

MÉLISSE

La super plante qui harmonise
nos 2 cerveaux

Garance Langlois

ANTI
OXYDANTE



ANXIOLYTIQUE



ANTI
VIRALE

ANTI
SPASMODIQUE

Biosanté Éditions

SOMMAIRE

Fiche technique	2
Une plante qui traverse l'histoire	5
La mélisse, une plante à prendre au sérieux	10
Des feuilles fraîches toute l'année !	25

Fiche technique

Famille : Lamiacées comme la menthe, la lavande, le thym

Genre : Melissa

Nom botanique : *Melissa officinalis*

Nom commun : Mélisse officinale

Autres noms communs : Mélisse citronnelle, Citronnelle, Thé de France, Piment aux abeilles

Attention : Bien que certains l'appellent citronnelle, ne confondez pas la mélisse (Melissa officinalis) avec la véritable citronnelle (Cymbopogon citratus) une plante herbacée d'origine tropicale. Certes, les deux plantes se caractérisent par leur parfum citronné, mais elles n'ont ni la même apparence ni les mêmes indications.

Principaux constituants : Flavonoïdes, composants amers, tannins, huiles essentielles

Origine : Proche-Orient, Pourtour Méditerranéen, Europe Occidentale, Europe Centrale.

Aspect : On reconnaît la mélisse à sa tige carrée, ses feuilles opposées (elles se font face, contrairement aux feuilles dites alternes) et ses fleurs à deux lèvres, caractéristiques des plantes de la famille des lamiacées aussi dites labiacées !

Mais si on s'arrête là, on pourrait la confondre avec une autre plante bien connue : la menthe !

Effectivement, leur ressemblance est perturbante, de loin.

Pourtant, à y regarder de plus près, les feuilles de mélisse se distinguent par leurs petites « dents » contrairement aux bords presque lisses de la menthe ainsi que par leur texture duveteuse.



Une forme fine et gracieuse, la mélisse est reconnaissable à ses bords crénelés.

Et si le doute subsiste, il suffit de porter quelques feuilles à vos narines pour être immédiatement envahi par sa douce odeur citronnée.

Lors de sa floraison, en été, vous remarquerez ses petites fleurs blanches ou légèrement rosées, concentrées sur un seul côté de la tige (encore une différence avec la menthe).



Les petites fleurs délicates de la mélisse sont toujours disposées d'un seul côté de la tige.

D'ailleurs, elles attirent fortement les abeilles qui se délectent de leur délicieux nectar et de leur miellat avec lesquels elles réalisent un miel exceptionnel, rare à la vente.

Une plante qui traverse l'histoire

Les premières utilisations de la mélisse remontent à la Grèce antique. D'ailleurs, elle tire son nom du grec *melissophullon*, qui signifie « feuille à abeilles » ou « herbe aux abeilles ».

Dès l'Antiquité, les philosophes médecins ou botanistes la décrivent. Ainsi Dioscoride dans sa *Materia Medica* et Pline dans son *Historia Naturalis* utilisent principalement la mélisse sous forme d'extrait à base d'eau ou de vin (œnolé) :

- Contre les piqûres d'insectes ;
- Dans les troubles menstruels ;
- En cas de douleurs abdominales ;
- Et contre les maladies rhumatismales.

Les médecins arabes, quant à eux, vantaient ses vertus antispasmodiques et cardiaques. Ainsi, Avicenne décrit la mélisse comme un tonique cardiaque.

Paracelse, lui, la recommande pour soigner les maladies nerveuses.

Au fil du temps et selon les civilisations, on lui trouve de nouvelles applications :

- Pour l'Anglais Thomas Cogan, la mélisse booste la mémoire et améliore l'apprentissage ;
- Au Danemark, on l'utilise pour ses vertus antimélancolies ;
- En Autriche, on lui préfère ses applications pour la sphère intestinale ainsi que pour les troubles hépatiques, biliaires et nerveux ;
- Au Maroc, c'est surtout pour ses effets antispasmodiques qu'elle est utilisée ;
- En Iran, elle est largement utilisée, notamment en cas de palpitations cardiaques ;
- Au Liban, c'est aussi contre les problèmes d'estomac qu'on la recommande.

