

huile essentielle
100% pure et naturelle

Menthe poivrée

Mentha x piperita

partie distillée : **partie aérienne**

molécules principales : Menthol, menthone



Stimule l'appétit, la digestion
et le transit intestinal.

Refroidit et rafraîchit en cas
de jambes lourdes, de bleus.

Rafraîchit l'haleine.

La Menthe poivrée, en quelques mots

Lorsqu'on respire les effluves de l'huile essentielle de *Mentha x piperita*, on est rarement surpris par son parfum, qui nous rappelle les centaines de bonbons et pastilles au menthol que nous avons consommés auparavant. En la reconnaissant, on pense donc la connaître. Et pourtant, qui sait que la menthe poivrée n'est en réalité pas une espèce sauvage, mais bien une plante hybride issue d'un croisement entre *Mentha aquatica* et *Mentha spicata* ? C'est à ce titre qu'une petite croix sépare le nom de genre (*Mentha*) du nom de l'hybride issu du croisement (*piperita* dans ce cas). La menthe poivrée fait partie intégrante de toute pharmacie aromatique. Entre autres caractéristiques, elle se singularise par des vertus bien différentes selon qu'elle soit ingérée ou appliquée sur la peau : son ingestion est synonyme d'une stimulation générale de la digestion, alors qu'une friction cutanée de menthe poivrée provoque un rafraîchissement local plus ou moins prononcé (on parle d'effet glaçon).

Voies privilégiées d'utilisation

voie orale (O)	voie cutanée (M)	diffusion aérienne (D)
 +++	 ++	 +

+ = conseillé → ++++ = vivement conseillé

Le conseil pratique

Etonnez vos convives en confectionnant un chocolat digestif à la menthe : faites fondre 200 grammes de chocolat noir fondant (au bain-marie, bien entendu !!), puis ajoutez-y les huiles essentielles suivantes : 4 gouttes de menthe poivrée, 2 gouttes de basilic exotique, 4 gouttes d'essence de citron, 2 gouttes de badiane et 1 goutte de cardamome. Faites resolidifier le chocolat (de très jolis moules siliconés existent !!), puis servez comme digestif en fin de repas. Un pur délice !

Précautions d'usage particulières

L'huile essentielle de Menthe poivrée contient de la menthone, une cétone qui restreint son usage chez le jeune enfant et chez la femme enceinte et allaitante. Rarement utilisée pure vu sa grande puissance olfactive, on préfère toujours l'incorporer à des supports ingérables (miel, sucre, ...) ou à des excipients pour massage (huile, gel, crème, ...). Il faut noter que le pouvoir rafraîchissant de la menthe poivrée ne se maintient dans le temps que si elle est incluse à moins de 3% dans le mélange qui est appliqué sur la peau !

Pour stimuler la digestion

Déposer 3 gouttes du mélange dans un peu de miel ou sur ¼ de morceau de sucre, et laisser fondre dans la bouche ; idéal avant le petit déjeuner, mais peut se répéter 2 à 3 fois sur la journée au besoin.



HECT	Basilic exotique – <i>Ocimum basilicum</i>	5 gtttes
Ess.	Citron – <i>Citrus limonum</i> zeste	25 gtttes
HECT	Menthe poivrée – <i>Mentha x piperita</i>	15 gtttes
HECT	Romarin à verbénone <i>Rosmarinus off.</i> CT VERBÉNONE	5 gtttes

Pour garder des jambes légères

A intégrer à raison de 6 à 8 % dans un gel neutre ou une huile de massage, en y incluant systématiquement 5% (ou plus en cas de préparation huileuse) d'huile végétale de noix de calophylle.



HECT	Immortelle – <i>Helichrysum italicum</i>	10 gtttes
HECT	Menthe poivrée – <i>Mentha x piperita</i>	10 gtttes
HECT	Niaouli – <i>Melaleuca quinquenervia</i>	10 gtttes
HECT	Patchouli – <i>Pogostemon cablin</i>	10 gtttes
HECT	Pin sylvestre – <i>Pinus sylvestris</i>	10 gtttes

Pour rafraîchir l'haleine et pour l'hygiène buccale

Déposer 2 gouttes de ce mélange sur la brosse à dents et brosser dents et gencives AVANT d'appliquer le dentifrice.



HECT	Immortelle – <i>Helichrysum italicum</i>	10 gtttes
Ess.	Citron – <i>Citrus limon</i> zeste	13 gtttes
HECT	Giroflier – <i>Eugenia caryophyllus</i>	2 gtttes
HECT	Laurier noble – <i>Laurus nobilis</i>	5 gtttes
HECT	Menthe poivrée – <i>Mentha x piperita</i>	5 gtttes
H.V.	Noisette – <i>Coryllus avellana</i>	25 gtttes

Référence : L'AROMATHERAPIE. Se soigner par les huiles essentielles
D. Baudoux – Eds Amyris (Bruxelles) - 2002