Menthe poivrée et sécurité

Il y a tant de peurs qui empêchent d'utiliser correctement l'HE de Menthe poivrée qu'il nous faut démêler les véritables faits des protections juridiques chez des vendeurs (répétées comme des données).

A) Menthol (teneur / implications)

Teneur: 30-50%

Coupe la montée de lait
--> pas chez les femmes allaitantes.

Effet froid: l'application sur de larges zones peut créer une sensation de froid extrêmement inconfortable et de contractures dues au grelottement.
--> Application sur de petites zones uniquement.

Spasme glottique: l'instillation de menthol synthétique directement dans le nez de bébés a créé des spasmes de la glotte par anesthésie.
--> Ce n'est pas recommandable. (Qui ferait ça ?!?)

Cœur: des troubles du rythme et de la fonction cardiaque ont été notés après avoir fumé des cigarettes avec du menthol synthétique, sans augmentation du risque de cancer ou de mortalité.
--> Aucun problème avec l'HE naturelle à dosage thérapeutique.

Pas de toxicité à dosage thérapeutique chez un être humain (sauf en cas de déficience sévère en G6PD).

> *Si un fait scientifique mène à une conclusion qui est visiblement totalement fausse par rapport à ce qui se passe dans le monde et dans la vie depuis longtemps, il faut alors accepter qu'il y a quelque chose de faux entre les faits scientifiques et la conclusion car ce qu'il se passe dans la vie et dans le monde depuis longtemps est forcément vrai.*
> *("Sécurité et huiles essentielles", en attente d'édition, page 543.)*

B) Toxicité de l'HE de Menthe poivrée

Si la Menthe poivrée était toxique à dosage thérapeutique, il faut savoir que les gens qui mangent des chewing-gums, des petits pois à la Menthe, boivent du mojito ou du sirop, utilisent du dentifrice seraient dans un état de santé critique et ces aliments seraient interdits par la loi.

Des milliers de personnes de par le monde appliquent de l'HE de Menthe poivrée tous les jours sur leurs tempes pour diminuer leurs maux de crâne (souvent efficacement).

Ne serait-il pas logique de se demander pourquoi le Menthe poivrée est si peu toxique plutôt que de chercher comment elle passe son temps à nous tuer alors que la population mondiale en consomme des tonnes par jour ?

Puis, pour diminuer notre alarmisme inné et tellement puissant: il faut se souvenir que les cétones monoterpéniques ne sont PAS neurotoxiques: seulement CERTAINES cétones monoterpéniques sont neurotoxiques.

Menthone 30-50%: très peu toxique chez l'être humain. (A dosage thérapeutique: non-toxique.)

Isomenthone 2-10%: très peu toxique chez l'être humain. (A dosage thérapeutique: non-toxique.)

Pulégone 0.3-4%: hépatotoxique et épileptogène. Sa toxicité se développe à des dosages semblables à ceux des cétones monoterpéniques neurotoxiques (rares). A ce très faible taux, il n'y a aucune hépatotoxicité à déplorer à son sujet. La Menthe poivrée ne se montre cependant pas épileptogène, ceci étant du à la combinaison de molécules protectrices.

Pipéritone 0.2-1%: non-toxique chez l'être humain.

Il est donc évident que l'HE de Menthe poivrée contient quelques molécules toxiques à des taux extrêmement bas et des molécules très peu toxiques à des taux élevés. Toutefois le manque d'accidents doit nous indiquer son manque de toxicité.

Il pourrait être intelligent d'en appliquer peu et seulement occasionnellement chez une femme enceinte, mais il faut se souvenir qu'une femme enceinte boit des sirops, utilise des dentifrices et mange des bonbons sans aucune contre-indication et sans que son enfant n'en soit jamais affecté.

Je vous laisse recalculer individuellement les toxicités de chacune des molécules par rapport aux données fournies dans "Essential oil safety" de Tisserand et Young, le seul ouvrage regroupant des données intéressantes à large spectre. Je l'ai déjà fait pour un prochain ouvrage et c'est fastidieux.