De nombreuses applications qui peignent son tropisme pour la sphère nerveuse, abdominale et cardiaque.

Et en France ?

À partir du Moyen-Âge, la mélisse est bien présente sur le territoire.

C'est même une référence reine des jardins des simples, ces carrés de plantes que l'on trouve souvent dans les monastères. Les moines, comme les sœurs, la cultivent à côté d'autres panacées médicales comme la sauge.



Un exemple de carré des simples entre les murs de pierre d'un monastère

C'est en ces lieux que naissent de nombreux élixirs et des liqueurs de longue vie à base de mélisse.

On retrouve parmi ces célèbres remèdes :

- La bénédictine, une liqueur originaire de Normandie ;
- L'Elixir végétal de la grande Chartreuse, une liqueur de couleur verte, vieille de plus de 400 ans ;
- Et la fameuse Eau de mélisse des Carmes, un alcoolat de mélisse composé, créé en 1611 par les religieux (voir encadré ci-dessous).

Aujourd'hui, la mélisse est une plante de référence en phytothérapie et en aromathérapie.

Grâce aux avancées scientifiques, ses utilisations thérapeutiques millénaires sont confirmées et de nouvelles applications pour la santé font surface confirmant la place de mélisse comme **une super plante remède**.

L'Eau de mélisse des Carmes

L'Eau de mélisse des Carmes est une préparation alcoolisée à base de mélisse. Bien que la recette exacte soit toujours tenue secrète, la mélisse n'est pas le seul ingrédient de ce mélange. Elle a été un des remèdes préférés contre la migraine du cardinal de Richelieu qui en portait toujours sur lui. La Cour du Roi Louis XIV en a fait également usage.

L'Eau de mélisse des Carmes a traversé les siècles pour prendre la forme qu'elle a aujourd'hui, avec une formule inchangée, mais désormais fabriquée dans les ateliers de l'Eau des Carmes Boyer, toujours de manière artisanale.



La mélisse, une plante à prendre au sérieux



Un anxiolytique qui vous rend zen

La mélisse est la plante de référence pour traiter les troubles nerveux et soulager les désordres intestinaux liés au stress.

Loin d'être une plante dont on suppose qu'elle a un effet sur la sphère digestive et neurologique, elle est recommandée par la commission E, en Allemagne, comité chargé d'évaluer en 1978 l'efficacité et la sécurité de plus de 300 plantes vendues et consommées sur le territoire allemand.

La mélisse est une plante qui harmonise **la relation intestin-cerveau**. Antistress et anti déprime pour la tête, elle est aussi antispasmodique pour vos intestins et apaise les tensions du ventre !

Plusieurs tests ont été réalisés, *in vitro* et *in vivo* pour attester de l'efficacité de la mélisse dans la gestion du stress et de l'anxiété. Selon ces recherches scientifiques, la mélisse aurait un effet similaire aux anxiolytiques de la famille des benzodiazépines, les puissants psychotropes que l'on prescrit en cas de troubles sévères de l'anxiété.

En effet, le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central chez l'homme est l'acide γ -aminobutyrique (GABA).

Pour faire simple, c'est le neuromédiateur de la zénitude : sans lui, notre système nerveux devient trop stimulé et excité. Ainsi, une carence de γ -aminobutyrique dans notre système nerveux engendre anxiété, insomnie et parfois dépression. Le GABA agit donc comme une « anesthésiant » de notre système nerveux central quand celui-ci frôle la crise, la surchauffe et l'excès de stimulation.

Or, notre fameuse mélisse aurait la capacité d'augmenter ce pouvoir « anesthésiant » du GABA. On dit alors qu'elle « *augmente l'effet inhibiteur du GABA sur le système nerveux* ».

Par son action sur ce neurotransmetteur, cette plante calme donc notre organisme. ¹

¹ Abolfazl Shakeri et al., « *Melissa officinalis L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology* », *Journal of Ethnopharmacology*, 2016, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2016.05.010>
<https://lejournal.cnrs.fr/nos-blogs/aux-frontieres-du-cerveau/limage-de-la-semaine-le-ventre-notre-deuxieme-cerveau>

Un remède solaire en cas de dépression

Si elle calme les anxieux, la mélisse est également une plante qui pourrait être utile aux personnes à tendance dépressive.

