

LA MÉLISSE

Melissa officinalis

Elle fait partie de la famille des lamiacées. C'est une plante herbacée de 30 à 80 cm qui poussent dans les lieux frais et ombragés. Elle est cultivée dans toute l'Europe. Elle est très utilisée sous forme de tisane et de thé en Allemagne comme aux États-Unis pour lutter contre les troubles du sommeil et les perturbations gastro-intestinales. Elle a un très bon goût citronné ! En phytothérapie, on utilise les feuilles.

- **Composition chimique :**

La mélisse contient une huile essentielle (riche en citral, citronnellal), des hétérosides monoterpéniques, des acides-phénols comme l'acide rosmarinique, l'acide chlorogénique et l'acide caféique, des triterpènes comme l'acide ursolique, des mucilages et des flavonoïdes (quercétine, kaempférol, lutéoline).

La commission E recommande son utilisation pour lutter contre les troubles nerveux et les douleurs intestinales. L'EMA (European Medicines Agency) reconnaît son utilisation pour combattre le stress et les troubles du sommeil, et pour réduire les flatulences et les ballonnements. C'est une plante très sûre d'utilisation, avec une grande marge de sécurité.

- **Capacité antioxydante :**

Les antioxydants jouent un rôle majeur dans la protection contre le stress oxydant et dans la protection cellulaire. Le stress oxydant est impliqué dans de nombreuses pathologies dégénératives. L'extrait aqueux de mélisse possède un fort pouvoir antioxydant grâce à ses phénols, ses flavonoïdes (quercétine, rutine) et les acides caféiques et rosmariniques (TRIANTAPHYLLOU & al, 2001).

Une étude comparative de plusieurs plantes démontre que la mélisse possède une forte capacité de protection neurologique vis-à-vis du stress oxydant (PEREIRA & al, 2009). Tous ses principes actifs agissent de façon synergique et protègent les cellules contre les peroxydations lipidiques. Le pouvoir antioxydant de ses composés est jusqu'à 10 fois supérieur aux effets des vitamines B et C (SOFOWORA & al, 2013).

- **Sphère gastro-intestinale :**

ACTION SPASMOLYTIQUE : L'extrait hydro-éthanolique de mélisse a une activité sur la motilité du jéjunum et de l'iléon qui est dose-dépendante. L'acide rosmarinique est très probablement responsable de cet effet spasmolytique (AUBERT & al, 2019).

Une étude met en évidence l'utilisation de la mélisse lors de dysménorrhées chez 50 femmes recevant l'extrait de mélisse et 50 autres un placebo. À la fin de l'étude, le groupe recevant la mélisse montre une diminution significative de la douleur par rapport au groupe placebo (MIRABI & al, 2017).

ACTION DE GASTRO-PROTECTION : La mélisse protège contre les ulcères gastriques lorsqu'elle est donnée préventivement. Le mécanisme d'action n'est pas complètement élucidé. On sait que son activité antioxydante permet de renforcer les défenses enzymatiques grâce à l'augmentation de la Super Oxyde Dismutase (SOD) et de la glutathion peroxydase ainsi que par l'inhibition de la COX-2 (SABERI & al, 2016).

ACTIVITÉ LORS DES SYMPTÔMES DE MALADIES INFILTRATIVES CHRONIQUES INTESTINALES : La mélisse a une action antinociceptive par action cholinergique en agissant sur les récepteurs nicotiniques et muscariniques et en inhibant la formation de radicaux libres azotés. Elle améliore ainsi les paramètres inflammatoires et la peroxydation lipidique tout comme la capacité antioxydante enzymatique de la muqueuse vis-à-vis du stress oxydant. On observe une diminution du seuil de la douleur, une réduction de la fréquence de défécation et une amélioration de la consistance des selles (DOLATABADI & al, 2018).

- **Troubles du comportement :**

Plusieurs études chez le rat attestent de son utilité lors de comportements anxieux et dépressifs. La mélisse a des propriétés anxiolytiques comparables au diazépam. Les femelles semblent y être plus réceptives (TAIWO & al, 2012).

D'après Lin & al, en 2015, la mélisse exerce une activité antidépressive par une action sérotoninergique.

Pour lutter contre les insomnies légères à modérées, l'association de mélatonine, de mélisse, de pavot californien et de passiflore est efficace. On observe une amélioration de la vitesse d'endormissement, une augmentation de la durée du sommeil et une diminution des périodes de somnolence dans la journée (LEMOINE & al, 2019).

L'acide rosmarinique et les triterpénoïdes de la mélisse inhibent la GABA-transaminase et augmentent la concentration en GABA au niveau cérébral. Cela réduit le niveau d'anxiété (IBARRA & al, 2010).

Ces principes actifs ont été identifiés comme ayant un puissant effet inhibiteur sur la GABA-transaminase, enzyme cible pour lutter contre l'anxiété, l'épilepsie et les troubles neurologiques (AWAD & al, 2009).

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

