

## H.E. MENTHE POIVRÉE

### FICHE TECHNIQUE ET SIGNALÉTIQUE

#### IDENTIFICATION

#### SECTION I

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Menthe Poivrée
Espèce botanique :	Mentha Piperita (menthe officinale)
Famille :	Lamiacées
Partie utilisée :	Feuilles
Spécificités biochimiques :	Menthol, menthène, phellandrène, limonène, menthyle acétate, menthone
Origine :	U.S.A.
Utilisations :	Usages externes : Massages, inhalations, bains, diffusions et compresses. Usage interne selon les spécificités des professionnels de la santé.

#### PROPRIÉTÉS PHYSICO-CHIMIQUES

#### SECTION II

État physique :	Liquide
Apparence & Odeur :	Un liquide incolore à jaune pâle ayant un arôme caractéristique
Solubilité dans l'eau :	Insoluble

#### PROPRIÉTÉS

#### SECTION III

##### Propriétés en usage interne :

- **Antispasmodique (gastrique, colique)**
- **Stomachique**
- **Digestif**
- **Antiseptique** général, surtout **intestinale**
- **Stimulant** du système nerveux, tonique général
- **Rafraîchissant**
- Analgésique faible (intestin)
- **Carminatif**
- **Bactéricide**
- Expectorant
- Vermifuge
- Légèrement aphrodisiaque
- Anti-laiteux
- Nettoie le sang

- **Bon bain de bouche**
- Dégage les sinus et les voies respiratoires

### Usage interne :

- Fatigue générale
- **Atonie digestive** - indigestions
- Gastralgies
- **Aérophagie**
- Spasmes gastriques et coliques
- **Flatulences**, diarrhées
- Intoxications d'origine gastro-intestinale
- Fétidité de l'haleine des dyspeptiques
- Affections hépatiques
- Vomissements nerveux
- **Palpitations et vertiges**
- **Migraines - tremblements - paralysies**
- Règles insuffisantes ou douloureuses
- Impuissance
- Asthme, bronchite chronique (favorise l'expectoration), maux de gorge
- Tuberculose
- Parasites intestinaux
- Hoquet
- Insomnie
- **Entartrage des dents (brossage)**

### Propriétés en usage externe :

- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire
- Antalgique et sédatif
- Favorise l'oxygénation musculaire
- Antiseptique
- Parasiticide

### Usage externe :

- Spasmes, contractures, tensions et inflammations musculaires
- Douleurs musculaires névralgiques et rhumatismales
- Eczéma
- Dermatitis – irritations cutanées
- Gerçures aux seins dues à l'allaitement
- Hyperthermie dermique
- Acné
- Ecchymoses
- Ulcères
- Gale
- Asthme, bronchites, sinusites, rhumes
- **Migraines, névralgies dentaires**
- Moustiques (les éloigne)
- Prévenir la nausée post-chirurgicale (en inhalation)
- Excellent pour les soins de pieds

**MODES D'EMPLOI****SECTION IV**

**Usage interne** : 3 gouttes matin et soir (dans gélule vide ou avec une cuillère de miel) ou selon l'avis du thérapeute spécialisé. Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis du thérapeute spécialisé.

**Usage externe** : Pour le massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Pour masser : Mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande.

**Inhalation** : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêtez-vous si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire.  
OU Faire bouillir l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En bain** : Verser 5 gouttes d'huile essentielle pure soit dans l'eau, dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

**Compresse** : Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**Diffuseurs d'huiles essentielles** : Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée : 10 à 15 minutes selon la grandeur de la pièce.

**PRÉCAUTIONS D'EMPLOI****SECTION V**

**Usage interne** : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.  
À éviter pendant l'allaitement (peut arrêter la montée de lait). Par contre, elle peut être utile au moment du sevrage. À éviter : les gens souffrant d'hypoglycémie ou candidoses. Prise en trop grande quantité le soir, elle risque de dérégler les phases de sommeil. En cas d'obstruction des voies biliaires, d'inflammation de la vésicule biliaire et de maladie grave du foie.

**Usage externe** : Légèrement irritante pour les peaux sensibles, diluez dans huile d'amande.  
Ne pas frictionner le corps en entier avec cette huile essentielle, car elle pourrait créer un refroidissement rapide, allant même jusqu'à l'hypothermie.

**IMPORTANT** : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. À CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

**INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES****SECTION VI**

Aucune signalées

15 mL, 50 mL, 250 mL, 1 L

**BIBLIOGRAPHIE**

PROFESSEUR A.DOMART, DOCTEUR J. BOURNEUF, Nouveau Larousse Médical, Paris, Librairie Larousse, 1981.  
DR JEAN VALNET Aromathérapie traitement des maladies les essences des plantes, 8e édition Maloine s.a. éditeur, Paris, 1976.  
Pénélope ODY, Le Bien-être par les plantes, Montréal, Québec CANADA, Les Éditions Phidal, 1996.  
MICHELINE ARCIER, AROMATHÉRAPIE, Santé et Beauté par les massages et les huiles essentielles, Images Éditions, Paris, 1993.  
Danielle Huard, Les huiles essentielles l'aromathérapie, Les Éditions Québecor 1994.

**POUR USAGE PROFESSIONNEL SEULEMENT**