



# Quelle menthe pour ma tête?

**f**raîche, intense, odorante, l'huile essentielle de menthe est un grand classique de l'aromathérapie. De cette jungle mentholée, on retiendra surtout la menthe poivrée (*Mentha piperita*), mais aussi la menthe des champs (*Mentha arvensis*), la menthe verte (*Mentha spicata*) et enfin la menthe citronnée (*Mentha citrata*). Cultivées dans le monde entier, surtout en Inde, au Maroc, en Europe et en Amérique du Nord, ces huiles essentielles sont distillées à partir des feuilles couvertes de poils sécréteurs dans lesquels s'accumulent les substances volatiles odorantes. Elles occupent une place bien méritée dans les trousseaux à pharmacie, notamment pour leur action sur les maux de tête. Selon l'origine de ce mal, et pour une action spécifique, on choisira plus volontiers l'une de ces quatre menthes.

Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie, cofondatrice du DU d'aromathérapie clinique

## Ce que dit la science

Plusieurs études sont consacrées aux huiles essentielles de menthe :

- Les cétones ne sont pas que toxiques. Une étude parue dans *Fitoterapia* a confirmé l'effet antispasmodique intestinal de la carvone, une cétone présente dans l'huile essentielle de menthe verte.
- Dans une étude sur le menthol – composé de la menthe poivrée –, les chercheurs ont montré un lien entre son action sur les récepteurs au froid qui activent un canal périphérique, et son effet analgésique.
- Les propriétés antibactériennes de l'HE de menthe poivrée ont été approfondies. Il a été constaté qu'elle inhibe la croissance des micro-organismes d'une manière moins radicale mais plus large que l'antibiotique gentamycine.
- L'huile essentielle de menthe poivrée pourrait être utilisée comme conservateur par son inhibition de certains agents pathogènes d'origine alimentaire.

Conseils recueillis par **Anne Peron**

## Pour les maux de tête dus à la fatigue

Sans l'ombre d'un doute, on opte pour l'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*). C'est la variété la plus riche en molécules aromatiques volatiles, ce qui explique son odeur fraîche et sa saveur unique. Son principe actif le plus présent, le menthol, lui confère des propriétés antalgiques et anesthésiantes locales (par effet du froid) qui agissent sur les maux de tête liés à la fatigue intellectuelle ainsi qu'aux gênes respiratoires. Il ne faut cependant pas négliger sa toxicité, due à la présence d'une cétone, la menthone, notamment pour les personnes épileptiques, les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes âgées polymédicamentées. À noter : l'huile essentielle de menthe des champs (*Mentha arvensis*) possède une composition similaire à celle de la menthe poivrée, et s'utilise également sur ces types de maux de tête.

### Bien l'utiliser

- Pour un mal de tête provoqué par un surmenage intellectuel, mélanger 50 % d'HE de menthe poivrée avec 50 % d'huile végétale de noyau d'abricot dans un roll-on, appliquer et masser sur chaque tempe, proche des oreilles, le plus loin possible des yeux. L'effet rafraîchissant met deux à trois minutes à apparaître.
- Possible également : respirer la menthe des champs sur un bâtonnet trois fois par jour.
- Lors d'un mal de tête dû à un nez congestionné, respirer l'HE de menthe poivrée (ou menthe des champs) sur un mouchoir, ou masser une goutte au milieu du front, sur la zone du troisième œil.



Menthe poivrée,  
*Mentha piperita*



Menthe  
des champs,  
*Mentha  
arvensis*

## Pour les céphalées liées à la digestion

On mise cette fois sur l'huile essentielle de menthe verte (*Mentha spicata*). Rafraîchissante, anti-inflammatoire et antidouleur, cette huile contient de la carvone, une cétone qui favorise une bonne digestion et l'expulsion des gaz intestinaux. Ses feuilles et son arôme de chlorophylle sont utilisés pour les chewing-gums, dans la cuisine méditerranéenne et dans le thé. Gare, cependant, à sa toxicité pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 6 ans.



Menthe verte,  
*Mentha spicata*

### Bien l'utiliser

- Déposer une goutte sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel pour une prise interne à la fin des repas, ou dissoudre une goutte dans un demi-litre de thé vert infusé plus de trois minutes, afin que les tanins solubilisent l'HE.

## et aussi

### Pour les maux de tête dus à l'hypertension

Cap sur l'huile essentielle de menthe bergamote, ou menthe citronnée (*Mentha citrata*), à la composition proche de celle de la lavande. Très relaxante, elle agit sur l'hypertension. Selon la quantité de menthol qui la compose, elle est contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes, et les enfants de moins de 6 ans.



### Bien l'utiliser

- Masser 2 gouttes d'HE pures sur les poignets, et respirer plusieurs fois dans la journée.