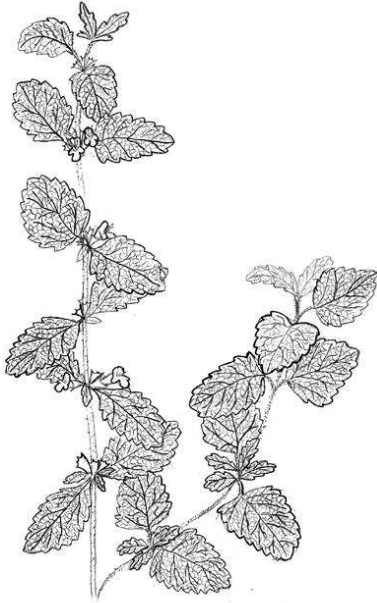


MÉLISSE



Melissa officinalis, Linné

Lamiacées



PARTIES UTILISÉES

FOLIUM MELISSAE: FEUILLES - RECOLTEES
AVANT LA FLORAISON, OU PARTIES
AERIENNES EN DEBUT DE FLORAISON.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES	SECONDAIRES	
<ul style="list-style-type: none">• Tonique nerveux relaxant• Sédatif• Antispasmodique• Digestif• Antiviral• Antihypertenseur• Carminatif, aromatique	<ul style="list-style-type: none">• Anti-émétique• Antiseptique• Diaphorétique froid• Diurétique• Émétique (forte dose)• Emménagogue-relaxant• Hépatique, cholérétique	<ul style="list-style-type: none">• Rafraîchissant• Stomachique• Tonique cardiaque et circulatoire• Hypothyroïdien• Vulnérable• Vasodilatateur périphérique



SYSTÈME NERVEUX

Mességué: **«...aux amoureux transis, aux pères de famille inquiets, aux femmes tourmentées par leurs problèmes... de budget ou de femmes [???], aux désespérés, aux éternels vaincus de l'existence, je conseille cette herbe magique qui requinque, qui rend leur tonus et leur joie de vivre aux plus mélancoliques...».**

La mélisse affecte le système limbique, un réseau qui inclut plusieurs parties du cerveau et qui gère les humeurs, les émotions, le tempérament. Elle permet de prendre du recul par rapport aux idées qui tournent sans arrêt et rongent l'énergie et les capacités intellectuelles.

La mélisse semble avoir une affinité particulière avec les femmes. Elle répond bien aux femmes en SPM ou en périménopause.

Le citronellal est une composante volatile qui a un effet sédatif sur le système nerveux.

Attention: la mélisse ne convient pas aux personnes en choc post-traumatique.

USAGE INTERNE ET/OU EN BAIN

- tension, stress, tension émotionnelle
- angoisse, anxiété, hystérie
- émotivité excessive, nervosité
- enfants surexcités
- céphalées, migraines, céphalées prémenstruelles
- dépression, peut aussi être post-partum ou liée à la ménopause
- épuisement, fatigue, effondrement
- fatigue mentale, manque de concentration et/ou de mémoire
- insomnie
- SPM: irritabilité, sautes d'humeur
- mauvaise humeur, mélancolie
- névralgie
- palpitations (lien avec le système circulatoire)
- acouphènes (lien avec le système circulatoire)
- vertiges (lien avec le système circulatoire)
- manies, tics, convulsions, épilepsie
- sevrage
- énurésie (liée à un choc émotionnel)

SYSTÈME DIGESTIF

Particulièrement lorsque les problèmes sont liés à des troubles nerveux: anxiété, stress, dépression. De plus, les substances amères qu'elle contient soutiennent doucement les fonctions digestives du foie et de la vésicule biliaire. La mélisse peut parfois aggraver des inconforts digestifs et provoquer des reflux gastriques.

USAGE INTERNE

- aigreur de l'estomac (peut aggraver)
- nausées
- colique, dyspepsie flatulente
- constipation, diarrhée
- aérophagie
- percée de dents
- vertiges (lien avec le système circulatoire)
- vomissement qui ne vient pas (pour le faire venir - prendre en grandes doses)

ACTION ANTIVIRALE

USAGE INTERNE

La mélisse contient des polymères phénolcarboniques et des glucosides (hydrosolubles) qui ont une action antivirale très bien documentée. L'acide rosmarinique est aussi un antiviral intéressant. Des polyphénols (tanins) de la mélisse se fixent aux sites récepteurs des cellules, sites récepteurs auxquels les virus aimeraient bien s'attacher afin de coloniser et anéantir. De plus, les antioxydants de la mélisse (vitamines, sélénium) augmente la capacité du système immunitaire.

