

Mélisse

Melissa officinalis L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : mélisse

Deutsch : Melisse

Italiano : melissa

English : lemon balm

BOTANIQUE

La mélisse est une herbacée en touffe vivace, reconnaissable à son odeur citronnée. Elle peut atteindre 90 cm de hauteur. Ses tiges dressées et velues vers leur sommet, portent des feuilles dentées opposées d'aspect gaufré, vert foncé au-dessus et plus pâle en dessous. Ses fleurs blanches, parfois rosées, sont groupées à l'aisselle des feuilles.

Originaire de la partie orientale du bassin méditerranéen, la mélisse est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Elle se naturalise et préfère les bois, les bords des chemins, les haies et autres endroits frais.

ETHNOBOTANIQUE

Les fleurs de mélisse sont très recherchées des abeilles aussi, les Grecs l'appelaient abeille « *Μέλισσα Melissa* ». Elle était très employée dans l'Antiquité pour ses qualités médicinales citées par de nombreux auteurs.

Au Moyen Âge, les Arabes la cultivent en Espagne, d'où elle rejoint les jardins des abbayes européennes. On l'utilisait pour aider à la digestion, chasser les soucis, dissiper l'anxiété et fortifier le cœur et les fonctions vitales.

La mélisse entre dans la composition de nombreux remèdes. En 1611 un médecin reprend une recette à base de mélisse pour le soin des maux de tête. Il la donne aux moines mendiants du couvent des Carmes. « L'eau de mélisse des Carmes » est née. Soulageant les migraines de Richelieu elle fait son entrée à la cour. Elle a résisté au temps et rencontre toujours le même succès.

Un bouquet de mélisse dans l'armoire éloignent les mites et parfument le linge.

Elle fournit aux abeilles un nectar fin et abondant et on recommande de frotter les ruches pour attirer et y retenir les abeilles.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de mélisse contiennent une huile essentielle (0,1 % à 0,3 % citral, géraniol, néral), des triperpènes, des acides phénols (acide rosmarinique) et des flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La mélisse est antispasmodique, tonique, stimulant physique et intellectuel, digestive, stomachique, cholagogue, cholérétique, favorise la menstruation, calmante, tranquillisante et sédative.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Elle est utile pour le soin des nausées, vomissements, migraines, névralgies, digestion difficile, règles douloureuses, insomnie, stress et anxiété.

Infusé de 2 à 15 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour après les repas et avant de se coucher.

TOXICITÉ

La mélisse ne présente pas de toxicité aux doses préconisées.



© Olivier Löser

