

La mélisse

ISABELLE ET PATRICE DRAI

Après avoir présenté le bleuet dans le numéro précédent, Isabelle et Patrice Drai, producteurs de plantes médicinales et aromatiques aux Jardins d'Altair nous invitent à découvrir la mélisse, ses origines, sa culture et ses propriétés.

« Éclairante et apaisante, je vous aide en pleine conscience et sérénité à retrouver en vous bienveillance et joie de vivre »

Avez-vous déjà fait la rencontre au cours d'une promenade en sous-bois de la mélisse ? Froissé ces feuilles vertes délicatement festonnées et humé ce parfum doucement citronné ? Cette rencontre assurément, vous a fait calmer le pas, respirer un air soudain plus léger, porter un regard nouveau autour de vous... Cette plante qui s'est bien adaptée aux buissons, lieux frais et bois, s'est probablement jadis échappée d'un jardin ou d'un monastère où elle était cultivée.

La mélisse est une plante vivace de la famille des Lamiacées. Originaires de l'Est du bassin méditerranéen, elle a été répandue dès l'Antiquité en Europe par des moines itinérants, utilisée traditionnellement depuis Hippocrate et Théophraste qui la nomme « élixir de vie ».

Avicenne, le grand médecin arabe du XI^e siècle, l'utilise et dit d'elle « qu'elle a l'admirable propriété de réjouir et de reconforter le cœur ».

Paracelse au XV^e siècle, l'utilise pour améliorer les fonctions digestives et l'état de nervosité.

La mélisse devient « célèbre » au XVII^e siècle avec la fabrication par les Carmélites de l'Eau de Mélisse ou Eau des Carmes : un alcoolat de feuilles fraîches de mélisse préparé avec



Doux festonnage et clarté des feuilles de mélisse.

Photo Altair Périgord.

Étymologie :

Melissa officinalis provient du grec *Melissophyllon* : « feuille à abeilles », appréciée pour le nectar de ses fleurs.

On l'appelle également mélisse citronnelle, pour son odeur de citron, herbe au citron, piment des ruches, piment des abeilles et thé de France...

Melissa est également le nom de la nymphe qui trouva le moyen de recueillir le miel des abeilles.

du citron, des épices et de l'angélique ou d'autres plantes suivant les recettes... remède populaire contre les évanouissements, syncopes et crises de nerfs, l'une des plus anciennes spécialités pharmaceutiques !

Elle entre également dans la composition de la Bénédictine...

De 50 à 70 cm de haut, la mélisse présente des tiges dressées à section carrée, réunies en touffes homogènes. Les feuilles régulières sont opposées, légèrement velues au toucher, ovales, dentelées et gaufrées. Vert vif sur le dessus, elles sont vert clair avec une nervure proéminente sur la face inférieure. Les petites fleurs blanches à 2 lèvres contiennent le nectar tant apprécié des abeilles, et toute la plante dégage un arôme léger et citronné. Lorsque la plante s'approche de la floraison, les feuilles s'amenuisent, la plante « tire vers le haut », la belle ordonnance de la touffe se défait et son arôme

originel change. Mais si vous prenez la peine de la tailler alors, bien à ras, vous aurez la joie de voir le plant se reformer, et le parfum citronné revenir !

La mélisse peut ainsi rester en place plusieurs années, mais chez nous, en Dordogne, nous la semons de nouveau chaque année car elle est sensible aux cryptogames dès l'été de la deuxième année.

La mélisse au jardin

– au semis :

Il vaut la peine de prendre un peu de temps au moment du semis, en mars-avril, pour visualiser le futur plant de mélisse, son port régulier, sa couleur vert franc et son délicat parfum. Visualiser également la mélisse à son plein épanouissement dans le jardin ou le champ... Les graines germeront alors mieux et de façon plus homogène.

Nous avons réalisé ainsi plusieurs expé-

Ne pas confondre avec :

- l'ortie, qui pousse assez souvent en touffes dans les mêmes conditions, qui est verte comme elle, à tiges carrées, à feuilles plus pointues opposées également, mais... qui pique et ne sent pas le citron ! C'est une plante impulsive, à tempérament « martien », au contraire de la mélisse, « vénusienne ».