C) Sécurité

Enfants à partir de 30 mois: pas de risque de spasme glottique.

Froid: pas de problème sur de petites zones.

Cœur (tension et fibrillation): aucun risque avec des HE, seuls évènements (jamais mortels) lors d'adjonction de menthol synthétique dans des cigarettes. L'HE de Menthe poivrée est légèrement hypertensive, mais il n'y a aucun risque d'hypertension menant à un danger. En effet, l'HE est adaptogène; c'est-à-dire qu'elle n'augmente la tension chez l'être humain que si celle-ci est clairement trop basse et ne la change pas si ce n'est pas le cas. *Le seul problème avec le fait que les plantes sont incroyables, c'est que, du coup, on n'y croit parfois pas.*

Déficit en G6PD (favisme): aucun problème sauf lors de déficience très élevée en G6PD (la personne le sait et sait faire attention...)

Epilepsie: jamais un accident épileptique n'a été enregistré avec de l'HE de Menthe poivrée chez l'être humain. La présence de 0.3-4% de pulégone ne mène pas à un danger. Les seuls 4 cas (1889, 1898, 1902 et 1961) ont eu lieu avec de la Menthe pouliot lors d'ingestion orale de 5 à 30ml pures lors de tentatives d'avortement en ayant causé des convulsions à la mère mais sans l'avoir tuée.

D) Contre-indications

Femmes allaitantes: peut couper la montée de lait.

Froid: l'application sur de larges zones peut créer une sensation de froid extrêmement inconfortable et de contractures dues au grelottement.

Enfants de moins de 30 mois: risque de spasme glottique avec du menthol de synthèse instillé directement dans le nez. (Au passage: ce n'est pas de l'HE naturelle et il ne s'agit pas d'un emploi normal d'HE du tout. Donc il s'agit d'un principe de précautions sévère.)

Déficit en G6PD (favisme): risque de toxicité lors de déficience très élevée en G6PD (classe I et II). Le menthol auquel ils sont sensibles (il y a 8 isomères) semble peu ou pas présent dans l'HE de Menthe poivrée.

E) Résumé

L'HE de Menthe poivrée est très très peu toxique. Elle est présente à haute dose dans des aliments et produits du quotidien. Elle ne présente un risque de toxicité que chez des sujets atteints d'une grave déficience en G6PD.

Elle ne pose que quelques problèmes: le refroidissement parfois intense, la coupée de la montée de lait et un risque de spasme glottique chez les enfants de moins de 30 mois (menthol de synthèse et instillé directement dans le nez)

Bientôt paraîtra "Sécurité et huiles essentielles", dans lequel vous trouverez des développements ainsi que des simplifications de tout ceci et de bien d'autres sujets. Je vous laisse toutefois avec une question:

En dehors de certaines contre-indications et quelques inconvénients: pourquoi, si elle était toxique, la Menthe poivrée ne fait-elle pas des millions de morts suite à l'application plusieurs fois par jour sur les tempes, des mojitos, des dentifrices et rinçages buccaux quotidiens, des sauces à la Menthe et des chewing-gums quotidiens, y compris chez des enfants. Car tous ces produits contiennent non seulement énormément d'huile essentielle de Menthe poivrée, mais très souvent du menthol de synthèse (bien plus conséquent). La seule question véritable à se poser scientifiquement n'est pas liée à sa toxicité, mais à son innocuité, qui est très intéressante.

Ce ne sont pas quelques gouttes d'HE de Menthe poivrée, prise correctement et en évitant ses contre-indications, qui vont poser un grave problème à qui que ce soit.

Si ce document vous a été utile, il vous est possible de remercier. En effet, il vous est mis à disposition gratuitement après travail et expérience.

http://www.aromarc.com/fr/livres/livres-aromatherapie/-14-pour-faire-un-don-ou-dire-merci

Si vous désirez utiliser ce document lors de cours ou de formations, merci de toujours le distribuer tel que et en entier (pas d'extraits) et de citer la source.

Date de cette version de ce document : 17 juillet 2019

Aromarc.com