

Melissa officinalis L.

<https://www.grainedevie.net/plant-melisse-godet.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Melissa
Espèce : officinalis
Nom d'auteur : L.

Details

Cycle de vie : vivace
Hauteur en fleur : de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm
Milieu : terrain frais , terrain drainant
Exposition : mi-ombre , plein soleil
Difficulté : facile
Zone de rusticité : 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)
Couleur des fleurs : blanc
Floraison : mai , juin

DESCRIPTION

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Melissa officinalis* L.

Noms communs : Mélisse, Mélisse officinale, Mélisse citronnée, Citronnelle

Description sommaire : La mélisse est une plante vivace pouvant atteindre 80 cm de hauteur et qui pousse en touffes denses. Toute la plante révèle au froissement une odeur citronnée presque beurrée. Feuilles ovales, pétiolées et largement crénelées. Fleurs blanches (parfois rosées) réunies en verticilles souvent peu denses. Floraison en été qui donne naissance à une multitude de petites semences noires luisantes qui se resèment très facilement.

Multiplication : Les plants de mélisse peuvent être obtenus par semis, boutures ou divisions de souches.

Culture : La mélisse appréciera un sol riche, frais et une exposition à mi-soleil. On espacera les plants de mélisse de 30 cm. Un apport de compost régulier au pied lui sera bénéfique dès la deuxième année.

La récolte a lieu juste avant la floraison, on peut faire plusieurs coupes par an.

Usage médicinal : La mélisse est stimulante digestive, sédative, antispasmodique, calmante, ... On utilise les feuilles fraîches ou récemment séchées en tisane, en cas d'insomnies, fatigue nerveuse, surmenage, maux de tête d'origine digestive, crampes d'estomac, état nauséux.... Peut aussi s'employer sous forme d'hydrolat en usage externe pour apaiser les peaux (zona, poussées d'herpès...).

Usage alimentaire : On peut ajouter quelques feuilles de mélisse aux salades sauvages, on pourra aussi réaliser sirops, liqueurs, ... Le goût citronné est en principe assez apprécié.

Autres usages : La mélisse est très mellifère. En apiculture, pour mieux attirer l'essaim, on frottait l'intérieur des nouvelles ruches avec de la mélisse, histoire d'attirer les éclaireuses.