

Melissa officinalis L.

<https://www.grainedevie.net/graines-melisse-officinale.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Lamiaceae

Genre : Melissa

Espèce : officinalis

Nom d'auteur : L.

Details

Type : vivace

Hauteur en fleur : de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm

Zones usda : 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

Milieu : terrain frais , terrain drainant

Exposition : plein soleil

Couleur des fleurs : blanc

Floraison : mai , juin

Difficulté : facile

Nombre de graines au gramme : 1600

Poids de 1000 graines (en g) : 0.6

DESCRIPTION

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Melissa officinalis* L.

Noms communs : Mélisse, Mélisse officinale, Mélisse citronnelle

Description sommaire : La mélisse officinale est une plante vivace de 30-80 cm de hauteur. Toute la plante dégage une odeur de citron très agréable. Les tiges sont très ramifiées, les feuilles sont grandes, ovales, assez longuement pétiolées et largement crénelées. Après les boutons floraux jaune tendre, apparaissent des fleurs blanchâtres (parfois rosées), réunies en verticilles arrondis à l'aisselle des feuilles supérieures. Sa floraison donne naissance à une multitude de petites semences noires luisantes qui se resèment très facilement.

Multiplication : On peut semer la mélisse officinale en pépinière en mars pour la repiquer en mai (au stade 4 feuilles) à 30 ou 40 cm sur le rang avec des interlignes de 60 cm. Les graines sont petites ; en principe, 0,5 g de graines suffisent pour semer la quantité de plants nécessaires pour un are (100 m²). La levée peut demander 2 à 3 semaines, mais on peut accélérer le processus en stratifiant les graines dans du sable humide, une semaine avant le semis.

Culture : On plante la mélisse officinale en plein soleil dans les régions froides, à mi-ombre dans le Midi. Attention toutefois, dans cette situation, ses feuilles contiennent plus d'eau et sont plus difficiles à sécher. La culture peut rester en place 5 ou 6 ans.

Usage médicinal : La mélisse est intéressante en tant que stimulant digestif, antispasmodique sédatif nerveux, en cas de surmenage, insomnies, crampes d'estomac,... On utilise les feuilles fraîches ou récemment séchées en infusion. C'est bien sûr l'ingrédient phare de l'Eau de mélisse des Carmes. S'utilise aussi en externe sous forme d'hydrolat en cas de zona, poussées d'herpès, etc.

Usage condimentaire : On peut ajouter quelques feuilles de mélisse aux salades sauvages, ses notes citronnées contrebalancent l'amertume apportée par d'autres plantes.

Autres usages : La mélisse est très mellifère. La mélisse s'utilise aussi pour son action insectifuge, une infusion de plantes pulvérisée éloigne pucerons, moustiques, etc.