
LA MÉLISSE, D'UN RICHE PASSÉ À UN AVENIR PROMETTEUR

Par Denis Bellenot

La mélisse (*Melissa officinalis* L.) pousse de façon spontanée dans les haies, les buissons et les bois en Europe centrale et méridionale, en Asie occidentale et en Afrique septentrionale. Cette Lamiacée vivace de 30-80 cm, glabrescente ou velue, à feuilles grandes, ovales, pétiolées est facilement reconnaissable à son odeur citronnée.

On distingue au moins deux sous-espèces de mélisses : *M. officinalis* subsp. *officinalis* et *M. officinalis* subsp. *altissima* (Sm.) Arcang. Il existe des variétés ornementales et quelques variétés pour les cultures industrielles.

La tradition fait remonter son usage thérapeutique aux premiers médecins grecs. Hippocrate¹, puis Théophraste², la recommandaient pour améliorer la digestion et réduire les états de nervosité [thèse Pineau 2013]. Au milieu du Moyen-Âge, Avicenne, médecin et philosophe perse, écrit que la mélisse est “propre à relever les forces, ranimer le courage, faire renaître la gaîté, chasser les soucis et dissiper l’anxiété”.

Au XVI^e siècle, Paracelse la recommande encore. Les feuilles sont alors utilisées pour améliorer les fonctions digestives, et les états de nervosité.

À l’abbaye de Fécamp en Normandie, les moines Bénédictins créent en 1510 un élixir qui va connaître un grand succès sous le nom de Bénédictine. La mélisse figure en bonne place parmi les plantes utilisées.

— UNE FORMULE RÉCONFORTANTE —

Vers 1600, les moines de la Chartreuse de Vauvert à Paris fabriquent un “élixir de longue vie” en mélangeant plusieurs dizaines de plantes. En 1737, le monastère de la



MÉLISSE OFFICINALE - © DR

grande Chartreuse près de Grenoble simplifie la formule et en 1838 une nouvelle formule appelée “la mélisse” est commercialisée; elle deviendra ensuite la “chartreuse blanche”.

En 1611, un médecin met au point une formule “réconfortante” à base de plantes dont il transmet la formule au couvent des Carmes à Paris. Il s’agit de l’assemblage de plusieurs alcoolats³. Réputée à la fois sédative et stimulante, sa formule est achetée au XIX^e siècle par la famille Boyer pour devenir “l’eau de mélisse des Carmes-Boyer”.

1 V^e siècle avant notre ère.

2 IV^e-III^e siècle avant notre ère.

3 Macération de plantes dans l’alcool suivi de distillation.

Vendue encore de nos jours en pharmacie, elle est préconisée contre le stress, le mal des transports, les troubles digestifs, la chaleur et la fatigue.

La réputation de la mélisse comme plante médicinale est telle que Linné en 1725, dans son *Species Plantarum*, accole l'épithète "*officinalis*" au nom de genre *Melissa*.

PLUSIEURS MILLIERS D'EUROS LE KILO

La mélisse est cultivée industriellement depuis plus de 100 ans en Europe. Jusqu'au milieu des années 1990, on produit de l'huile essentielle qui se caractérise par la présence majoritaire d'aldéhydes monoterpéniques : néral, géraniol et citronellal qui confèrent à la plante son odeur si caractéristique. Les travaux de sélection de l'iteipmai ont abouti à la création de plusieurs variétés dont "Mélia 1" particulièrement productive en huile essentielle. Le prix de cette huile essentielle s'est élevé jusqu'à plusieurs milliers d'euros le kilo.

En 2004, une première étude menée par l'iteipmai, en collaboration avec l'ENSIA de Massy Palaiseau, montrait que la mélisse avait un potentiel antioxydant au moins égal à celui du romarin avec, comme principale substance antioxydante, l'acide rosmarinique.

Une seconde étude, menée en 2006-2008 par l'iteipmai avec le soutien du laboratoire Sonas (faculté de Pharmacie d'Angers) dans le cadre d'un programme collaboratif avec l'association Phytolia, avait pour objectif de mettre en évidence et caractériser les pouvoirs antioxydant et antiradicalaire de plantes de la filière PPAM (Plantes à Parfum, Aromatiques et Médicinales), et de la filière fruits et légumes, dans une perspective d'éventuelles valorisations. Sur chaque échantillon, plusieurs extraits ont été réalisés afin de mesurer le pouvoir antioxydant des composés hydrophiles et des composés lipophiles. Les extraits aqueux de mélisse se sont montrés du même niveau d'activité que ceux du thé vert et 2 à 4 fois plus actifs que ceux du romarin.

La richesse de la mélisse en acide rosmarinique (parfois jusqu'à 6 %), sa facilité de culture et ses rendements ont permis, le développement en France de cultures pour la production d'extraits titrés pour les marchés des compléments alimentaires et de la cosmétique.



LA DIFFÉRENCE DE COLORATION DES EXTRAITS ILLUSTRE LA DIFFÉRENCE DE COMPOSITION SELON LE SOLVANT UTILISÉ. À GAUCHE (TUBES VERTS) LES SOLVANTS APOLAIRES SOLUBILISENT LES PIGMENTS DE TYPE CHLOROPHYLLE ET CAROTÉNOÏDES, À DROITE (TUBES MARRONS) LES SOLVANTS POLAIRES EXTRAIENT LES POLYPHÉNOLS - © ITEIPMAI

— DES CHAMPS D'ACTION NOUVEAUX —

Des études récentes, sur des modèles *in vitro*, ont aussi montré que la capacité de la mélisse à diminuer le stress et à faciliter l'endormissement pouvait être due à des interactions au niveau du cerveau de certains de ses composés avec le système GABA-ergique⁴. Il y aurait une combinaison de deux actions : améliorer l'efficacité du GABA sur son site d'action et prolonger sa durée d'action.

De plus, certains sites de sensibilité à la douleur seraient inhibés. Des propriétés anti-inflammatoires en curatif ont aussi été montrées.

Outre ses propriétés antioxydantes, l'acide rosmarinique a un fort pouvoir antiviral. Cette capacité est exploitée aux États-Unis et en Allemagne dans des préparations contre l'herpès labial.

Quelques études laissent à penser que l'acide rosmarinique pourrait empêcher au moins partiellement les dégâts causés aux cellules cérébrales par le peptide β -amyloïde lors de la maladie d'Alzheimer.

Enfin, d'autres composés, présents en plus faibles quantités, sont reconnus pour leur effet hépatoprotecteur.

Les études modernes sur la mélisse et ses principaux constituants justifient donc ses usages traditionnels et ouvrent plusieurs champs d'action nouveaux.

⁴ Le GABA (ou Gamma Amino Butyric Acid =Acide Gamma Amino Butyrique) est le principal neuromédiateur inhibiteur du cerveau ; son rôle est par exemple de diminuer l'hyper activité neuronale liée à l'anxiété.