

# Mélisse Citronnelle

*Melissa officinalis*



La mélisse citronnelle est une plante vivace herbacée de la famille de la menthe et de boldo (Lamiaceae).

Sa saveur et l'arôme fruité au citron, principalement dans les feuilles, dérivé de son huile essentielle appartenant au groupe des terpènes (principalement monoterpènes: carvacrol, p-cymène, citral - géraniol et nérol - camphre, etc.).

Elle a des petits feuilles vert avec des bouts arrondis et fleurissent en fin d'été.

Les fleurs de petite couleur blanchâtre ou rosâtre attirent les abeilles, d'où son nom scientifique, Melissa, qui vient du grec et signifie «abeille».

Dans les régions tempérées, les tiges sèche pendant l'hiver et le printemps rajeunissant. Cette plante peut atteindre une hauteur d'environ 50 cm.

Plus d'informations à:

[https://www.amu.bio/\\_melisse\\_citronnelle](https://www.amu.bio/_melisse_citronnelle)

## Cultivation

Comme il s'agit d'une plante délicate, elle se développe mieux à l'ombre ou si elle est plantée dans le potager, avec une exposition à l'est, recevant de l'ombre l'après-midi. Il apprécie un sol humide, fertile et bien drainé.

La propagation peut se faire par semis pour une transplantation ultérieure, mais comme les fleurs apparaissent rarement, la méthode de propagation la plus utilisée est le tuteurage.

Pour multiplier la citronnelle par tuteurage, il faut couper les jeunes branches et les planter en culture collective dans des boîtes ou des plateaux avec un substrat léger de type balle de riz masques pour le visage, lotions de beauté et parfums.

En cuisine, la mélisse est ajoutée aux viandes, salades, marinades, légumes, gelées, puddings, garnitures, vinaigres, liqueurs (Bénédictine et Chartreuse). Dans ce cas, contrairement aux thés, la préférence est donnée à l'utilisation de feuilles fraîches, considérées comme plus savoureuses.

## **Histoire**

L'utilisation de la citronnelle est très ancienne, elle est référencée dans la littérature, en particulier dans l'Odyssée d'Homère.

L'auteur Rosy L. Bornhausen énumère une grande quantité d'utilisations pour l'herbe, à la fois domestique et magique car elle est impliquée dans de nombreuses superstitions. Elle a dit que la mélisse citronnelle était la plante préférée des Arabes et qu'ils utilisaient comme médicaments et nourriture. Pendant la colonisation des États-Unis, il a été le thé préféré des Anglais nostalgiques de leurs terres et un remède pour tous les jours.

La culture populaire attache à cette plante le pouvoir de renforcer l'amour et aider les gens à le trouver.

## **Utilisation**

Il y a une longue liste de propriétés bénéfiques pour la santé, mais le plus connu est l'apaisement. Citral, une composante majeure de son huile essentielle, est responsable par l'action sédatrice.

La mélisse citronnelle est un hypotenseur modérée qui peut diminuer les palpitations cardiaques. Son huile essentielle agit sur la partie du cerveau qui contrôle le système nerveux autonome et protège le cerveau de recevoir des stimuli externes excessifs.

Le thé au mélisse citronnelle induit le sommeil, il est indiqué pour le traitement de l'anxiété, la dépression, l'épilepsie, des perturbations nerveuses, l'insomnie, l'hystérie, la migraine, l'hypocondrie, des vertiges et d'autres perturbations.

Le thé à la citronnelle est bénéfique pour le système nerveux et possède également des

propriétés médicinales carminatives qui profitent du système digestif, la lutte contre divers perturbations intestinaux tels que flatulence et des crampes.

Dans la médecine alternative, il est utilisé dans des compresses appliquées à un gonflement, eczéma et des maux de tête. Il est également utilisé sous la forme de bain aux herbes, huiles de massage, masques, lotions de beauté et des parfums.

Dans la cuisine, la mélisse citronnelle est ajouté à la viande, aux salades, marinades, légumes, gelées, puddings, vinaigres et liqueurs (Benedictino et Chartreuse). Dans ce cas, contrairement à thé, il est préférable d'utiliser des feuilles fraîches (considéré plus savoureux).