

UNE HUILE,
UN LIVRE

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

menthe poivrée

Apprendre à l'utiliser
au quotidien

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Toutes les astuces pour bien utiliser l'huile essentielle de menthe poivrée

- **Santé** : migraine, règles douloureuses, nausées, foie engorgé, maux de tête, aide au sportif, antifatigue, super-circulation...
- **Hygiène et beauté** : massage jambes de gazelle, gel douche fraîcheur, déo fabuleux, gommage à l'hydrolat de menthe poivrée...
- **Entretien de la maison** : déodorant stimulant, assainissement de l'air...
- **Recettes de cuisine** : crème de petits pois mentholée, duo menthe-chocolat, sirop de menthe...



Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée maître-praticien avancé en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et certifiée en aromathérapie par l'École lyonnaise de plantes médicinales.

ISBN : 979-10-285-1815-8



4,90 euros
Prix TTC France

Rayon : Santé

L	E	D	U	C	S		
P	R	A	T	I	Q	U	E



L'association Danièle Festy a pour objet de poursuivre le travail de Danièle Festy, pharmacien, aromathérapeute et auteure de nombreux livres de vulgarisation sur les huiles essentielles, dont la célèbre *Ma bible des Huiles essentielles*.

Retrouvez ses différents objectifs et renseignements pratiques (adhésion, inscription à la newsletter...) sur le blog danielefesty.com

DANS LA MÊME COLLECTION

L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé), Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de lavande officinale, Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de citron, Les Petits Festy, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photographie de couverture : Adobe Stock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Kevin W. Épée

© 2020 Leduc.s Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1815-8

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

Menthe poivrée

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Mise en garde

Les huiles essentielles sont très simples à utiliser au quotidien. Mais elles sont aussi très efficaces, très puissantes, et à ce titre comportent des risques.

Dans ce livre nous vous proposons des situations courantes, que nous sommes tous susceptibles de rencontrer un jour ou l'autre dans notre vie. Et des solutions comprenant des huiles essentielles, des huiles végétales et des hydrolats. Nos recommandations et posologies concernent exclusivement les personnes de plus de 15 ans. Ne doublez jamais les doses, n'adaptez pas, ne remplacez pas !

Les informations délivrées dans ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ni un traitement approprié à votre situation par un médecin. Et ce, bien évidemment, encore plus si la personne qui reçoit le soin est un enfant, une personne âgée ou fragilisée (maladie chronique, traitement médical au long cours, convalescence...).

TABLE DES MATIÈRES

Intro 9

Bien la choisir	11
Bien l'utiliser	11
Contre-indications et précautions d'emploi	12
Entendons-nous bien	15

MENTHE POIVRÉE : LE B.A.-BA 17

Sa carte d'identité	19
Précautions d'emploi.....	20

Ses missions 23

Pour soigner le corps et l'esprit.....	23
Pour l'hygiène quotidienne et la beauté	24
Pour parfumer et prendre soin de sa maison	25
Pour se régaler	25

Ses meilleurs amis..... 26

Les huiles végétales.....	26
Amande douce.....	27
Argan.....	28
Arnica	29
Calendula	30
Calophylle	31
Jojoba	32
Macadamia.....	33
Noisette	34
Rose musquée.....	35
Sésame.....	36
Précautions d'usage après une application ou un massage aux huiles essentielles.....	37
L'hydrolat de menthe poivrée	39
Bien le choisir.....	42
Bien le conserver.....	42
Où l'acheter ?.....	43

