



FICHE TECHNIQUE

Urtica dioica

HISTOIRE

Plante vénérée dans l'Antiquité, l'ortie était consommée comme légume par les Grecs et censée les protéger des maladies durant toute l'année. Dans la culture germanique, l'ortie (*Donnernessel* en vieil allemand) était consacrée à Donar, chef du Panthéon et maître du tonnerre. On pensait que l'«ortie-tonnerre» protégeait de la foudre.

ETYMOLOGIE

Urtica vient du latin *urere*, qui signifie brûler. Il existe deux sortes d'ortie: *Urtica urens*, l'ortie brûlante (petite ortie) et *Urtica dioica*, l'ortie dioïque (grande ortie). Dioïque signifie deux maisons. Certains plants d'ortie portent des fleurs mâles et d'autres des fleurs femelles. Leur fécondation s'opère par le vent.

BOTANIQUE

Plante vivace, de couleur vert foncé, de la famille des Urticacées. Mesure entre 50 et 120 cm. Inflorescences en grappes ramifiées pendantes et plus longues que les pétioles. Tige et feuilles recouvertes de poils urticants qui, lors d'un contact, se brisent et laissent échapper un liquide brûlant.

VERTUS

Plante activatrice du métabolisme, minéralisante, diurétique, fortifiante et utile lors de troubles de la prostate.

L'ortie, trésor brûlant

L'ortie est une plante merveilleuse, aux multiples facettes. Chez elle, tout est utile: les feuilles, les racines et les semences (fruits). Dans la nature, l'ortie pousse partout où le sol a été souillé par les déchets. Elle le nettoie et le reminéralise. Dans notre organisme, les feuilles d'ortie jouent le même rôle. Elles augmentent la diurèse (volume d'urine excrété par le rein) et permettent d'éliminer l'acide urique. La tisane d'ortie est conseillée en cas de troubles rhumatismaux tels que goutte ou arthrite, lors de maladies inflammatoires des voies urinaires et lors de problèmes de peau (urticaire). Les anciens se flagellaient avec de l'ortie fraîche afin de réduire leurs douleurs rhumatismales. Cette action stimule l'irrigation sanguine. En essence spagyrique, cette plante est recommandée contre l'anémie, car elle contient un taux de fer élevé, qui favorise la formation des globules rouges. En usage externe, elle est conseillée pour fortifier les cheveux. Autrefois, les semences

d'ortie étaient utilisées en aviculture afin d'augmenter le rendement de la ponte; les orties justes fanées permettent de fortifier les coquilles d'œufs.

Les semences d'ortie sont utilisées comme tonique, stimulant et activateur du métabolisme. Lors d'épuisement, de fatigue ou d'anémie, on peut préparer un mélange avec une cuillerée à café de

semence d'ortie, un jaune d'œuf et un petit verre de Malaga ou de cognac, à prendre le soir. Associée à l'épilobe, aux graines de

courge et à l'extrait de palmier nain (en comprimés ou en gouttes), la racine d'ortie est utilisée lors de problèmes de miction liés à une hyperplasie bénigne de la prostate.

En jardinage, on utilise le purin d'ortie (dilué à 10%, soit 1 litre de purin avec 9 litres d'eau) comme engrais ou en traitement contre les parasites et les maladies. Placer un ballot d'ortie fraîche dans le trou avant de planter les tomates permet de diffuser jusqu'à la récolte de précieuses substances afin de garantir les meilleurs fruits. MM