Contre les gripes virales: aide en plus à faire suer, à faire relaxer, à apaiser la douleur...

- grippe
- toux
- catarrhe
- fièvre
- oreillons (en interne + application de l'H.E. en externe)
- maladie de Newcastle
- syndrome de fatigue chronique

USAGE EXTERNE

La combinaison des huiles essentielles et des tanins consitue une application très intéressante contre l'herpès. Elle fera augmenter la rapidité de guérison et diminuer la fréquence des éruptions.

Souvent un des ingrédients de crèmes médicinales contre l'herpès et les feux sauvages (en Europe - extraits à 70:1) car la mélisse accélère la guérison des plaies et réduit la fréquence des éruptions. Il ne faut pas oublier que la mélisse a une affinité particulière avec les nerfs!

- herpès (buccal, génital)
- zona
- varicelle

SYSTÈME ENDOCRINIEN

L'acide rosmarinique favorise la régulation de la glande thyroïde, à la baisse. La mélisse est une plante de premier choix en hyperthyroïdie. Elle provoque une diminution du niveau sanguin et pituitaire de TSH, ce qui réduit la production d'hormone thyroïdienne.

USAGE INTERNE

- hyperthyroïdie
- maladie de Graves

SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

Souvent utilisée en cataplasme avec des feuilles fraîches écrasées, des feuilles sèches ébouillantées, ou encore avec des compresses d'infusion.

USAGE EXTERNE

- blessures
- contusion
- douleurs rhumatismales
- piqûres d'insectes
- plaies
- psoriasis

SYSTÈME RESPIRATOIRE

Particulièrement lorsque les problèmes sont reliés à des troubles nerveux. Actions spécifiques: favorise la relaxation et réduit la production de mucus.

USAGE INTERNE

- asthme
- bronchite
- toux
- catarrhe

SYSTÈME REPRODUCTEUR DES FEMMES

Encore une fois, particulièrement en lien avec le système nerveux et par son action antispasmodique.

USAGE INTERNE

- crampes menstruelles, SPM, hyperménorrhée
- règles en retard ou irrégulières
- fin de grossesse (parturiente, préparatoire nerveuse - facilite le processus, réduit la douleur)
- manque de lait maternel
- métrite
- perte de libido, infertilité

SYSTÈME CIRCULATOIRE

La mélisse fait dilater les vaisseaux sanguins périphériques, ce qui permet d'alléger la pression sur le cœur. Attention: la mélisse peut agir comme un hypotenseur manquant de discernement...

- hypertension

GÉNÉRAL / SYSTÉMIQUE / AUTRES

- mal de dents
- fièvre
- spasmes/troubles urinaires



SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

INFUSION

ATTENTION: la plante sèche perd ses propriétés médicinales après un an ou à peu près.

Ébouillanter la plante fraîche rapidement ou ébouillanter 3 c. à thé de plante sèche dans 1 tasse d'eau. Infuser 5 minutes, tamiser.

Boire 2 à 4 tasses par jour, au besoin.

On en fait un délicieux thé glacé, avec un peu de miel.

Meilleure méthode selon Moore

DECOCTION

Pour usage externe

(lotions, lavements, douches vaginales).

TEINTURE (ALCOOL 40 % A 94 %)

De la plante fraîche ou fraîchement séchée.

Prendre ½ à 1 cu. à thé dans un peu d'eau, au besoin.

Peut aussi être utilisée en externe sur de l'herpès ou des feux sauvages.

Bone : alcool 45%, 1 :2, 3-6 mL/jour

VIN

Macérer 24 heures dans du vin blanc à 30 ou 40°C ou à froid.

Prendre 2 petits verres par jour.

BAIN, BAINS PARTIELS, COMPRESSES

De l'infusion ou de la décoction.

Souvent en bain pour traiter le système nerveux: insomnie, crampes, spasmes, convulsions. Bain partiel ou compresse pour traiter l'herpès, en bain de siège ou compresses pour traiter l'herpès génital.

CATAPLASME

De feuilles fraîches ou sèches ébouillantées, écrasées.

SALADE

Quelques feuilles fraîches finement hachées agrémentent très bien la salade.

OREILLER MAGIQUE

La plante sèche aide à dormir et augmente les rêves tant par la quantité que par l'intensité.

HUILE ESSENTIELLE

Une goutte le matin, ou en friction (5 % dans huile végétale).

En bain, 5 % dans agent dispersant.

En brumisation.

