

Les fleurs labiées de la mélisse sont riches en nectar, dont les abeilles raffolent. Même si elle n'a l'air de rien, cette plante a toujours été utilisée, pour la cuisine mais aussi pour ses vertus médicinales.

Jürg Lendenmann

La mélisse

Pour les abeilles et pour nous

Les Melissai – abeilles, en grec – étaient les jeunes prêtresses des déesses Artémis et Déméter. Dans la Grèce antique, les abeilles symbolisaient la nourriture première (le miel) et la pureté des cultes. En 1543, Leonhart Fuchs explique, dans «Le nouvel herbier», l'origine du nom de la mélisse:

«La mélisse – aussi appelée fleur à miel – du grec mellisophyllon ou meliphylion [...] Melissa en pharmaceutique.

Ces dénominations ont survécu car les abeilles sont attirées par cette plante mellifère.»

Bien plus qu'une source de nectar

La mélisse est cultivée depuis l'Antiquité pour ses fleurs mellifères, ses propriétés culinaires et ses vertus médicinales. Le nom populaire donné à la mélisse est «herbe des jeunes filles» car elle était fréquemment utilisée contre les dou-

leurs menstruelles: «Faire bouillir les herbes et en faire un bain donne du temps aux femmes», selon Fuchs.

Hildegarde de Bingen (1098–1179) l'utilisait comme remède pour le cœur: «La mélisse est chaude [...] et l'homme qui la mange est gai, parce que sa chaleur se communique à la rate, ce qui réjouit le cœur.»

La mélisse faisait partie des remèdes préférés de Paracelse, selon le Dr Max Amann, qui cite le médecin et alchimiste: «Elle renouvelle toutes les forces physiques [...] et de tous les dons de la nature, la mélisse est la plante la plus bénéfique pour le cœur.» Ses feuilles en forme de cœur sont à l'origine de l'attribution d'effets positifs sur le cœur. «Les semblables soignent les semblables», selon la théorie des signatures largement répandue à l'époque.

Au Moyen Âge, la mélisse était un composant essentiel de «l'eau des Carmes», une potion secrète qui servait de re-

Il existe peu de plantes aux propriétés culinaires et médicinales aussi variées que la mélisse.

Infusion de mélisse

Verser 2,5 dl d'eau bouillante sur deux cuillères à café de feuilles de mélisse fraîches (1,5–4,5 g). Laisser infuser pendant 10 minutes à couvert puis filtrer.



mède universel. On trouve, aujourd'hui encore, «l'eau de mélisse», très concentrée, élaborée par Sœur Maria Clémentine Martin en 1775.

Plante médicinale essentielle des jardins des monastères

La mélisse fait partie des labiacées, comme la sauge, le basilic et la lavande. Des fleurs labiées et une tige carrée sont caractéristiques de cette famille. La mélisse officinale, *Melissa officinalis* L., est la plus utilisée des quatre variétés de mélisse dans le domaine pharmaceutique. On reconnaît cette plante résistante à son subtil parfum citronné.

Grâce aux moines bénédictins, la mélisse a traversé les Alpes et s'est retrouvée dans les jardins des monastères. L'Espagne, la Bulgarie et la Roumanie ont, sur leurs sols, les plus grandes cultures commerciales de mélisse.

Les feuilles de mélisse sont récoltées avant la floraison et soigneusement séchées à une température de 30 à 35 °C, afin de réduire au maximum l'évaporation de l'huile essentielle. Cette substance étant très volatile, les feuilles ne

devraient pas être conservées pendant plus d'une année.

Plante médicinale et aromatique

Les composants essentiels des feuilles de mélisse sont l'huile essentielle (citraol, citronnellol), les substances tanniques (acide rosmarinique) et bien d'autres encore. L'huile essentielle de mélisse est une des huiles les plus précieuses et les plus onéreuses. La mélisse est antispasmodique, agit sur les ballonnements et a des effets calmants, antibactériens et virostatiques. Elle peut être utilisée en usage interne contre les douleurs gastro-intestinales et les troubles du sommeil d'origine nerveuse et en usage externe en cas d'herpès labial. La mélisse peut être combinée avec la valériane en cas de troubles nerveux et avec la camomille contre les douleurs gastriques provoquant brûlures d'estomac et ballonnements.

La mélisse est bien tolérée. Par mesure de précaution, une consultation médicale est recommandée avant un traitement en cas d'hypersensibilité cutanée, de glaucome, de maladie thyroïdienne ou de grossesse.

Création culinaire avec des feuilles de mélisse



Photo: © Thomas Francois, Fotolia.com

Les feuilles de mélisse fraîches sont riches en vitamine C (env. 250 mg pour 100 g). Elles sont aussi délicieuses qu'originales (et saines) et décorent parfaitement les desserts, légumes, salades, soupes, sauces, potées, pâtes et poissons, et relèvent subtilement les fromages blancs et fromages à pâte molle.