- les lamiers, à tige carrée, feuilles opposées ovales et dentées, mais à fleurs plus grosses et colorées. Ils ne piquent pas, mais leur odeur est très différente...

- la véritable citronnelle (*Cymbopogon citratus*) a un goût de citron prononcé si l'on froisse fortement les feuilles. Ses plants ressemblent à des touffes d'herbes ! (famille des Poacées).



Semis de mélisse, à gauche avec travail d'intention, à droite témoin. Photo Altaïr Périgord.

riences, à partir des mêmes graines.

A gauche, la mélisse a été visualisée avant semis, à droite le semis a été réalisé avec soin, mais sans visualisation. La levée prend 15 à 20 jours, voire plus, le terreau doit être bien drainant.

Après plusieurs années de ce travail de relation en conscience avec l'esprit du végétal nous avons remarqué que nous avons rehaussé l'aspect cosmique de la mélisse, d'où un arôme moins âpre, plus présent et « agrume » à la fois, qui diffuse mieux.

– en pleine terre :

Il faut avoir préparé la terre dès février, réservé un sol bien humifère avec du compost bien assimilé (pas de compost jeune). En mai, nous repiquons les jeunes plants de 4 feuilles, espacés de 30 cm sur la ligne, avec des interlignes de 80 cm.

Les binages sont impératifs afin de faire pénétrer l'air et la lumière dans le sol. Il ne faut pas avoir d'herbes sur le rang au moment de la coupe, cela retarderait considérablement la mise au séchoir de la plante... Si le terrain n'est pas assez humifère, on peut aider la mélisse avec un passage de 500, dans les constellations « feuille » (tôt en saison) ou « fruit » pour favoriser l'arôme (un peu avant la récolte).

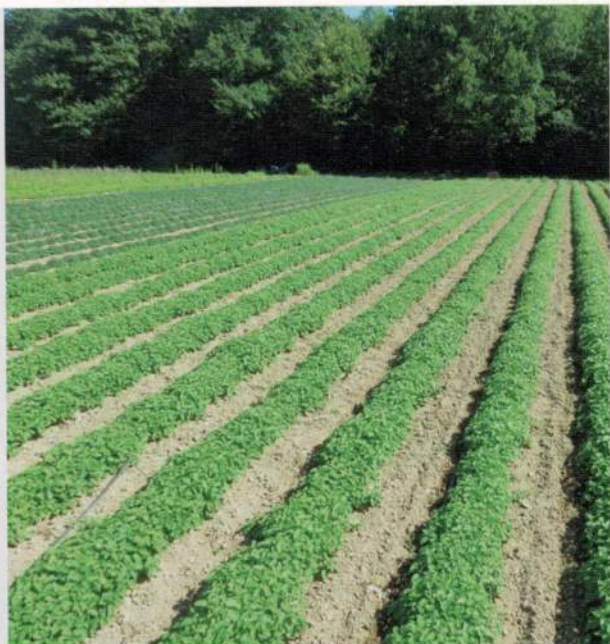
La mélisse demande un sol frais. C'est le monde de l'eau qui gère et prend en charge les forces de lumière générant l'arôme citronné de cette plante. S'il fait trop sec, il faut l'arroser entre les lignes : écarter les goutteurs à 40 cm de la ligne pour éviter une ambiance trop humide qui favoriserait les maladies. N'arroser ni au pied ni sur les feuilles si l'on veut éviter les cryptogames. Le paillage n'est uti-

lisé qu'en cas de grande sécheresse.

– **à la récolte :**

Plantée en rangs, la mélisse forme après la première coupe des « tunnels » très réguliers, bien ronds.

Il est temps de la récolter si l'on commence à voir quelques tiges « sortir du tunnel ». C'est le signe que la plante va fleurir, son parfum va perdre de sa fraîcheur rapidement. Deux coupes sont possibles dans l'été et, à la deuxième coupe, les rangs-tunnels se rejoignent et couvrent totalement l'interligne.



A chaque coupe, le matin et de préférence avec la rosée, pour que les stomates soient bien ouverts (cela aidera la plante à sécher plus vite), nous rabattons totalement la touffe à la faucille (attention aux doigts!).

