



# LA MÉLISSE

(MELISSA OFFICINALIS L.)



## PRÉSENTATION GÉNÉRALE



Famille botanique

La mélisse est un sous-arbrisseau en touffes, vivace de la famille des Lamiacées, avec des feuilles à l'odeur et la saveur citronnée. La durée de vie d'un plant de mélisse est de 4 à 8 ans.



Exigences pédoclimatiques

La mélisse se cultive sur des sols argilo-calcaires à argilo-limoneux. Le sol devra être drainant (la mélisse craint les sols hydromorphes) et se réchauffant vite de préférence.<sup>1</sup>



Origine géographique

Initialement originaire de la région méditerranéenne orientale (Balkans et Asie mineure) et d'Asie Occidentale, la plante est rarement spontanée, mais se rencontre dans le midi de la France, dans le sud de l'Allemagne, en Espagne et plus généralement le Sud de l'Europe<sup>2</sup> ainsi qu'en Amérique du Nord.



Un peu d'histoire

Les feuilles de mélisse ont été utilisées depuis l'Antiquité (Théophraste et Hippocrate), pour améliorer les fonctions digestives et calmer les états de nervosité. Depuis le XVII<sup>ème</sup> siècle, la mélisse entre dans la composition de l'« eau de mélisse des Carmes », qui était un remède renommé pour faciliter la digestion et diminuer fatigue et stress.<sup>3</sup>

## PROPRIÉTÉS ANTIOXYDANTES

**Constituants antioxydants :** polyphénols (flavonoïdes ; non-flavonoïdes : acides phénoliques comme l'acide rosmarinique), terpènes

**Parties de la plante concernée :** feuille

**Expérimentations :**

- Sur des denrées d'origine animale

Lahucky R. *al.* (2010)<sup>4</sup> ont réalisé une étude sur la viande de porc, démontrant aussi la capacité antioxydante de la mélisse *in vitro* et *in vivo*.

Skomorucha I. *et al.* (2020)<sup>5</sup> ont mis en évidence les vertus antioxydantes de la mélisse sur la viande de poulet de chair.

*Le statut antioxydant du muscle est amélioré dans le groupe recevant une supplémentation, et la peroxydation des lipides dans les muscles des pattes y est également réduite.*

## DANS LA MÊME COLLECTION

**FICHE ARTICHAUT**  
(*Cynara scolymus* L.)

**FICHE BARDANE OFFICINALE**  
(*Arctium lappa* L.)

**FICHE CASSIS**  
(*Ribes nigrum* L.)

**FICHE ORIGAN**  
(*Origanum vulgare* L.)

**FICHE ROMARIN**  
(*Rosmarinus officinalis* L.)

**FICHE SAUGE OFFICINALE**  
(*Salvia officinalis* L.)



## INTÉRÊTS GÉNÉRAUX « SANTÉ »

### Indications thérapeutiques

D'après l'HMPC, émanant de l'EMA (Agence Européenne du Médicament)

En santé humaine, l'HMPC a classé la **feuille** comme médicament d'usage traditionnel avec deux indications, par voie orale :

- **soulagement des symptômes légers du stress mental et aide au sommeil,**
- **traitement symptomatique des troubles gastro-intestinaux légers, y compris les ballonnements et les flatulences.**

D'après la Note Explicative de l'ex-agence française du médicament (1998), il est possible de revendiquer pour la feuille et la sommité fleurie de mélisse les indications précédentes, mais également le :

- traitement des douleurs liées aux troubles fonctionnels digestifs.

Teneur attendue dans le cadre de la Pharmacopée Européenne (2014)

La feuille séchée doit contenir a minima 1% d'acide rosmarinique.

L'extrait sec, issu de cette feuille, doit contenir a minima 2% d'acide rosmarinique<sup>6</sup>.

### Expérimentations<sup>7</sup>

- **Chez l'animal**

L'extrait hydro-alcoolique de mélisse diminue l'activité du système nerveux central chez la souris. Il **favorise le sommeil** induit chimiquement et, à plus forte dose, diminue la douleur.

L'extrait aqueux de mélisse présente une **activité anti-virale**. Les acides phénoliques, dont l'acide rosmarinique, pourraient être responsables de cette activité prouvée sur différents virus (*Herpès, Vaccine*).