Agit sur le système nerveux, augmente les rêves.

Eau de mélisse (Messegué)

Prendre - adultes: 1 c. à thé avec eau et miel, deux fois par jour;
- enfants: 15 gouttes sur du sucre, une fois par jour.

1 litre d'eau de vie + 1 poignée de mélisse à demie sèche, 1 zeste de citron, 10 pincées de muscade, 10 pincées de coriandre, 10 clous de girofle, 10 pincées de cannelle. Laisser reposer à l'ombre pendant une semaine. Filtrer, conserver en bouteille de verre hermétiquement fermée.

ou:

1 litre d'alcool à 45°, trois poignées de mélisse sèche, 1 zeste de citron, 5 pincées d'angélique.

Laisser reposer à l'ombre pendant une semaine et demie, filtrer, ajouter: 1 poignée de coriandre, 10 pincées de muscade, 10 pincées de cannelle, 3 clous de girofle.

Laisser reposer 48 heures, conserver en bouteille de verre hermétiquement fermée.



CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

C'est une plante sans toxicité. Elle peut être très somnifère pour les personnes qui dorment très facilement et hypotenseur pour certains hypotendus.

Dans une étude sur des singes qui ont pris un extrait dans l'alcool et l'eau de mélisse, la pression intra-oculaire a légèrement augmenté. Il faudrait donc faire attention dans des cas de glaucome.

INTERACTION MÉDICAMENTEUSE :

Dans des études sur des souris et des rats, l'effet hypnotique de deux types de médicaments a été augmenté quand combiné à de la mélisse (pentobarbital et hexobarbital)



SYNERGIE AVEC AUTRES PLANTES

La mélisse est souvent utilisée seule. Mais il est OK de la mélanger une fois de temps en temps pour des usages spécifiques...

Autres plantes relaxantes: lavande, tilleul;

Autres plantes pour la digestion: reine-des-prés, camomille;

Plantes anti-hyperthyroïdiques: lycoper;

Autres calmantes des bébés: cataire;

Autres antivirales: millepertuis, sureau.



CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

Huiles essentielles et dérivés: acétate d'eugényl, acétate de géranyl, bourbonène, cadinol, cadinène, caryophyllène, citral, citronellal, citronellol, copaène, cubébène, cymol, géranial, géranol, germacrène, guaiène, hélémente, humulène, limonène, linalol, muurolène, muurolol, myrcène, ocimène, néral, nérol, puléol, thymol, ursolique;

Acides organiques: cafféique, chlorogénique, citronellique, géranique, pomolique, protocatéchique, rosmarinique, succinique;

Acides gras: oléanique;

Tanins: catéchine, polyphénols;

Sucres: stachyose;

Flavonoïdes;

Cire;

Vitamines: acide ascorbique (C);

Oligo-éléments: sélénium (Se);

Autres: phényléthanol, fanésène, octanol, octanone, octolactone, cis-rosénoxide, octylbenzoate, rhamnazine.



NOMS

NOMS ANCIENS	LATIN	FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND
--------------	-------	----------	---------	----------

Meliosophyllon (Grec) Apiastrum, Citriaria, Turego, Herba muscata, Pigmentaria (Latin)	<i>Melissa</i> = abeille (Grec)	Céline Citronnade Citronne Citronnelle Herbe au citron Piment des abeilles Piment des mouches Piment des ruches Thé de France	Balm Bawme (Gerard) Lemon balm Melissa Sweet balm	Bienenkraut Herzkraut Konigsblume Melisse Mutterkraut Zitronenkraut
---	------------------------------------	--	---	--



DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Vivace.

TIGES : Tout à fait carrées, divisées, cassantes.

FEUILLES : D'un vert pâle à moyen, 1 à 3 pouces de long (plus petites vers le haut), opposées, pétiolées, rondes et vaguement triangulaires ou en forme de cœur, très veinées, dentelées sur les côtés.

HAUTEUR : De 40 à 70 cm (15 à 25 pouces).

FLEURS : Blanches, trilobées, typiques des menthes. Aux axes des feuilles; nouvelles fleurs plus hautes que celles qui sont déjà fanées et en graines. Floraison de mai à août.

FRUITS : Graines noires minuscules.

RACINES : Courtes.



HABITAT ET DISTRIBUTION

Échappée des jardins. Originaire des rivages orientaux de la Méditerranée. Spontanée dans toutes les campagnes de l'Europe occidentale - le long des vieux murs, des bords de chemins, les haies, les vignes, les décombres... Très répandue en Corse. Se retrouve dans toutes sortes de coins humides, un peu plus à l'ombre.