En effet, si la dépression et l'anxiété ne répondent pas aux mêmes procédés chimiques dans notre corps (la dépression est un manque de sérotonine et/ou de dopamine, l'anxiété est, elle, marquée par le manque d'un autre neurotransmetteur, le GABA), la mélisse agirait toutefois aux deux niveaux.

Pour le cas de la dépression, et selon certaines études *in vitro*, la mélisse agirait de la même manière que la cigarette ou les inhibiteurs de monoamine oxydase (IMAO), l'un des plus vieux antidépresseurs.

Si l'on se penche sur la symbolique de la plante, il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une plante solaire, très lumineuse, joyeuse que les Anciens utilisaient déjà en cas de mélancolie. Elle met du baume au cœur, et pourrait donc apporter de la lumière dans les esprits embrumés.

Et la sphère digestive alors ?

La mélisse diminue de manière générale les états de tension : l'effet peut donc être tant nerveux que digestif. On retrouve en effet dans notre intestin de nombreuses terminaisons nerveuses du système nerveux autonome d'où son surnom de « deuxième cerveau ».

Ces très nombreuses terminaisons (environ 500 millions de neurones distribués le long du tube digestif) forment ce qu'on appelle le système nerveux entérique. Il entre en relation bien évidemment avec tout notre système nerveux mais évolue de manière relativement indépendante.

Pas étonnant alors que cette plante puisse jouer un rôle sur la partie « cerveau » de l'intestin et sur celui de notre tête, les deux étant interconnectés.

Quand on se fait du souci, n'avons-nous pas la boule au ventre ou l'estomac noué ? La mélisse serait une plante parfaitement adaptée pour faire un pont entre ces deux cerveaux et soulager les nœuds de l'intestin et de la tête !

À vos casseroles !

Pour le traitement des troubles nerveux et digestifs, la mélisse peut se prendre sous plusieurs formes :

- En tisane ;
- En hydrolat aussi appelé eau de mélisse, il suffit d'en mettre 1 ou 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau et de boire le mélange dans la journée.
- En teinture-mère ;
- En extraits secs : dans ce cas prendre 1,5 à 4,5 grammes une à trois fois par jour ;
- En extrait liquide : la posologie est alors de 2ml à 4ml trois fois par jour.

Infusion de mélisse

- 25 à 50g de feuilles et de sommités fleuries de mélisse
- 1 litre d'eau

Mode d'emploi : Bouillir le litre d'eau et laisser infuser 10 minutes.

Petit plus : couvrez votre récipient pour garder toutes les huiles essentielles dans la boisson ! Sinon elles s'évaporent.



Recette de teinture-mère de mélisse (au choix)

- 100g de feuilles fraîches pour 200 ml d'alcool, dans de l'alcool à 95°
- 100g de feuilles sèches pour 500 ml d'alcool à 40°

Posologie : Pendre 30 à 60 gouttes une à plusieurs fois par jour selon la personne et la condition.²

² Recette de l'herbaliste Christophe Bernard.

Du hoquet aux coliques : faites appel à la mélisse

La mélisse est très utile contre les coliques infantiles. En effet, un mélange de mélisse, en combinaison avec de la camomille allemande et un probiotique, a prouvé toute son efficacité pour soulager les coliques infantiles, dans une étude réalisée sur 176 patients, contre placebo.³

Une autre étude, menée sur 88 patients en double aveugle et contre placebo, avait également validé l'efficacité d'une tisane de camomille, fenouil et mélisse pour traiter les coliques infantiles.⁴

Par ailleurs, l'huile essentielle de mélisse aurait aussi de beaux trésors à partager. Comme les feuilles dont elle est extraite, elle aurait un puissant effet antispasmodique : elle diminue les contractions et soubresauts intempestifs des muscles de notre organisme. Ce qui pourrait expliquer pourquoi, dans des temps anciens, on utilisait la mélisse pour soulager le... hoquet, provoqué par la contraction du diaphragme !