Váradyová Z. *et al.* (2017)<sup>8</sup> ont travaillé sur l'impact d'un mélange d'herbes médicinales (dont la mélisse) sur la fermentation ruminale,

le statut parasitologique et les paramètres hématologiques des agneaux infestés expérimentalement par *Haemonchus contortus*.

Le but de cette étude était de déterminer l'effet d'une supplémentation alimentaire avec un mélange d'herbes médicinales sélectionnées (Herbmix) sur les paramètres hématologiques et parasitologiques et sur la réponse inflammatoire d'agneaux infestés expérimentalement par le strongle gastro-intestinal *Haemonchus contortus*. Herbmix contenait des herbes médicinales sélectionnées communes en Europe centrale dont la mélisse.

Le mélange d'herbes (100 g de matière sèche (MS)/j) a été ajouté aux régimes de base de foin de prairie (600 g de MS/j) et d'un concentré commercial (350 g de MS/j) par animal.

Ils ont démontré que **le mélange des herbes médicinales a contribué à ralentir la dynamique d'infestation et à améliorer les indicateurs de production des animaux**. La part spécifique de la mélisse dans ses effets n'a pas été étudiée.

- **Chez l'Homme**

La plupart des essais menés pour mesurer l'impact de la mélisse sur le sommeil ont été réalisés en s'appuyant sur des mélanges de plantes, dont notamment la valériane. Ces études démontrent l'efficacité de ces mélanges sur le sommeil.

Plusieurs essais ont mis en évidence la diminution des signes d'agitation chez des patients souffrant notamment de démence (administration par voie orale d'un extrait hydro-alcoolique ou lotion à base d'huile essentielle).

Un essai a démontré une **diminution des symptômes de l'herpès labial** grâce à l'application d'une pommade à base d'extrait de mélisse.

### Bibliographie

- <sup>1</sup> ITEIPMAI - Techniques de production- Mélisse-dernière mise à jour Octobre 2020
- <sup>2</sup> Plantes thérapeutiques : Tradition, pratique officinale, science et thérapeutique (2e éd. française). Tec & Doc Éd. médicales internationales. 2003
- <sup>3</sup> ITEIPMAI - Techniques de production- Mélisse-dernière mise à jour Octobre 2020
- <sup>4</sup> Lahucky, R., K. Nuernberg, L. Kovac, O. Bucko, et G. Nuernberg. « Assessment of the Antioxidant Potential of Selected Plant Extracts - in Vitro and in Vivo Experiments on Pork. » Meat Science 85, no 4 (2010): 779-84. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2010.04.004>
- <sup>5</sup> Skomorucha, I., E. Sosnowka-Czajka, et R. Muchacka. « Effects of Supplementing Drinking Water with Mixed Herb Extract or Outdoor Access on Meat Quality Characteristics in Broiler Chickens. » Annals of Animal Science 20, no 2 (2020): 647-60. <https://doi.org/10.2478/a0as-2019-0076>
- <sup>6</sup> Pharmacopée Européenne, 2014. 8<sup>ème</sup> édition. 1447 et 2524
- <sup>7</sup> Bruneton, 2016. Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales. 5<sup>ème</sup> édition
- <sup>8</sup> Z. Váradyová, S. Kišidayová, K. Čobanová, L. Grešáková, M. Babják, A. Königová, M. Urda Dolinská, M. Váradyb. The impact of a mixture of medicinal herbs on ruminal fermentation, parasitological status and hematological parameters of the lambs experimentally infected with *Haemonchus contortus*. Small Ruminant Research. Volume 151, June 2017, Pages 124-132



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL - LE FOND INVESTI DANS LES ZONES RURALES

CONTACTS : Philippe Roussel et Carole Toczé (Institut de l'Élevage)  
[philippe.roussel@idele.fr](mailto:philippe.roussel@idele.fr) et [carole.tocze@idele.fr](mailto:carole.tocze@idele.fr)

Document réalisé avec la collaboration de IDELE, ITEIPMAI, CAB et ITAVI •

Mise en page : Corinne Maigret • réf. 0023 403 008 •

Crédit photos : ivabalk/pixabay - Markéta (Machova) Klimesova / Pixabay • Mars 2023