LA MENTHE POIVRÉE EN PRATIQUE.....45

Soigner le corps

et l'esprit 46

Abcès dentaire	48
Aérophagie.....	48
Aigreurs d'estomac/ dyspepsie	48
Allaitement (arrêter l')	49
Allergie saisonnière	50
Angine	50
Appétit (manque d')	50
Arrêter de fumer.....	51
Articulations douleuruses	51
Ballonnements.....	51
Bouffées de chaleur.....	52
Bursite de l'épaule.....	52
Choc émotionnel.....	52
Choc physique.....	53
Colique	53
Concentration (révisions, examen, travail, conduite automobile)	53
Constipation	54
Contracture musculaire.....	54
Convalescence	54
Coup de soleil	54
Courbature	55
Crise de foie	55
Décalage horaire (jet lag).....	56
Démangeaisons.....	56
Déprime.....	57

Difficulté à avaler, douleurs thoraciques (hors douleurs cardiaques)/dysphagie	57
Digestion lente	58
Douleurs musculaires et articulaires	58
Ecchymose (bleu).....	59
Entorse	59
Épuisement nerveux.....	59
Estomac (douleurs)	60
Extraction dentaire/ soins dentaires en cours	61
Fatigue	61
Fatigue en voiture	62
Fatigue mentale	62
Flatulences	63
Foie fatigué	63
Gastro-entérite	63
Gencives douloureuses	64
Gueule de bois	64
Hépatite virale	65
Herpès	65
Hypotension artérielle	66
Indigestion.....	66
Jambes lourdes	67
Laryngite.....	68
Mal au dos/lombalgie/ lumbago	69
Mal des transports.....	69
Mauvaise haleine	70
Mauvaise humeur	71
Maux de tête, migraine	71
Nausées postopératoires, digestives, de transport, de migraine.....	72
Névrite.....	73

Nez bouché	73
Pieds fatigués, gonflés, douloureux	74
Rage de dents	74
Règles douloureuses, « crampes menstruelles » et douleurs féminines (endométriose...)	75
Rhume	75
Rhume des foins (allergie saisonnière, rhinite allergique)	76
Sciaticque	76
Sevrage tabagique (aide)	77
Sinusite	77
Sport (pour améliorer ses performances)	78
Syndrome du côlon irritable	78
Toux grasse	79
Toux sèche	80
Transpiration excessive	80
Ulcère à l'estomac	81
Urticaire	82
Vertiges	82
Vomissements	82
Zona	83

Hygiène quotidienne et beauté 84

Les soins pour le corps.. 85

Le massage	85
Massage jambes de gazelle	86

La douche	87
Gel douche fraîcheur	88
Le savon	88
Savon tonique	88
Le sauna	89
Sauna stimulant	89
L'exfoliant	90
Gommage « fraîcheur de vivre »	91
Le produit solaire	91
Spray Bodyguard	92
Le déo	92
Déo fabuleux	93

Les soins pour le visage 94

Gommage	94
Masque à oxygène	95
Vodka tonique	95
Baume jeunesse	96
Réveille-teint	96

Se régaler 97

Les meilleures huiles végétales (supports pour plats salés) 99

Huile d'amande douce	100
Huile d'argan	100
Huile de colza	101
Huile de noix	101
Huile d'olive	102
Huile de pépins de courge	102
Huile de sésame	103

