

# Mélisse officinale

Mélisse officinale



*Melissa officinalis*

## Classification

<b>Règne</b>	Plantae
<b>Sous-règne</b>	Tracheobionta
<b>Division</b>	Magnoliophyta
<b>Classe</b>	Magnoliopsida
<b>Sous-classe</b>	Asteridae
<b>Ordre</b>	Lamiales
<b>Famille</b>	Lamiaceae
<b>Genre</b>	Melissa

Nom binominal

*Melissa officinalis*

L., 1753

<tr> <th scope="row" style="width:8em;">Ordre <td> Lamiales

<tr> <th scope="row" style="width:8em;">Famille <td> Lamiaceae

La **Mélisse officinale** (*Melissa officinalis*) est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. Son nom vient du grec *melissophullon* qui signifie « feuille à abeilles ».

On l'appelle aussi *mélisse citronnelle* ou simplement *citronnelle*, à ne pas confondre avec la citronnelle (*Cymbopogon citratus*) utilisée en cuisine asiatique.

## Distribution

Plante originaire de l'Est du bassin méditerranéen, qui s'est répandue dans toute l'Europe dès l'Antiquité. Les Romains l'introduisirent en Grande-Bretagne.

## Description



Feuilles

Plante vivace haute de 30 à 80 cm, à tiges dressées à section carrée. La mélisse a des petites feuilles ovales gaufrées et dentelées qui exhalent un parfum doux et citronné quand on les froisse.

Cette plante aromatique a un feuillage vert vif et une odeur citronnée.

Les fleurs blanches ont une corolle longue de 12 mm, à deux lèvres. Le calice est en forme de cloche.

La mélisse officinale, ou mélisse citronnelle, est cultivée dans les jardins depuis des temps très anciens. Originnaire d'Europe, elle a été introduite en Amérique du Nord. Les tiges et les feuilles sont encore utilisées comme tonique et stimulant léger. Le goût est astringent et

l'arôme léger. L'alcool est obtenu par distillation de ses feuilles fraîches : l'eau de mélisse a des propriétés antispasmodiques. La mélisse peut aussi être consommée sous forme de tisanes.

On confond parfois la mélisse avec une espèce d'herbe à chats, la cataire, dont l'odeur est différente.

## Culture

C'est une plante vivace facile qui pousse très bien au soleil comme à l'ombre et aime les sols plutôt frais. Elle a sa place dans les jardins de curés et dans les jardins médiévaux. Il en existe plusieurs cultivars, par exemple :

- '*Aurea*', feuillage doré en début de saison puis taché de doré et devenant vert à la fin.
- '*Citronella*', parfum de citronnelle
- '*Lemonella*', parfum plus citronné
- '*Lime*', parfum de limette
- '*Quedlinburger Niederliegende*', à plus forte teneur en huiles essentielles
- '*Variegata*', feuilles tachées de jaune en début et fin de saison, entièrement verte entre deux

## Utilisation

### Plante mellifère

Cette plante est naturellement mellifère et produit un nectar que les abeilles récoltent pour le transformer en miel.

### Usage thérapeutique

Elle était très appréciée au XIX<sup>e</sup> siècle pour ses propriétés digestives et infusée elle offre une tisane apaisante. De plus elle renferme une essence qui est un tonique nerveux. Il était fabriqué avec les feuilles de mélisse fraîches un alcoolat appelé eau de mélisse ou *Eau des Carmes*.

Les polyphénols de la mélisse sont antiviraux : contre l'herpès qui produit des vésicules blanchâtres, une infusion appliquée régulièrement sur les lésions élimine les éruptions en quelques jours et en réduit la fréquence

d'apparition<sup>[1]</sup>.

## Usage culinaire

En cuisine, la mélisse donne une saveur fraîche aux viandes, volailles, poissons, salades de fruits et de légumes, aux soupes et aux puddings. Elle est utilisée en Espagne pour aromatiser le lait. Elle entre dans la composition de certaines liqueurs comme la *Bénédictine*.

## Usage en herboristerie

La mélisse est le plus souvent utilisée pour ses vertus calmantes et relaxantes. De fait, elle régule l'influx nerveux, ce qui a une action bénéfique sur la tachycardie, mais réduit aussi les spasmes de l'estomac et du côlon (elle a également des propriétés antifongiques). En infusion, la mélisse a un effet légèrement sédatif, et favorise de plus la sudation, c'est pourquoi elle est recommandée dans des cas d'insomnie, ou par forte chaleur chez le nourrisson et les personnes âgées.

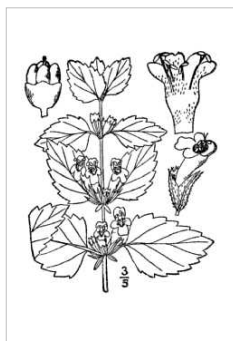
Son huile essentielle est composée de citral, de citronellol, d'eugénol, de géraniol, de flavonoïdes, de polyphénols et de triterpénoïde.