³ Martinelli M. et al., « Efficacy of a standardized extract of *Matricariae chamomilla* L., *Melissa officinalis* L. and tyndallized *Lactobacillus acidophilus* (HA122) in infantile colic: An open randomized controlled trial », *Neurogastroenterol Motil.*, 2017, doi: 10.1111/nmo.13145.

⁴ Francesco Savino et al., « A randomized double-blind placebo-controlled trial of a standardized extract of *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Melissa officinalis* (ColiMil®) in the treatment of breastfed colicky infants », *Phytotherapy Research*, 2005, <https://doi.org/10.1002/ptr.1668>

Un nouveau remède antiviral

C'est en Allemagne que les propriétés antivirales de la plante ont été mises à jour à la fin des années 1970. Elles ont par la suite été confirmées et complétées dans les années 90 par des études *in vivo* mesurant l'effet de la mélisse sur le virus de l'herpès.

Ainsi l'application d'une crème contenant de la mélisse agit globalement en diminuant :

- Les symptômes
- La durée
- La contagiosité

Sans produire de résistance aux virus contrairement aux traitements antiviraux de synthèse. Elle serait même efficace en cas de zona.

Traitement de l'herpès labial

En externe, en cas d'herpès labial vous pouvez, au choix :

- Utiliser une crème contenant 1% d'extrait aqueux lyophilisé de mélisse et l'appliquer sur le bouton d'herpès 2 à 4 fois par jour.
- Appliquer des compresses préalablement trempées dans une infusion de mélisse.
- Mélanger une goutte d'huile essentielle à un peu de miel et appliquer directement sur le bouton.

En interne, boire quotidiennement sur la durée des symptômes :

- Une infusion de feuilles, de préférences fraîches, de mélisse.
- Une teinture de mélisse toujours diluée dans l'eau.

Mieux que la vitamine C !

C'est ce que des laboratoires français ont mis en évidence : les feuilles de mélisse sont trois fois plus riches en antioxydants que la vitamine C ou le thé vert.

Ses feuilles sont riches en acide rosmarinique, un acide reconnu comme un formidable remède anti-âge. Il diminue en effet le vieillissement cellulaire.

La mélisse est donc très recommandée en cas de stress oxydatif qui, lui, accélère le vieillissement des cellules.

Une étude menée sur des souris montre que la mélisse diminue le stress oxydatif induit par la contamination aux métaux lourds.⁵

Une autre étude, menée cette fois chez des humains et plus précisément auprès du corps hospitalier, souligne que la mélisse baisse nettement le stress oxydatif provoqué par l'exposition aux appareils de radiation.⁶

⁵ Martins EN, Pessano NT, Leal L, Roos DH, Folmer V, Puntel GO, Rocha JB, Aschner M, Ávila DS, Puntel RL. "Protective effect of *Melissa officinalis* aqueous extract against Mn-induced oxidative stress in chronically exposed mice." *Brain Res Bull.* 2012 Jan 4;87(1):74-9

⁶ Zeraatpishe A, Oryan S, Bagheri MH, Pilevarian AA, Malekirad AA, Baeri M, Abdollahi M. "Effects of *Melissa officinalis* L. on oxidative status and DNA damage in subjects exposed to long-term low-dose ionizing radiation." *Toxicol Ind Health.* 2011 Apr;27(3):205-12.

Une piste pour Alzheimer et le SIDA ?

En raison de l'action de certains composants de la mélisse sur des récepteurs spécialisés du système nerveux central, des chercheurs supposent qu'elle pourrait être utile comme soin de support de la maladie d'Alzheimer.

Une étude menée contre placebo sur des malades âgés de 65 à 80 ans a montré que la prise de 60 gouttes d'un extrait de mélisse pendant 4 mois augmente de façon significative les fonctions cognitives. De même, le groupe ayant reçu la mélisse était moins agité que le groupe ayant pris le placebo.⁷

Des données *in vitro* indiquent également que la mélisse, sous forme d'huile essentielle ou d'extraits, possède des propriétés antioxydantes, antimicrobiennes et qu'elle peut inhiber de façon marquée le pouvoir infectieux du virus du sida, dans la phase précoce de l'infection.

