

**Se soigner NATUREL**

NOTRE CONSULTANT



Dr JEAN-MICHEL MOREL, médecin généraliste phytothérapeute, chargé de cours pour le Diplôme universitaire de phytothérapie et d'aromathérapie à la faculté de Besançon

# La menthe poivrée l'antidouleur par excellence

**EFFICACE CONTRE LES MAUX DE TÊTE ET DE VENTRE, CETTE PLANTE SOIGNE AUSSI DES PROBLÈMES ARTICULAIRES ET RESPIRATOIRES.**

**ELLE SOULAGE CERTAINES DOULEURS**

La migraine en particulier, grâce à l'action antalgique du menthol sur les récepteurs de la douleur, alors insensibilisés. « L'application de l'huile essentielle de menthe poivrée sur la peau provoque une vasoconstriction sous-cutanée importante et quasi-immédiate, à l'origine de la sensation rafraîchissante », souligne le Dr Morel.

Cette huile essentielle a été comparée, avec succès, avec les antalgiques de référence, les effets indésirables des médicaments de synthèse en moins. Elle peut également être utile sur les douleurs articulaires inflammatoires, améliorées par le froid, type tendinites ou entorses.

**Le mode d'emploi ?** Appliquer une goutte d'huile essentielle sur les tempes ou une articulation douloureuse 4 fois par jour.

**Tout le monde peut-il l'utiliser ?**

L'huile essentielle de menthe poivrée doit être évitée avant l'âge de 6 ans (strictement avant 30 mois selon l'Agence nationale du médicament et des produits de santé) et pendant la grossesse et l'allaitement en raison de ses effets, constricteurs et neurotoxiques à trop fortes doses.

**ELLE RÉDUIT LES INFECTIONS RESPIRATOIRES**

Si l'huile essentielle de menthe poivrée est partie intégrante de nombreux complexes respiratoires, alliée à celles de marjolaine, d'eucalyptus radié et/ou de thym, ce n'est pas par hasard. « Ses propriétés anti-inflammatoire et antalgique complètent de façon avantageuse les vertus anti-infectieuses des précédentes », précise le Dr Morel. De plus, elle diminue la congestion des muqueuses respiratoires lors de rhinite et de sinusite, en raison de ses effets vasoconstricteurs. Enfin, on trouve encore dans la plante des triterpènes, stimulants et précieux en période de convalescence ou en cas de fatigue.

**E**lle est sauvage, douce ou poivrée, terrestre ou aquatique... Le nom de chaque menthe annonce son terrain de prédilection. La plus intéressante, pour sa richesse en huile essentielle, est la menthe poivrée (*Mentha piperita* en latin, *peppermint* en anglais), « une plante issue du croisement de la menthe verte ou douce et de la menthe aquatique ou menthe blanche », dit le Dr Jean-Michel Morel, auteur du *Traité pratique de phytothérapie* (éd. Grancher). Ses feuilles sont plus foncées, presque rouges, et son huile essentielle est obtenue à partir des sommités fleuries. « C'est une grande plante médicinale », assure le médecin.

**La menthe contre la mauvaise haleine, ça marche !**

Si le menthol neutralise les mauvaises odeurs à court terme, les autres composants de la menthe agissent sur la durée. Ils empêchent le reflux gastrique, stimulent les sécrétions biliaires, et régulent la flore intestinale. Avaler une goutte déposée sur un quart de sucre ou un comprimé neutre.



**Le mode d'emploi ?** Pure dans une tisane ou une cuillerée de miel de thym idéalement, à la dose de 4 à 6 gouttes par jour. Par inhalation pour décongestionner le nez et les sinus.

### ELLE RESOUT LES SPASMES DIGESTIFS

Nausées, difficultés à digérer, ballonnements, colites, syndrome de l'intestin irritable, gastroentérites, la menthe poivrée est efficace sur tous ces symptômes et maladies. Elle est utilisée contre le mal des transports. Elle lutte également contre les spasmes (grâce à des composés phénoliques et l'acide rosmarinique) et stimule les sécrétions biliaires et digestives. Enfin, elle facilite l'expulsion des gaz.

**Le mode d'emploi ?** En tisane, concoctée avec une pincée de feuilles sèches pour un bol d'eau bouillante que l'on couvre (c'est une plante aromatique), infusée 10 minutes, puis filtrée. « *La menthe a ceci de particulier que, lorsque la feuille est séchée, le contenu de la cellule végétale reste intact une année au plus* », note le Dr Morel. Cette tisane est inoffensive, et ce à tous les âges. Une goutte sur un quart de sucre, à avaler, contre le mal des transports et les troubles digestifs. En capsules, préparées par le pharmacien, de 180-200 mg chacune, à raison d'une à deux par jour, pendant plusieurs mois pour soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable. ● Dr Brigitte Blond

### NOTRE SÉLECTION



- **Bio.** Huile essentielle de menthe poivrée Bio du Docteur Valnet, 11,70 € le flacon de 10 ml. Points de vente sur [www.docteurvalnet.com](http://www.docteurvalnet.com)
- **Antispasmodique.** Infusion surgelée Darégal à la menthe poivrée, fraîchement coupée et juste surgelée, 3,99 € les 9 sachets. Chez Auchan et Casino.
- **Antiballonements.** Argile (blanche)-Menthe poivrée de Juvamine, 2 comprimés par jour en cas de digestion difficile, 5,95 € la boîte de 60 comprimés. En GMS.
- **Antimigraineux.** Roll'on Maux de tête de Phytosun Arômes, aux huiles essentielles de romarin, clous de girofle, menthe poivrée... 8,90 € le roll-on de 4 ml. En pharmacies.
- **Anti-infectieux.** Aromasol de Naturactive, solution pour inhalation par fumigation, aux huiles essentielles de menthe poivrée, girofle, lavande, sapin, cannelle de Ceylan, romarin et serpolet, 7,70 € le flacon de 45 ml. En pharmacies.