Préparer une infusion : plonger deux belles branches de mélisse (50-100 g) dans un litre d'eau portée à ébullition. Laisser infuser. À boire tiède ou frais.

## Histoire

La mélisse officinale a remporté un succès en France à partir du XVII<sup>e</sup> siècle. C'est l'époque où les Carmes ont mis au point la fameuse eau de mélisse, qui 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.

## Galerie



Feuilles



Feuilles

## Liens externes

- Tisanes et vieux remèdes : La mélisse <sup>[2]</sup>
- (en) L'Herbier de Mrs M.Grieve <sup>[3]</sup>
- Référence Belles fleurs de France 2 <sup>[4]</sup> : *Melissa officinalis* <sup>[5]</sup> (fr)
- Référence Flora of China <sup>[6]</sup> : *Melissa officinalis* <sup>[7]</sup> (en)
- Référence Flora of Missouri <sup>[8]</sup> : *Melissa officinalis* <sup>[9]</sup> (en)
- Référence Catalogue of Life : *Melissa officinalis* <sup>[10]</sup> (en)
- Référence ITIS : *Melissa officinalis* L. <sup>[11]</sup> (fr) (+ version anglaise <sup>[12]</sup> (en))
- Référence NCBI : *Melissa officinalis* <sup>[13]</sup> (en)
- Référence GRIN <sup>[14]</sup> : espèce *Melissa officinalis* L. <sup>[15]</sup> (en)

## Sources

[1] *Encyclopédie des plantes médicinales - identification, préparations, soins*, éditions Larousse, Hong Kong 2002, p. 115

[2] <http://les-tisanes.chez-alice.fr>

[3] <http://botanical.com/botanical/mgmh/b/balm--02.html>

[4] <http://perso.orange.fr/erick.dronnet>

[5] [http://perso.orange.fr/erick.dronnet/melissa\\_officinalis1.htm](http://perso.orange.fr/erick.dronnet/melissa_officinalis1.htm)

[6] [http://www.efloras.org/flora\\_page.aspx?flora\\_id=2](http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=2)

[7] [http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora\\_id=2&taxon\\_id=200019809](http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=200019809)

[8] [http://www.efloras.org/flora\\_page.aspx?flora\\_id=11](http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=11)

[9] [http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora\\_id=11&taxon\\_id=200019809](http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=11&taxon_id=200019809)

[10] <http://www.catalogueoflife.org/col/search/scientific/genus/Melissa/species/officinalis/match/1/match/1>

[11] [http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p\\_format=&p\\_ifx=&p\\_lang=fr&v\\_tsn=32565](http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p_format=&p_ifx=&p_lang=fr&v_tsn=32565)

[12] [http://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search\\_topic=TSN&search\\_value=32565](http://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search_topic=TSN&search_value=32565)

[13] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has\\_linkout&id=39338](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has_linkout&id=39338)

[14] <http://www.ars-grin.gov/>

[15] <http://www.ars-grin.gov/~sbmljw/cgi-bin/taxon.pl?24036>

# Sources et contributeurs de l'article

**Mélisse officinale** *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=84937785> *Contributeurs:* Aleks, Arnaud.Serander, Arria Belli, Arthur Laisis, Boudah, CHEFALAIN, Callisto, CommonsDelinker, Dhatier, DocteurCosmos, EDUCA33E, Erasmus, Givet, Jeffdelongue, JoJan, Kmoksy, Letartean, Lmaltier, Manu1960, Numbo3, Pld, Salix, Sam Hocevar, Semnoz, Sherbrooke, Spedona, Sphks, Spooky, Sylveno, TheF, Weft, Yelkrokoyade, 43 modifications anonymes

## Source des images, licences et contributeurs

**Fichier:Melissa\_officinalis\_-\_Köhler-s\_Medizinal-Pflanzen-094.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa\\_officinalis\\_-\\_Köhler-s\\_Medizinal-Pflanzen-094.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa_officinalis_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-094.jpg) *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen

**Fichier:Melissa\_officinalis01.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa\\_officinalis01.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa_officinalis01.jpg) *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Ayacop, JoJan, Quadell

**Image:Melissa1.jpg** *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa1.jpg> *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Original uploader was JoJan at en.wikipedia

**Image:Melissa\_officinalis01.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa\\_officinalis01.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa_officinalis01.jpg) *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Ayacop, JoJan, Quadell

**Image:Melissa\_officinalis1.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa\\_officinalis1.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Melissa_officinalis1.jpg) *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Mogelzahn, Nova, Quadell

## Licence

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)