



## MÉLISSE – MELISSA OFFICINALIS



### Généralités

La mélisse officinale (*Melissa officinalis*) est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. Son nom vient du grec melissophullon qui veut dire «feuille à abeilles». Plante venant de l'Est du bassin méditerranéen, qui s'est répandue dans toute l'Europe dès l'Antiquité. Les Romains l'introduisirent en Grande-Bretagne.

Elle était particulièrement appréciée au XIXe siècle pour ses propriétés digestives et infusée elle offre une tisane apaisante. Qui plus est elle renferme une essence qui est un tonique nerveux. Il était fabriqué avec les feuilles de mélisse fraîches un alcoolat nommé eau de mélisse ou Eau des Carmes.

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

### Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Melissa Officinalis
<u>Noms communs</u> :	Mélisse officinale, Mélisse citronnelle, Thé de France, Herbe au citron, Piment aux abeilles, Piment des mouches à miel
<u>Parties utilisées</u> :	Les feuilles
<u>Principes actifs</u> :	Aldéhydes terpéniques (citral, citronellal), alcools terpéniques (eugénol, géraniol, linalol, citronellol), sesquiterpènes (carophyllène). Les aldéhydes terpéniques ont des propriétés antivirales, calmantes et sédatives. Ce sont aussi des agents hypotenseurs, stomachiques, anti-inflammatoires et antibactériens. Les alcools terpéniques ont un effet neurotonique, hépatostimulant et immunomodulant. Ils ont également des effets positifs sur l'état émotionnel et psychique. Le carophyllène contenu dans les sesquiterpènes a des propriétés anti-inflammatoires, anticolitiques et antispasmodiques.



## Indications et Propriétés

### ### ANTISPASMODIQUE

Les aldéhydes terpéniques sont des agents hypotenseurs, stomachiques. Le carophyllène contenu dans les sesquiterpènes a des propriétés anti-inflammatoires, anticolitiques et antispasmodiques.

### ### TROUBLES DU SOMMEIL

La mélisse permet d'améliorer la qualité du sommeil en soulageant les tensions nerveuses.

### ### ANXIÉTÉ & ANGOISSE & STRESS

On compare parfois son effet tranquilisant à celui obtenu avec les benzodiazépines mais il est beaucoup moins anxiolytique qu'inducteur du sommeil.

### ### ANTIVIRAL

Traitement de l'herpès labial. Dans les années 1990, des chercheurs ont évalué l'efficacité d'une crème contenant 1 % d'extrait de mélisse pour le traitement de l'herpès labial. Appliquée de 4 à 5 fois par jour sur les parties touchées de la peau, elle a réduit la rougeur et la taille des lésions dès le 2e jour de traitement. Après 10 jours, les médecins et les patients qui l'ont testée ont émis un jugement plutôt favorable sur sa capacité à réduire l'ensemble des symptômes et à accélérer la guérison de l'herpès.

L'herpès labial est habituellement causé par le virus de l'herpès simplex de type 1 (VHS-1), tandis que l'herpès génital est le plus souvent causé par le virus de type 2 (VHS-2).

## Précautions

### ### CONTRE-INDICATIONS

La prise de mélisse est déconseillée aux enfants ainsi qu'aux femmes enceintes ou à celles qui allaitent.

### ### EFFETS INDÉSIRABLES

Pas d'effets indésirables connus.

### ### INTERACTIONS

Aucune interaction avec des plantes n'a été rapportée à ce jour. Mais son action sédatrice pourrait être amplifiée par la prise simultanée d'autres plantes calmantes.

Possible interaction avec des sédatifs et des calmants. Inhibiteur potentiel des médicaments traitant les troubles de la thyroïde.

La prise de mélisse peut accentuer les effets de l'alcool sur l'organisme. Il est, de ce fait, déconseillé de consommer de l'alcool pendant un traitement avec des produits à base de mélisse.