

Herb Art

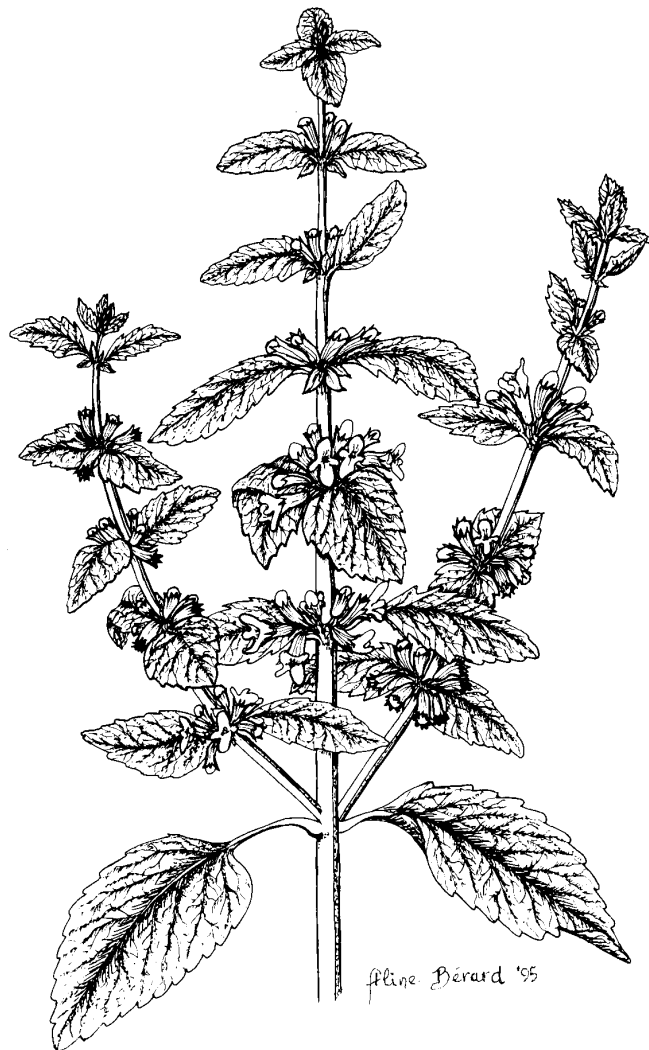
PLANTE MÉDICINALE



MÉLISSE
Melissa officinalis L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



MÉLISSE
Melissa officinalis L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Mélisse
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-211-7

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ORIGINE DU NOM.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	10
TYPE	10
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	10
RACINE	10
TIGE	10
FEUILLE.....	10
FLEUR	10
FRUIT	10
GRAINE.....	11
ODEUR	11
GOÛT	11
E. PLANTES SEMBLABLES	12
F. PARTIES UTILISÉES.....	13
G. COMPOSITION	14
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	15
BESOINS.....	15
SEMIS.....	15
TRANSPLANTATION.....	15
PROPAGATION	15
COMPAGNONNAGE.....	16
CULTURE COMMERCIALE	16
I. RÉCOLTE.....	17
LES FEUILLES	17
J. TRANSFORMATION.....	18
TISANE.....	18
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	18
SÉCHAGE.....	18
MACÉRATION DANS L'HUILE	19

K. UTILISATIONS CULINAIRES	20
RECETTES	20
Crème de poireaux à la mélisse.....	20
Sauce au yogourt et à la mélisse.....	20
Gâteau au fromage de chèvre et mélisse.....	21
Eau-de-vie douce de mélisse	21
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	22
Bain apaisant	22
Huile après-bain	22
M. AUTRES UTILISATIONS.....	23
ORNEMENTALE.....	23
DOMESTIQUE.....	23
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	24
PROPRIÉTÉS.....	24
Propriétés prédominantes	24
PRÉCAUTIONS.....	24
POSOLOGIE	24
MÉTABOLISME.....	25
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	25
Onguent de mélisse	25
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	26
SYSTÈME NERVEUX	26
ORGANES DES SENS	26
SYSTÈME GLANDULAIRE	27
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	27
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	27
SYSTÈME DIGESTIF.....	27
Eau de mélisse des Carmes (une version).....	27
SYSTÈME URINAIRE	28
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	28
PÉRINATALITÉ.....	28
O. ÉLIXIR DE FLEUR.....	29
P. ASPECTS SUBTILS.....	30
Thé lunaire à la mélisse	30
Q. RECHERCHES.....	32
R. INTERACTIONS	33

S. ANNEXE	34
TABLES DE CONVERSION	34
T. BIBLIOGRAPHIE	36
SITES INTERNET	37

