

MÉLITE

Melittis melissophyllum
Famille des Labiées

NOMS COMMUNS :

Mélisse des bois, Mélissot, Mélissière, Mélisse puante, Herbe saine

CONSTITUANTS PRINCIPAUX :

Des coumarines

PARTIES UTILISÉES :

La plante entière sauf la racine

DESCRIPTION :

La mélitte est une plante vivace, à tige droite, quadrangulaire et velue, pouvant atteindre 50 cm de haut. Ses feuilles, ovales, pétiolées, ont des bords dentelés et des nervures très marquées.

Ses fleurs, qui apparaissent de mai à juillet, sont roses ou blanches, solitaires ou par 2 à l'aisselle des feuilles. A l'inverse de la mélisse, la mélitte n'offre pas d'odeur aussi agréable.



CULTURE ET RÉCOLTE :

On la trouve dans les forêts de chêne rouvres ou de hêtres et dans les terres incultes d'Europe centrale et méridionale. La mélitte est assez commune dans les bois, les haies, ravins et lieux ombragés, elle dépasse rarement 800 mètres d'altitude, sauf dans les Alpes. Les sommités fleuries sont récoltées au printemps, un peu avant la complète floraison. Elles sont séchées soigneusement en petites couches à l'ombre dans un lieu venté. Elles sont conservées en récipients fermés, à l'abri de l'air et de la lumière.

PROPRIÉTÉS:

Diurétique
Dépurative
Sédative
Vulbéraire
Emménagogue

INDICATIONS:

Contusions
Troubles des règles
Mauvaise digestion
Crampes d'estomac
Entorses

MÉLISSE

Melissa Officinalis (labiées)

NOMS COMMUNS :

Mélisse citronnelle, citronnelle, citronne, herbe au citron, mélisse des boutiques, piment des abeilles ou des ruches, Céline, ponchirade, thé de France.

CONSTITUANTS CHIMIQUES PRINCIPAUX :

Acides phénols, flavonoïdes, huile essentielle.

PARTIES UTILISEES :

La feuille.

LE SAVEZ-VOUS ? :

Elle a beaucoup de points communs avec le mélilot : elle aussi a des fleurs qui attirent spécialement les abeilles; elle aussi doit son nom à un mot grec (mélissa signifie abeille); elle aussi a joui d'un grand renom dans le passé; enfin, elle aussi est antispasmodique, digestive et calmante.

Les médecins arabes ont été les premiers à vanter les vertus de la mélisse (Avicenne disait qu'elle « rend le coeur joyeux et content, et affermit les esprits vitaux») et leurs confrères français leur emboîtèrent le pas en la prescrivant dans une gamme impressionnante de maladies - entre autres l'apoplexie, l'épilepsie, la léthargie, la mélancolie, la manie - surtout sous forme d'une eau distillée dont la réputation comme élixir de jouvence égalait celle de l'eau de la Reine de Hongrie .

Les apiculteurs savent que frotter une niche avec une grosse poignée de fleurs fraîches de Mélisse attirera de nouvelles abeilles et permettra une récolte de miel beaucoup plus importante. En Alsace, il était d'usage pour les jeunes mariés de laisser tremper toute une nuit dans une bouteille de vin une tige de Mélisse; au matin, chacun la tirait par un bout et celui qui en conservait la plus grande part était sur de porter la culotte dans le ménage.

Nos grand-mères faisaient amplement usage de la plante séchée ou de son alcoolat connu depuis plus de trois siècles sous le nom d'eau des Carmes.

DESCRIPTION :

La Mélisse est une plante vivace à souche longue, traçante. La tige, de 40 à 80 centimètres, est dressée, plus ou moins rameuse. Les feuilles, opposées, longuement pétiolées, ovales, crénelées, gaufrées, sont luisantes, d'un beau vert foncé dessus, plus pâles en dessous. Les fleurs, blanches, qui apparaissent de juin à septembre, sont disposées à l'aisselle des feuilles supérieures. Le fruit, entouré par un calice persistant, contient des graines luisantes brun foncé.

CULTURE ET RECOLTE :



Commune en Europe dans les lieux frais et ombragés, la Mélisse est rare en altitude. Sa multiplication se pratique par semis en février, et repiquage deux mois après en pleine terre. La récolte s'effectue la deuxième année après la plantation, juste avant la floraison en mai, juin. Une deuxième récolte peut éventuellement se faire en septembre. Détachez les feuilles des branches, faites-les sécher à l'ombre dans des endroits secs et aérés.

USAGES :

Originnaire de l'Asie Mineure, la mélisse a été introduite en France au Moyen Age. Elle est utilisée pour ses feuilles. Quand on les froisse elles dégagent une odeur très douce due à l'huile essentielle et qui a su charmer l'écrivain Colette. La mélisse a une action sédative et soigne les troubles qui ont une origine nerveuse : spasmes intestinaux et digestifs, colites, crampes d'estomac, émotivité, anxiété, palpitations et insomnie Une étude menée en 1990 par des médecins a montré l'efficacité de l'association mélisse passiflore dans le traitement de l'anxiété. La mélisse améliore également les états dépressifs. Son action calmante sur le système digestif est complétée par un effet anti-inflammatoire et spasmolytique. En favorisant la sécrétion biliaire, elle contribue à une digestion harmonieuse Elle est aussi conseillée dans les vomissements dus à la grossesse et a une action bénéfique sur les bourdonnements d'oreille qui sont des sensations auditives désagréables.



INDICATIONS :

- COLITES SPASMES INTESTINAUX,
- CRAMPES D'ESTOMAC. DIGESTION DIFFICILE,
- EMOTIVITE, ANXIETE,
- ETATS DEPRESSIFS,
- BOURDONNEMENTS D'OREILLE,
- NAUSEES EN CAS DE GROSSESSE.

