



MONOGRAPHIE HYDROLAT

Melissa officinalis



Désignations vernaculaires

Mélisse,
Mélisse officinale, Herbe au citron,
Citronnelle, Piment des ruches,
Piment des ruches à miel, Piment des abeilles,
Thé de France

Désignation anglaise

Lemon balm

Partie extraite

Feuilles et parties aériennes (fraîches)

Origines courantes

Europe, Balkans

Classification botanique

Règne : Plantae
Division : Magnoliophyta
Classe : Magnoliopsida
Ordre : Lamiales
Famille : Lamiaceae
Genre : Melissa





Habitat et description botanique

La Mélisse officinale est une plante pérenne qui peut vivre jusqu'à une trentaine d'années. Elle mesure de 30 à 80 cm et peut atteindre 1 m. Ses tiges rameuses, velues et quadrangulaires, sont dressées et divisées en plusieurs tiges secondaires. Elle possède des petites feuilles ovales opposées, longuement pétiolées, gaufrées et dentelées. Son feuillage est vert foncé. Ses fleurs blanches bilabées de 10-12 mm s'épanouissent de juin à septembre. Elles sont groupées en verticilles à l'aisselle des feuilles. Son calice est en forme de cloche. Ce sont les poils épidermiques sécréteurs (l'essence sécrétée s'accroche entre la paroi cellulosique et la cuticule qui se décolle de celle-ci) qui produisent son odeur citronnée.

Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

La Mélisse était connue et mentionnée déjà dans l'antiquité et notamment par les auteurs de la Grèce Antique. La Mélisse fleurs aurait été indiquée par les médecins de l'époque pour soulager les troubles du système nerveux. Avicenne ou Ibn Sina, philosophe, écrivain, médecin et scientifique médiéval persan (Xème siècle) disait qu'elle « rend le cœur joyeux et contrecarre les esprits vitaux ». Les médecins arabes de l'époque l'utilisaient pour ses vertus antispasmodiques, comme fortifiant du cœur et pour revigorer les malades dont le moral était au plus bas. Elle apparaît dans la Pharmacopée Française vers la fin du Moyen-âge, sous forme d'élixirs et de liqueurs produits au sein de monastères par des moniales et des moines bénédictins, la chartreuse et l'Eau de mélisse des Carmes (alcoolat de mélisse composé, créé en 1611 par les religieux du carmel, fabriqué avec les feuilles de mélisse fraîches) sont encore connus et fabriqués de nos jours. Elle est également utilisée dans la médecine traditionnelle ayurvédique, comme plante au caractère piquant, doux et rafraîchissant.

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau

Propriétés organoleptiques

Aspect : liquide limpide

Notes olfactives / parfumerie

Odeur : aromatique, fraîche, légère de "foin", légèrement citronnée et sucrée, caractéristique de la Mélisse
Savoir : aromatique, légèrement amer, citronnée

Voies de prédilection

Voie orale : +++

Voie cutanée : +++





Propriétés scientifiques

Tonique digestif, antispasmodique, cholagogue, antinauséux
Anti-infectieux, antiviral, immunostimulant
Antalgique, anti-inflammatoire
Hypotenseur

Propriétés énergétiques

Calmant, sédatif, apaise en cas de stress, anxiété, insomnie, nervosité, colère, hyperactivité
Aide à relaxer le corps et l'esprit
Réputé favoriser la longévité

Indications traditionnelles

Troubles digestifs, indigestion, crampes intestinales, colites, maladie de Crohn
Dysménorrhée, symptômes liés à la ménopause, mal de tête, migraine, névralgies
Nausées (notamment liées à la grossesse), vomissements
Prévention des infections hivernales, grippe
Zona, herpès

Conseils d'utilisation / Posologie courante

En cas d'anxiété, de nervosité ou encore d'hyperactivité, ajouter cet hydrolat à l'eau du bain, notamment pour les bébés et les enfants, ou ajouter une cuillère à café de l'hydrolat dans le biberon ou une tasse d'eau chaude
En cas de nausées, prendre une cuillère à café de cet hydrolat directement sous la langue, répéter selon besoin
En cas de crampes abdominales, mettre 1 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude, plusieurs fois par jour

Précautions d'emploi / Contre-indications

Aucune connue



Cosmétique

Apaisant, adoucissant

Anti-oxydant

Cicatrisant, tonique

Antiseptique, anti-inflammatoire

Peaux sèches, sensibles, irritées, matures, ridées

Démangeaisons, éruptions cutanées, eczéma, croûtes de lait, érythème fessier des bébés

Yeux irrités, conjonctivite

Cuisine

Cet hydrolat est particulièrement apprécié en cuisine avec sa saveur à la fois légèrement citronnée et douce, miellée. Il est idéal pour aromatiser les desserts, entremets, sorbets, salades de fruits. Il peut être ajouté à une eau de boisson pour l'aromatiser ou pour apporter une saveur agréable dans une tisane. Il peut également agrémenter taboulé, plats de légumes et poisson.

Intérieur

Cet hydrolat est agréable en diffusion pour parfumer légèrement l'atmosphère.

À retenir

Cet hydrolat est intéressant pour son effet relaxant et sédatif pour toute la famille, dans le bain, en cure ou en diffusion en cas de stress, angoisses, nervosité. Antispasmodique, il est utile pour soulager les spasmes intestinaux et douleurs menstruelles. Il est également apaisant en cas de démangeaisons ou irritations cutanées et intéressant pour les peaux matures, sensibles et le soin des bébés.

Références / Bibliographie

L'hydrolathérapie - Lydia Bosson