Rabattre évite aux maladies (éventuelles taches noir ou rouille sur les feuilles basales) de se propager aux étages plus hauts de la plante. Si nous avons décelé à la récolte quelques feuilles tachées, nous passons après la coupe une décoction de prêle sur la planche, et pensons à passer de la silice (501) en jour-flueur ou fruit au cours de la pousse suivante.

– **au séchage :**

Nous emmenons rapidement la mélisse au séchoir après récolte. Un lavage préalable peut être nécessaire si les orages ont laissé des éclaboussures de terre, il doit être délicat et rapide, pour ne pas perdre les arômes. Nous étalons la mélisse en couches minces, à l'ombre absolument

*Les tunnels de mélisse se forment après la première coupe.
Photo Altaïr Périgord.*

car elle est fragile. Attention à l'échauffement des plantes trop longtemps entassées dans les paniers!

Au bout de quatre jours de séchage, la récolte peut être stockée à l'abri de la lumière. Nous essayons de ne pas trop la tasser et vérifions de temps à autre que quelques tiges encore molles ne réhumidifient pas l'ensemble du lot.

– **le mondage :**

La mélisse est agréable à récolter et à effeuiller (car nous ne conservons que les feuilles, plus parfumées), certainement grâce à son parfum frais sans être entêtant et ses effets calmants. Personne ne rechigne à l'ensacher, au contraire de la menthe poivrée qui occasionne parfois de violents maux de tête!

– **en infusion :**



Le jardinier s'imprégnant du calme des mélisses le soir avant la dernière récolte.

Photo Altaïr Périgord.

La mélisse est délicate, il faut s'en rappeler au moment de la préparer : avec une eau calcaire ou javellisée, quelques bouillons de trop ou un temps trop long

d'infusion, les feuilles perdent leur parfum si caractéristique, et la tisane tout intérêt. Lui conviennent : une eau légèrement acide à neutre, peu minéralisée, de



Récolte de la mélisse à la faucille. Photo Altaïr Périgord.



Mélisse au jardin et à l'ombre des échinacées.

Photo de gauche Altaïr Périgord. Photo de droite Altaïr Auvergne.

bonne qualité. La préparer comme un thé, en ébouillantant la tisanière, verser sur la pincée de feuilles de l'eau juste frémissante et laisser reposer à couvert, pas plus de 3 à 4 minutes pour que les tanins ne dominant pas.

Un petit pétale de rose peut être ajouté aux feuilles de mélisse, renforçant l'arôme. Cette tisane apaisante ira alors droit au cœur, dans le sens de l'ouverture vers l'autre, de son écoute. La retenue, la mesure et l'équilibre de la mélisse, que nous pressentions sur le terrain, sa rondeur et sa souplesse apaiseront le moi en effervescence, l'ego trop agressif. La mélisse viendra reconforter l'âme par l'intérieur, effacer les peurs et permettra de se recentrer et d'accéder à des idées lucides et sereines.

Ses propriétés

Elle apaise et régularise : migraines d'origine digestive, troubles mineurs du sommeil, troubles nerveux, nausées, règles douloureuses... Elle soulage les spasmes de l'estomac et de l'intestin, harmonise les rythmes cardiaques. Elle combat l'anxiété et la mélancolie.

En usage externe : activité anti-virale prouvée dans les poussées d'Herpès.

La mélisse est recommandée également pour les enfants, on ne lui connaît pas de contre-indication, d'interaction médicamenteuse ou d'effet secondaire. ■

Isabelle et Patrice Draï, Altaïr
24 520 Liorac/Louyre
www.altair-plant.com/

Par un biologiste-herboriste, Christophe PERRET-GENTIL, les souhaits de la mélisse pour nous :

- que loin des agitations et des sollicitations, nous retrouvions un rythme compatible avec notre choix de vie
- que nous devenions capables de partager nos sentiments avec notre entourage
- que nous puissions faire confiance à notre propre ressenti
- que nous retrouvions la conscience de ce qui mobilise nos pensées et nos actions
- que nous sachions rester fidèles à celui qui se tient au milieu de nous : le principe inné de la vie.