

Date : 20/05/2014

La menthe poivrée : efficace contre la douleur !

Par : Dr Brigitte Blond Dr Jean-Michel Morel



Active contre les maux de tête et de ventre, la menthe poivrée soigne aussi des problèmes articulaires et respiratoires.

Elle 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 poivrée soulage certaines douleurs.

La migraine en particulier, grâce à l'action antalgique du menthol sur les récepteurs de la douleur, alors insensibilisés.

Évaluation du site

Le site Internet du magazine Santé Magazine diffuse des articles et dossiers de vulgarisation médicale ainsi que des thématiques propres aux magazines féminins : beauté, forme, enfants, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 63

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

« *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.

La menthe poivrée 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. **A lire aussi :** Comment gérez-vous votre fatigue ?

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.

La menthe poivrée résout 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. **A lire aussi :** Mieux comprendre le syndrome de l'intestin irritable.

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, la menthe poivrée 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.

Tout le monde peut-il utiliser la menthe poivrée?

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.

Dr Brigitte Blond

Dr Jean-Michel Morel, médecin généraliste phytothérapeute, chargé de cours pour le Diplôme universitaire de phytothérapie et d'aromathérapie à la faculté de Besançon