

# MENTHE POIVREE



## FICHE H.E

---

### Nom scientifique :

*Mentha piperita L.*

### Famille :

*Lamiaceae*

### Obtenue par distillation de :

Plante entière

### Origine :

- Europe,
- Asie,
- Amérique du Nord



Hippocratus



## CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Cétones
- Monoterpénols

## PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Analgésique, anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale.





## INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### Interne

- Aérophagie, Flatulences, Météorisme.
- Colopathie spasmodique.
- Mal des transports.

### Externe

- Douleurs articulaires (application locale).
- Migraines (application locale/ tempes/ front).
- Tendinites d'effort.

## ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

- Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux.
- Apaisant, relaxant.
- Utilisé dans les problèmes de nervosité.



## POSOLOGIE habituellement conseillée



### Pour une personne de 60K :

- voie orale : 10 à 30 mg par jour, usage de courte durée.
- voie locale : une goutte deux à trois fois par jour, associée avec une végétale synergique.

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- neurotoxique, ne pas utiliser sur longue période
- interdite aux enfants avant 30 mois (dans les faits, éviter avant 6 ans)  
H.E. à réserver à l'adulte.
- interdite aux femmes enceintes et allaitantes.
- interdite en cas d'épilepsie
- prudence chez les personnes âgées
- voie cutanée , ne pas utiliser sur une trop grande surface "effet froid"  
risque hypothermie
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles.

## ANECDOTES

On a trouvé des feuilles séchées de *Mentha piperita* dans des pyramides du I<sup>er</sup> millénaire av JC. Elle était prisée par les Grecs et les Romains.