CULTURE ET RÉCOLTE

Démarre bien à partir de la graine plantée en automne ou au printemps. Les plantes se ressèment spontanément. Peut prendre BEAUCOUP de place en peu de temps si les jeunes pousses ne sont pas gérées au printemps.

Planter à un pied de distance les unes des autres, dans une sol de pH 5 à 7,8, au frais, avec de l'humidité (les sols légers et secs la font jaunir.) La mélisse n'aime pas le plein soleil; elle y brûle lors des canicules. De plus, les plants qui sont à l'ombre sont plus gros et plus délicieux que ceux qui sont en plein soleil.

On peut aussi diviser la racine, préférablement au printemps.

Il est préférable de recouvrir ses couronnes de paille si le sol est pour geler en hiver.

Production commerciale: 800 à 1000 livres de plante sèche à l'acre. Meilleur rendement si les rangs ne sont pas trop espacés (14 pouces = bon).

On récolte les parties aériennes deux ou trois fois dans l'année entre juin et septembre, juste avant la floraison. Couper les jeunes pousses lorsqu'elles ont environ 30 cm de haut. Sécher à l'ombre à une température en deçà de 35°C. Faire attention de ne pas écraser les feuilles en les séchant. La mélisse sèche rapidement, mais elle perd une bonne quantité de son odeur si délicate. Pas facile à sécher sans qu'elle ne brunisse.

HISTOIRE ÉCRITE

Originnaire de la Méditerranée, elle a d'abord été bien connue des médecins arabes qui la disaient «cordiale» et «amie du cœur», «réjouissante» et «apte à chasser les nuages noirs». Elle fait partie des pharmacopées botaniques du Moyen-Orient, où elle était utilisée contre l'épilepsie, les maladies mentales, l'apoplexie, la léthargie, la mélancolie.

Paracelse (Dispensaire de Londres, 1696) disait que « l'essence de mélisse dans du vin, prise tous les matins, renouvelle la jeunesse, fortifie le cerveau, allège les natures angoissées et prévient de la calvitie».

Les moines bénédictins (17ème siècle) l'ont incluse dans leur Eau de Carmes, remède qui est devenu célèbre dans le monde entier.

AROMATHÉRAPIE (DUPONT)

Utilisée en cas de dépression et de neurasthénie. Soulage de la mélancolie et de la tristesse. Elle aide aussi en cas de palpitations cardiaques, de crise de nerfs, de spasmes digestifs, de migraine d'origine nerveuse. Freine les excès de l'hypophyse et de la thyroïde.

La mélisse, même en huile essentielle, redonne le moral. Elle calme et revigore. Il semble qu'elle agisse sur la glande pinéale et que, de ce fait, elle favorise l'introspection. «Elle favorise le sens discriminatif en relation avec le moi profond et aide à recréer dans la conscience des pensées harmonieuses par la communion qu'elle développe avec le moi intérieur. Elle procure calme et détente et évite de tomber dans l'indifférence, la tristesse, et la dépression qui sont des symptômes d'un mauvais fonctionnement de la pinéale.»

ÉLIXIR FLORAL (MCINTYRE)

Renouvelle la santé et la vigueur, allège l'esprit et l'humeur, équilibre les émotions. Parfait pour les personnes dont la force et la santé ont été épuisées par le stress et l'inquiétude pour les autres, ce qui aura eu pour effet de restreindre leur propre vie et d'inhiber leur croissance spirituelle. Restauratrice, relaxante, soutient en période émotive difficile, augmente le courage et la force intérieure.

ODEUR

Citronnée, menthée.

MAGIE

PLANTE GOUVERNÉE PAR VÉBUS

Souvent utilisée dans les amulettes ou dans le bain pour attirer l'amour (de nature romantique).

AUTRES

APICULTURE

La mélisse est la plante mellifère par excellence. Les apiculteurs la frottent sur leurs ruches afin d'attirer et de garder leurs abeilles. L'odeur permettrait aux abeilles perdues de retrouver leur chemin jusqu'à chez-elles.

EAU DE CARMES

Recette traditionnelle des moines bénédictins à base de vin, dont le premier ingrédient était de la mélisse, avec: zeste de citron, cannelle, clous de girofle, muscade, coriandre, racine d'angélique. Utilisée en cas de: les céphalées nerveuses, les affections névralgiques, la nervosité, l'agitation, la dépression, les conditions qui peuvent provoquer des douleurs au cœur, des palpitations ou de l'arythmie cardiaques.