous promenant dans les bois, une tique se dépose sur votre peau ou sur votre chien, appliquez de la menthe poivrée sur la tique. Habituellement très difficile à retirer, au contact de la menthe, elle gèle et cesse de s'agripper. Vous la retirez alors très facilement.

Vous aimez le golf, le tennis, mais une tendinite vous empêche de les pratiquer? La menthe poivrée, combinée à l'eucalyptus citronné, fait des merveilles pour réduire la douleur et l'inflammation.

Autres utilisations possibles de cette huile essentielle par voie externe : elle aide à soulager les maux de tête, migraines, sinusites et les démangeaisons cutanées.

Ses effets thérapeutiques viennent principalement de la molécule biochimique du menthol et de la menthone. Le menthol induit une sensation de froid par stimulation des thermorécepteurs et cet effet anesthésiant enlève la douleur. La menthone et le menthol stimulent la digestion et génèrent un effet décongestionnant.

Précautions concernant l'huile essentielle de menthe poivrée

Malgré toutes les propriétés bienfaisantes de l'huile essentielle de menthe poivrée, qui rendent son utilisation très tentante, on se doit d'être très prudent lors de son utilisation. La monographie élaborée par l'Agence européenne du médicament précise que son usage n'est pas recommandé chez les enfants de moins de huit ans ni chez les femmes enceintes et/ou allaitantes. Son utilisation est réservée aux adultes.

Si la menthe est trop souvent absorbée par voie interne, la menthone de cette huile peut la rendre toxique (prise orale). De plus, les deux molécules génèrent un effet cardiotonique et hypertensif léger. Si vous faites de la haute pression, ne prenez cette huile par voie buccale que modérément.

Chez les jeunes enfants, la menthe poivrée peut provoquer des troubles respiratoires si elle est appliquée sur les narines ou si elle est prise oralement. Il y a aussi un risque de détresse respiratoire.

Autres contre-indications

Si vous prenez des antiacides et des protecteurs gastriques, laissez passer 2 heures entre les deux prises.

L'huile essentielle de menthe peut causer, à l'occasion, des brûlures d'estomac (lorsque prise oralement) chez les personnes souffrant de reflux gastro-oesophagien.

Il faut éviter de l'utiliser le soir car elle peut, chez certaines personnes, empêcher le sommeil.

Références

- Blumenthal, M. (éd). *The Complete Commission E Monographs : Peppermint Leaf + Peppermint Oil*. American Botanical Council, Boston, 1998.
- European Scientific Cooperative on Phytotherapy (éd). Nom de la fiche, *ESCOP Monographs on the Medicinal Uses of Plants Drugs*, Centre for Complementary Health Studies, Université d'Exeter, Grande-Bretagne, 1997.
- Francomme, P. et Pénéol, D. *L'aromathérapie exactement. Encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles*. Roger Jollois Éditeur, France, 1990.

POUR ADULTES SEULEMENT	HUILES ESSENTIELLES	POSOLOGIE
Bain de pieds rafraîchissant et anti-odeurs	Menthe poivrée 3 gouttes	3 gouttes dans une c. à thé de savon liquide. Mélanger et déposer dans un bol avec un litre d'eau (+ -). Y tremper les pieds.
Bain tonifiant et rafraîchissant	Menthe poivrée 5 gouttes	5 gouttes dans une c. à thé de savon liquide. Mélanger et déposer dans le bain. Attention, pas plus de gouttes d'huile essentielle.
Céphalées, migraines	Menthe poivrée 2 gouttes Lavande vraie 1 goutte	3 gouttes du mélange sur le front et les tempes.
Chasse-fourmis	Menthe poivrée 4 gouttes Eucalyptus citronné 1 goutte	5 gouttes du mélange dans une c. à thé de savon liquide. Mélanger et verser dans un demi-litre d'eau (+ -), dans un vaporisateur. Vaporiser le bas des murs de la maison.
Démangeaisons	Eucalyptus citronné 1 goutte Menthe poivrée 2 gouttes	3 gouttes du mélange dans ¼ c. à thé d'huile végétale. Appliquer sur la peau.
Digestion difficile	Menthe poivrée 1 goutte	1 goutte 3 fois par jour avant les repas dans ½ c. à thé d'huile végétale et, en plus, 3 gouttes sur le plexus solaire après les repas.
Fatigue mentale et physique. Inconfort dû à la chaleur	Menthe poivrée 2 gouttes	2 gouttes sur le front et les tempes 2 gouttes sur la face interne des poignets 2 à 3 fois par jour Bain (voir ci-dessus)
Haleine fétide	Menthe poivrée 1 goutte	1 goutte 3 fois par jour avant les repas dans ½ c. à thé d'huile végétale.
Mal de jambes	Menthe poivrée 4 gouttes Cyprès toujours vert 4 gouttes	8 gouttes du mélange dans ¼ c. à thé d'huile végétale. Étendre sur les jambes.
Mal des transports	Menthe poivrée 2 gouttes Basilic tropical 1 goutte	1 goutte du mélange, au besoin, dans ½ c. à thé d'huile végétale. Avaler. En plus, 3 gouttes sur le plexus solaire.
Otite du baigneur	Eucalyptus radiata 1 goutte Menthe poivrée 1 goutte Palmarosa 1 goutte	3 gouttes du mélange dans ¼ c. à thé d'huile végétale. Appliquer sur une mèche de coton et insérer dans l'oreille. Ensuite, étendre autour de l'oreille et des chaînons ganglionnaires.
Rhume des foins, rhinites allergiques (sinusites allergiques)	Eucalyptus radiata 2 gouttes Menthe poivrée 2 gouttes Estragon 1 goutte Camomille bleue 1 goutte	6 gouttes du mélange dans ¼ c. à thé d'huile végétale. Appliquer sur les zones sinuales, répéter au besoin. Appliquer sur un mouchoir, y verser les huiles et inhaler à volonté.
Tendinites, bursites	Menthe poivrée 3 gouttes Eucalyptus citronné 3 gouttes	4 à 6 gouttes du mélange en application locale, en massage pénétrant, 3 fois par jour.
Tiqués (enlever)	Menthe poivrée 1 goutte	Mettre 1 goutte de menthe poivrée pure sur la tique. Retirer la tique.

Basilic tropical - Ocimum basilicum ssp basilicum
Camomille bleue - Tanacetum annuum
Cyprès toujours vert - Cupressus sempervirens
Eucalyptus citronné - Eucalyptus citriodora

Eucalyptus radiata - Eucalyptus radiata
Lavande vrai - Lavandul angustifolia
Palmarosa - Cymbopogon martinii
Menthe poivrée - Mentha x piperita

COMMENTAIRES

Quelle est votre opinion sur cet article?
Avez-vous des sujets à suggérer?
turbidemichel@yahoo.ca

Michel Turbide
Conférencier, professeur d'aromathérapie
Voir l'annonce page