Les supports sucrés..... 104

Le miel 104

Le sirop d'érable..... 105

Mes meilleures recettes..... 106

Recettes salées..... 106

Vinaigrette

aromatique..... 106

Dip mentholé 107

Salade de pêches

tièdes à la feta..... 107

Crème de petits pois

mentholée..... 108

Saint-Jacques

enrubannées

à la menthe 108

Recettes sucrées..... 109

Flan ricotta

menthe-pistaches..... 110

Duo menthe-

chocolat..... 110

Bonbons

à la menthe 111

Sucre aromatique 111

Sirop de menthe 112

Jus de gingembre

à la menthe 113

Djinn Tonic

(sans alcool)..... 113

Parfumer et prendre soin

de sa maison 115

La cuisine 117

Odeur de frais

dans la maison..... 117

Frigo purodeur 117

Poubelle plus belle..... 118

Micro-ondes rafraîchi..... 118

Bouilloire détartrée..... 118

La salle de bains

et le petit coin 119

Nettoyant et désinfectant

pour toutes surfaces..... 119

WC mentholé 120

La chambre 121

Dehors les acariens !..... 121

Le séjour 122

Déodorant stimulant..... 122

Le jardin 123

Contre les fourmis 123

Annexe..... 124

Études scientifiques récentes

sur l'huile essentielle

de menthe poivrée 124

INTRO

Les huiles essentielles nous apprivoisent doucement mais sûrement. Très longtemps, ces petites protégées des parfumeurs ont servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s'empoisonner. Dernièrement, elles se sont enhardies et ont mis leur grain de sel dans nos assiettes, nous faisant découvrir une palette de saveurs ébouriffantes dans la cuisine. Aujourd'hui, dans ce livre, nous vous proposons de découvrir l'huile essentielle de menthe poivrée : polyvalente et irremplaçable, elle illumine le quotidien, soigne, rafraîchit, purifie, embellit, régale... le tout 100 % naturellement.

Égypte ancienne, Grèce et Rome antiques rapportent déjà la menthe comme plante médicinale, y compris sous forme d'huile infusée (macérat de feuilles de menthe fraîches dans une huile végétale). Mais l'huile essentielle de menthe est bien spécifique. Elle n'a aucun rapport avec les « huiles de menthe » que vous pouvez préparer à la maison en vous inspirant de tutos disponibles sur Internet. Ces derniers vous invitent à

confectionner des huiles infusées, douces et agréables mais nettement moins puissantes que l'huile essentielle de menthe.

Au fil des pages, vous allez découvrir 110 bonnes raisons d'utiliser l'huile essentielle de menthe poivrée. Hygiène et beauté, santé, recettes de cuisine, entretien de la maison, partout elle apporte son expertise. Elle fait face aux bobos du quotidien sans devoir sortir votre dictionnaire d'aromathérapie. Elle a tout prévu ! Une migraine, hop ! 2 gouttes d'huile essentielle (p. 71). Une transpiration excessive ? Elle livre le mode d'emploi pour y remédier (p. 80). Règles douloureuses, foie fatigué, mal des transports... les désagréments et pathologies trouvent tous une réponse !

Et entretenir son chez-soi sans inviter phosphate, sulfate, chlore et consorts polluants, ça ressemble fort à une autre bonne raison de faire appel aux huiles essentielles... Fini les surfaces graisseuses, avec les produits miracle faits maison (p. 119) ! Dehors, les acariens et fourmis (p. 121 et 123) !

Mais ne dévoilons pas ici les 110 bonnes raisons de partager sa vie avec l'huile essentielle de menthe poivrée, partez à sa découverte. Ah si, une dernière pour la bonne bouche : ça vous dirait des Saint-Jacques enrubannées à la menthe (p. 108) ?

Bien la choisir

Oubliez les étals de marché ou les boutiques bazar : on ne plaisante pas avec la qualité des huiles essentielles. En pharmacie, parapharmacie (rayon santé), dans une boutique de produits naturels ou bio, vous mettez toutes les chances de votre côté pour obtenir de bons produits et, peut-être même, des conseils en plus. Le flacon doit être en verre teinté (vert, brun, etc.) pour préserver les propriétés des huiles essentielles, sensibles aux rayonnements UV. L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (Menthe poivrée), l'espèce botanique en latin (*Mentha piperita*), les coordonnées du laboratoire fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (pour notre HE, la mention HEBD ou HECCT et la date de péremption. L'huile essentielle de menthe poivrée renferme des dizaines de molécules, d'où son large spectre d'action. Les plus caractéristiques pour ce qui est de l'odeur et du goût, sont le menthol et la menthone.

Bien l'utiliser

Dans une tisane, mêlée au bain, en friction, en massage, en inhalation, diffusée dans l'air ambiant... il y a une

foule de méthodes pour profiter de la menthe poivrée. Mais chacune – par voie interne ou externe – doit être réalisée selon des doses précises et mieux vaut s’y tenir : n’improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d’arômes, à condition de les employer avec précaution.

