La mélisse

Melissa officinalis

Famille botanique : Lamiacées

Partie utilisée : feuille

Autour des Plantes

AU JARDIN

La mélisse une plante vivace. Elle pousse spontanément dans diverses régions du sud de l'Europe. Elle se plaît en particulier dans les bois, les endroits frais et ombragés. Elle se ressème très facilement et se propage dans le jardin au fil des ans.
Elle forme une touffe pouvant atteindre 70 cm de haut. Ces feuilles ont une odeur citronnée délicieuse. Ainsi on l'appelle à certains endroits « citronnelle ».
La mélisse est une très bonne plante mellifère. Elle attire donc les abeilles.

Récolte : d'avril à octobre. Les feuilles peuvent être cueillies au fur et à mesure des besoins. N'hésitez pas à faire une coupe franche après floraison pour pouvoir recueillir les feuilles ensuite. Faite une coupe franche avant l'hiver. Elle repartira au printemps suivant.

PRINCIPES ACTIFS

composés non volatils, polyphénols (flavonoïdes et acides phénols), huile essentielle riche en citral

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Aucune toxicité n'a été signalée à ce jour. Il faut cependant éviter son usage trop prolongé du fait de son action antigonadotrope (elle freine l'activité des glandes sexuelles)

HISTOIRES / ANECDOTES

Ce sont les médecins arabes qui firent connaître en premier les vertus de la mélisse.
Au XVIIe siècle, les médecins français se servaient déjà de la mélisse pour lutter contre la dépression nerveuse.
L'eau de mélisse des carmes était considéré au XVIIe siècle comme de l' « or portable ». Elle soulageait les dames de la cour du Roi-Soleil sujettes à des malaises nerveux. Même le cardinal de Richelieu gardait à portée de main son flacon pour soigner ses migraines.

La mélisse en usage culinaire

Elle apporte une saveur fraîche aux viandes, volailles, poissons, salades de fruits... Elle est utilisée en Espagne pour aromatiser le lait. N'hésitez pas à aromatiser vos gâteaux en infusant la mélisse ou en ajoutant les feuilles coupées finement.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante digestive : Lutte contre les troubles digestifs comme la digestion lente, les ballonnements, les flatulences, les remontées acides.
Plante des nerfs : Elle est utilisée pour lutter contre les troubles du sommeil, les troubles nerveux, le stress, l'anxiété.

Propriétés secondaires : anti-herpès (en externe), migraines

C'est une plante mélicieuse !
adp

Pour quelles vertus utilisons-nous la mélisse ?

Dans nos tisanes
Peau neuve : calmante (le stress est en lien avec les problèmes de peau)
Femme heureuse : régulatrice nerveuse, antidouleur
Relax : anti-stress et anti-nervosité
Beaux rêves : sédative, calmante
Après-midi léger : digestive, antispasmodique