



# HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

> Odeur herbacée, fraîche et mentholée

SPHÈRE DIGESTIVE

MARIE  
DE  
MAZET  
-  
PLANTES  
PRÉCIEUSES

- *Mentha x piperita* L.
- Famille des Lamiacées
- Partie utilisée : sommités fleuries

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Respecter les doses journalières recommandées et les modes d'utilisation

Déconseillée chez les enfants (< 12 ans), femmes enceintes et allaitantes, personnes épileptiques, personnes particulièrement sensibles au menthol

En application externe, limiter aux front, tempes, et lobes des oreilles car risque de réactions cutanées.

En usage interne : à utiliser sur de courtes durées pour éviter tout risque d'hypertension

Ne pas prendre en même temps qu'une supplémentation en fer (risque de malabsorption du fer)

## MODE D'EMPLOI

En interne principalement

### Usage interne :

- **Par voie interne : 2 gouttes, 3 fois par jour dans du miel, sur du sucre ou dans une tisane**
- **Au quotidien, 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur ¼ de morceau de sucre à sucer pour une haleine fraîche**
- **Par voie externe : 4 gouttes en application très locale, 3 fois par jour**

### Usage externe :

- En inhalation\* (asthme, bronchite, sinusite)
- En onction\*\* pour soulager migraines et névralgies dentaires
- Pour éloigner les moustiques, déposer quelques gouttes de menthe le soir sur l'oreiller

## INDICATIONS

### Usage interne :

- Fatigue générale
- **Atonie digestive** – indigestions

- Gastralgies
- **Aérophagie**
- Spasmes gastriques et coliques
- **Flatulences**, diarrhées, choléra
- Intoxications d'origine gastro-intestinale
- Mauvaise haleine des dyspeptiques
- Affections hépatiques
- Vomissements nerveux
- **Palpitations et vertiges**
- Migraines, tremblements, paralysies
- Régles insuffisantes ou douloureuses
- Impuissance
- Asthme-bronchite chronique (expectoration facilitée)
- Tuberculose
- Parasites intestinaux

### Usage externe :

- Gale
- Asthme-bronchites-sinusites
- Migraines-névralgies dentaires
- Moustiques (les éloigne)

## BIBLIOGRAPHIE

- **Teuscher E., Anton R., Lobstein A.** *Plantes aromatiques. Épices, aromates, condiments et huiles essentielles.* Éditions Tec & Doc 2005.
- **Kommission Ebeim** BfArM, BAnz-Nr 117a vom 24.09.1986.
- **Mills S. et Bone K.** *Principles and Practice of Phytotherapy.* Churchill Livingstone, Edinburgh 2000.
- **Delon M.** *La toxicité des huiles essentielles des limites pour l'aromathérapie.* Thèse d'état de Docteur en Pharmacie. Janvier 2011.
- **Göbel H., Loew D., Reitbrock N.** *Phytopharmaka : Forschung, und klinische Anwendung, p.177-184.*

\*Inhalation : absorption de quelque chose par les voies respiratoires, traitement qui consiste à inhaler des vapeurs d'eau chaude chargées de principes médicamenteux volatils.  
\*\*Onction : friction douce avec une pommade contenant un principe actif destiné à pénétrer par la peau.