⁷ Kennedy DO, Wake G, Savelev S, Tildesley NT, Perry EK, Wesnes KA, Scholey AB. "Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of single doses of *Melissa officinalis* (Lemon balm) with human CNS nicotinic and muscarinic receptor-binding properties." *Neuropsychopharmacology*. 2003 Oct;28(10):1871-81

Et l'huile essentielle de mélisse ?

L'huile essentielle de mélisse est rare et donc très onéreuse. C'est d'ailleurs une des références les plus chères en aromathérapie. Elle est presque aussi chère que l'huile essentielle de rose, alors même que l'organe producteur de son huile essentielle n'est pas sa fleur, mais ses feuilles.

Ce n'est donc pas une huile essentielle à utiliser au quotidien.

Aujourd'hui, des études se sont penchées sur les principes actifs de l'huile essentielle de mélisse. Ce seraient les deux aldéhydes majeurs de l'huile essentielle de mélisse, le néral et le gèranial (qu'on peut regrouper sous l'appellation « citral ») présents chacun à hauteur de 15%, qui joueraient un rôle clé dans notre bien-être digestif.

L'effet de ces citrals ont été étudiés en 2003 dans une étude portant sur la contraction de l'intestin de rats. Les chercheurs ont constaté que les citrals avaient la capacité d'inhiber la 5-hydroxytryptamine (5-HT), plus connue sous le nom de sérotonine.⁸

⁸ Sadraei H. et al, «Relaxant effect of essential oil of *Melissa officinalis* and citral on rat ileum contractions", *Fitoterapia*, 2003.

Or, la sérotonine, neurotransmetteur dont la carence peut être la cause de dépression, est directement liée au péristaltisme intestinal.⁹ C'est-à-dire qu'une fois qu'elle est libérée dans l'intestin, elle déclenche des contractions, des spasmes de celui-ci afin d'assurer un transit intestinal optimal. Mais on imagine les effets d'un excès de libération de sérotonine dans notre intestin : les crampes ne sont jamais bien loin.



Outre ses indications pour le système nerveux, les infections virales et fongiques, l'huile essentielle de mélisse est excellente pour la santé cardio-vasculaire : une prise orale de l'huile essentielle de mélisse, accompagnée d'une utilisation régulière de l'huile essentielle de mélisse en olfaction, s'avèrent très utiles si l'on a un terrain cardiaque à risque.

⁹ Le péristaltisme intestinal est « l'ensemble des contractions musculaires permettant la progression d'un contenu à l'intérieur d'un organe creux du système digestif ».

Y-a-t-il des précautions d'emploi à respecter ?

La mélisse convient à toutes et à tous même aux plus petits (il faudra par contre veiller à respecter les doses).

Du fait de son effet inhibant de la TSH, une hormone qui stimule la glande thyroïde, elle est déconseillée aux personnes souffrant d'hypothyroïdie.

Aucun autre effet indésirable notable n'a été rapporté à ce jour, mais la teinture de mélisse contient de l'alcool (éthanol) pour lequel les précautions habituelles d'usage s'appliquent.

Des feuilles fraîches toute l'année !



Bonne nouvelle, la mélisse est très simple à cultiver !

Plante pérenne, elle pousse facilement en pot ou en pleine terre.

Elle affectionne les sols neutres, bien drainés, pauvres à calcaires. Elle peut être disposée en plein soleil mais affectionne aussi la mi-ombre et surtout : elle préfère être à l'abri du vent.

Si vous voulez cultiver de la mélisse, semez-la au mois de mai à 1 cm de profondeur en godets de quatre ou cinq graines à éclaircir.

Elle met un peu de temps à germer.

Installez ensuite les plants en pleine terre en respectant un espacement de 60 cm.

Paradoxalement, les seuls soins à lui prodiguer sont de limiter son expansion : comme la menthe, elle peut rapidement s'avérer invasive.



Environ 5 mois après le semis, c'est l'heure de la récolte ! Pour une consommation en feuilles fraîches, cueillez au fur et à mesure des besoins de mai à juillet.

Si vous voulez les faire sécher, coupez les tiges quand elles sont en boutons, faites-les sécher à l'ombre, la tête en bas puis conservez-les entières dans des bocaux hermétiques, à conserver à l'abri de la lumière.