Contre-indications et précautions d’emploi

- Attention à l’HE de menthe poivrée près de la gorge, elle peut provoquer des « resserrements », des sensations d’obstruction, même chez les adultes. C’est encore plus vrai si vous êtes asthmatique ou « réactif », notamment aux odeurs. Dans ce cas, évitez d’appliquer cette huile essentielle (surtout peu diluée) aux abords de la gorge, et de la poser sous la langue. Si vous sentez une constriction « étouffante », ne vous affolez pas, éloignez évidemment tout de suite votre flacon de menthe poivrée, et attendez que le spasme se lève, ce qui devrait arriver en moins de 1 minute. Mais restez attentif.
- N’augmentez et ne multipliez jamais les doses indiquées dans nos conseils.

- Sauf mention contraire, n'avez jamais les huiles essentielles pures : l'idéal est de les diluer dans de l'huile végétale. Sinon à défaut dans un peu de miel – qui reste un support correct mais pas vraiment un « diluant », donc qui ne stoppe pas la « morsure » de l'HE.
- Sauf exception (ponctuelle et sur une petite surface), n'appliquez pas d'HE pure sur la peau, diluez-les d'abord dans une huile végétale (HV) : amande douce, macadamia, jojoba...
- **L'huile essentielle de menthe poivrée est interdite aux bébés et aux jeunes enfants**, à cause de son menthol susceptible de provoquer un spasme de la glotte. Le risque : terminer aux urgences médicales. Il faut cependant savoir que le danger est lié principalement à l'usage du *menthol synthétique*. Par mesure de précaution, elle reste à utiliser prudemment jusqu'à 6-8 ans. Mais rappelez-vous que l'on consomme des bonbons, chewing-gums et autres produits « à la menthe » tels que le dentifrice, de manière ultra-courante dès l'enfance, et qu'il n'a jamais été rapporté un quelconque problème de ce type avec pourtant leur menthol puissant.
- L'huile essentielle de menthe poivrée, employée avec parcimonie et sans en « mettre dans le nez et la bouche » de l'enfant, ne posera aucun problème dans la famille. Mais, encore une fois, à réserver aux grands enfants, de plus de 7 ans. En dehors de cette

période délicate (jeune enfant/glotte), son risque de toxicité reste heureusement **très** faible, contrairement à d'autres huiles essentielles d'autres menthes, comme la menthe pouliot par exemple.

- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester une huile essentielle avant de s'en servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure dans le pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, c'est qu'elle est bonne pour le service. Pour poser une goutte pure d'HE sur votre peau (ou celle d'un proche, ou même celle d'un animal), faites-le avec le petit doigt. Cela réduit nettement les risques de vous en mettre dans les yeux par inadvertance, après !
- Ne laissez jamais vos flacons d'HE à la portée des enfants.
- L'allergie à la menthe est très rare, mais potentiellement grave, comme toutes les allergies. Elle concerne essentiellement la prise de menthe par voie orale (thé à la menthe, bonbon à la menthe, HE de menthe...) : picotements dans la bouche, lèvres qui enflent, maux de ventre, nausées voire vomissements. Arrêtez tout évidemment ! En cas de réaction violente (difficultés respiratoires), c'est une urgence médicale, appelez le 15. L'allergie cutanée à la menthe existe aussi, c'est alors une dermatite de contact : rougeurs, démangeaisons, gonflements voire cloques... L'huile essentielle de menthe poivrée n'est pas pour vous dans ce cas, cela va sans dire !

Rappelez-vous que la menthe fait partie de notre quotidien culinaire et que l'HE de menthe poivrée, utilisée avec discernement, est très sûre.

Entendons-nous bien

- HE = huile essentielle
- HV = huile végétale

