



# Huile essentielle de Menthe poivrée

Mentha piperita var Mitcham  
Famille des lamiacées

**Lieux d'implantation :** France, Europe, États unis

**Organe producteur :** plante entière

**Composants :** Varient selon lieux et stade d'épanouissement (avant floraison juin et après floraison septembre + de menthol - de menthone ; (meilleure qualité). Monoterpénols (menthol 32 à 49 %) ; cétones (menthone, pulégone) 15 à 39,5 %)

**Portrait botanique :** Hybride issu des variétés rotundifolia, et sylvestris (aquatica) puis de l'aquatica avec la viridis. Petite plante vivace, stolons enterrés ou aériens, fleurs petites et roses, tiges quadrangulaires

**Odeur :** caractéristique, forte, fraîche et verte.

**Propriétés thérapeutiques :** Stimulante générale, anti-asthénique, anesthésiante par effet réfrigérant, cholagogue et cholérétique (régulatrice des fonctions hépatiques), anti-nauséuse, anti-vomitif.

**Propriétés énergétiques :** Apaise les explosifs et le irritables, stimule partie gauche du cerveau (sens cartésien), aide à garder la tête froide.

**Indications :** Insuffisances hépatiques, douleurs, chocs (sans plaie), problèmes circulatoires, pb de digestion, zona, migraines, fatigues, nausées...

**Précautions d'emploi et voies de pénétration à privilégier:** Formellement contre indiquée aux femmes enceintes et enfants en bas âge. Respecter impérativement les doses prescrites. Attention aux yeux et aux muqueuses en général. Voie cutanée pure ou diluée selon cas, voie orale sur prescription médicale uniquement.

## Exemples de complexes d'aromathérapie comportant de la Menthe poivrée

<b>Mal des transport</b> <b>Digestion lente, ballonnements</b> Menthe poivrée 1 goutte + Citron 1 goutte lapées sur le dessus de la main :toutes les 1/2 heure (mal des transport); à la fin du repas (digestion lente ou ballonnements)	<b>Zona</b> Eucalyptus citronné ; Menthe poivrée ; Camomille romaine ; Lavande fine (proportions égales) 1 à 5 gouttes le long du trajet 2 x/jour.
	<b>Bouffées de chaleur</b> Lentisque pistachier 4 ml ; Menthe poivrée 4 ml ; Dispersant ad 30 ml. 6 gouttes dans 1/2 verre d'eau 3 à 4 fois / jour.

**Précautions communes à toutes les huiles essentielles:** Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site Alvovital.fr