

# Menthe Verte (*Mentha spicata*)

**Huile essentielle Bio**

**Origine: Europe; Maroc**

**Organe distillé: Parties aériennes**

**Rendement: 0,6 à 2,5%**

**Principes actifs:**

**carvone : 45 à 75%**

**limonène : 12 à 25%**

**carvéol : ≤7%**



La Menthe Verte est la variété de menthe typiquement utilisée dans le thé à la menthe oriental. Son huile essentielle est principalement indiquée en cas d'infections des voies respiratoires et de troubles digestifs. Elle aide à la cicatrisation des plaies et possède aussi des vertus calmantes qui en font une alliée dans la gestion du stress. De toutes les huiles essentielles de menthe, c'est la plus douce en menthol.

## Caractéristiques.

- **Densité à 20°C :** 0,920 à 0,940
- **Indice de réfraction à 20°C :** 1,480 à 1,495
- **Pouvoir rotatoire à 20°C :** -70° à -45°
- **Point éclair :** +63°C
- **Aspect :** liquide mobile limpide
- **Couleur :** incolore à jaune verdâtre
- **Odeur :** fraîche, rappelle l'odeur de la feuille

## Utilisateurs



## Voie d'administration



## Risques



## Propriétés

**Mucolytique, expectorante\*\*\*\*:** la carvone et le limonène contenus dans l'huile essentielle de Menthe Verte aident à fluidifier le mucus et à son expulsion de la trachée ou des bronches, ce qui permet de libérer les voies respiratoires.

**Anti-inflammatoire\*\*\*:** permet de moduler la réponse de l'organisme à une agression subie (inflammation) et calme les sensations de chaleur, et les rougeurs qui en découlent.

**Cholagogue cholérétique\*\*\*:** la carvone et le limonène favorisent la production de bile par le foie et son envoi vers l'intestin. La bile permet la digestion des lipides car elle dissout les graisses.

**Antiparasitaire\*\*\*:** les cétones empêchent le développement des parasites de l'organisme.

**Antivirale\*\*\*:** la carvone et le limonène constituent une barrière de protection contre les virus permettant ainsi de ralentir leur progression dans l'organisme (papillomavirus et le virus de l'herpès).

**Calmante\*\* :** contient des cétones qui ont une action relaxante sur le système nerveux. Elles aident à limiter les états d'anxiété en inhibant la transmission de messages nerveux spécifiques.

**Cicatrisante\*\* :** la carvone aide à la cicatrisation en favorisant la reconstitution de la peau après une blessure.

**Stimulante hépato-digestive\*\*:** les cétones et les terpènes facilitent la digestion et favorisent un fonctionnement optimal du foie.

### **Pour quel problème et comment l'utiliser :**

- Infections catarrhales des voies respiratoires, nez bouché, rhumes, bronchites aiguës et chroniques
- Digestions difficiles, insuffisance biliaire
- Cystite (inflammatoire)
- Nervosité
- Plaies et cicatrices
- Usage externe : (3 à 4 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale)  
En frictions ou applications locales, très diluée dans une huile végétale :  
sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires  
.localement pour les plaies et cicatrices  
En diffusion aérienne pour les infections respiratoires, en mélange avec d'autres huiles essentielles, sur des temps de diffusion courts (à la fois sur le nombre et la durée)

### **Autres précautions :**

#### **Avis médical.**

Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.

#### **Application cutanée.**

Veiller à diluer l'huile essentielle de Menthe Verte à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

#### **En diffusion et inhalation.**

L'huile essentielle de Menthe Verte doit être diluée dans d'autres huiles essentielles lors d'une utilisation en diffusion (15 à 20% d'huile essentielle de Menthe Verte dans 85 à 80% d'autres huiles essentielles).

Pour les enfants de plus de 6 ans, une utilisation en olfaction est possible.

#### **En ingestion.**

L'utilisation par voie orale est réservée à la prescription médicale.

Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.

#### **Pouvoir abortif.**

L'huile essentielle de Menthe Verte est fortement abortive.

#### **Troubles hépatiques.**

Il ne faut pas utiliser cette huile essentielle en cas de calculs biliaires.

#### **Composants allergènes.**

L'huile essentielle de Menthe Verte contient deux composants biochimiques allergènes :

- limonène (12 à 25%) ;
- linalol ( $\leq 1\%$ ).

Avant la première utilisation faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes HE au creux du bras. Attendre 24 heures pour voir s'il y a une réaction.