

## **Mal au ventre ? La menthe poivrée, c'est tout bon**

### **Santé**

Posté par: Visiteur

Publié le : 04-10-2007 20:14:58

**Douleurs abdominales, ballonnements, sensation de distension intestinale, troubles du transit... Et si vous tentiez la menthe poivrée ! Cette plante médicinale -Mentha piperita-semble bel et bien efficace pour soulager ce que les spécialistes appellent les « troubles fonctionnels digestifs ».**

Douleurs abdominales, ballonnements, sensation de distension intestinale, troubles du transit... Et si vous tentiez la menthe poivrée ! Cette plante médicinale -Mentha piperita-semble bel et bien efficace pour soulager ce que les spécialistes appellent les « troubles fonctionnels digestifs ».

Pour les rédacteurs de la Revue Prescrire, voilà « une plante à mieux connaître ». Dans un numéro spécial consacré à la phytothérapie, ils soulignent que « l'efficacité de l'huile essentielle de menthe poivrée sur les douleurs abdominales, les ballonnements et les diarrhées, chez des patients ayant un syndrome de l'intestin irritable est confortée par quelques essais comparatifs randomisés ».

Le recours à l'infusion de menthe poivrée -qui renferme de l'huile essentielle- est tout aussi recommandé, en l'absence « d'effet indésirable connu ». Quant à d'autres plantes comme la mélisse, la matricaire ou la badiane, même si elles n'ont pas fait l'objet d'évaluations cliniques, il n'y a pas de raisons solides de les écarter « chez des patients qui en sont satisfaits ». A condition toutefois qu'ils les utilisent sous la forme d'infusion, « dans des conditions raisonnables d'emploi, temporairement et sans excès ».

Destination Santé