

## Huile essentielle de Menthe poivrée

*Mentha Piperita (menthe officinale)*



### Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Menthe Poivrée
Espèce botanique :	Mentha Piperita (menthe officinale)
Famille :	Lamiacées
Partie utilisée :	Feuilles
Méthode d'extraction :	Hydrodistillation
Origine :	États-Unis
Principaux constituants :	Menthol, menthène, phellandrène, limonène, menthyle acétate, menthone
Utilisations :	Massages, inhalations, bains, diffusions et compresses.

### Propriétés en usage externe

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

### Utilisations principales en 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 bucaux
- 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 en usage externe

**Massage punctiforme :** Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

**Massage :** Pour obtenir une dilution à 5%, idéale pour les massages, mélanger 5 ml d'huile essentielle à 100 ml d'huile végétale, de gel sans alcool, de crème ou d'émulsion de massage vierge.

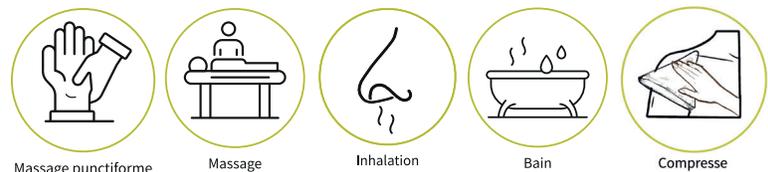
**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêtez-vous si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire OU Faire bouillir l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir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

**Compresses :** 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.

### Recommandations et précautions d'emploi



**Attention :** 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 ET DES ANIMAUX. TENIR À L'ÉCART DE LA CHALEUR, DES FLAMMES ET DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

**Pour toute information supplémentaire, contacter :**

1.800.329.1304  
info@cliniquelafontaine.com