

Ortie

Urtica dioica L.

Urticaceae

NOMENCLATURE

Français : ortie, grande ortie, ortie piquante, ortie commune

Brezhoneg : linad braz

English : nettle

Español : ortiga

BOTANIQUE

La grande ortie est une herbacée dioïque vivace, aux racines jaunes ramifiées et aux tiges carrées dressées, pouvant atteindre 1 mètre de hauteur. Ses feuilles opposées dentées, cordées et lancéolées sont couvertes de poils urticants. Les fleurs mâles et femelles sont verdâtres et situées sur des plantes distinctes. Les fleurs mâles sont de longs chatons pendants et les fleurs femelles en grappe donneront des fruits ovales, comprimés et lisses.

L'ortie, plante rudérale, se plaît sur les terrains riches en nitrate et affectionne les lieux incultes, les décombres et le voisinage des habitations des zones tempérées.



ETHNOBOTANIQUE

Depuis la nuit des temps la grande ortie est consommée par les humains pour ses qualités nutritives et, aussi utilisée pour le soin de bon nombre de maladies.

Elle a été préconisée aux personnes anémiées, aux convalescents et aux tuberculeux afin de les soulager et d'améliorer leur état.

Elle avait la réputation de nettoyer le sang, de le tonifier et par la même de renforcer l'organisme. On la conseillait en tisane contre les « pipis aux lit » des enfants.

Les hommes ayant des difficultés à uriner consommaient des décoctions de racines d'orties.

Des cataplasmes d'ortie étaient appliqués sur les eczémas et autres dermatoses.

On flagellait avec un bouquet d'orties tout ou parties du corps des paralytiques et des rhumatisants.

Les nourrices la consommaient en soupe pour augmenter la quantité et la qualité de leur lait.

La décoction d'ortie était préconisée pour tonifier le cuir chevelu et le soin des cheveux.

Dotées de vertus magiques, les feuilles d'ortie étaient souveraines pour vaincre la peur, et ses graines avaient la réputation d'être aphrodisiaques.

On donnait des feuilles ébouillantées aux poules afin de favoriser la ponte des œufs et aux chevaux pour leur donner un poil brillant.

Les tiges d'ortie fournissent une fibre textile de grande qualité.

Le purin d'ortie est indispensable au jardin où il est fertilisant, fongicide et insecticide.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles d'ortie contiennent du mucilage, des amines (acétylcholine, histamine, choline), des acides (formique, acétique), des flavonoïdes (quercétine, kaempférol), des tanins, de nombreuses vitamines et des minéraux (silice, potassium).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles d'orties sont toniques, anti-inflammatoires, diurétiques, hypotensives, antianémiques, antidiarrhéiques, dépuratives, anti-infectieuses, antirhumatismales, draineuses hépatique et pancréatique, galactogènes, hémostatiques et révulsives (usage externe).

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles d'orties sont utiles en cas d'anémies, de convalescence, de déminéralisation, d'ulcère gastrique, de diarrhée, de lithiase biliaire, de rhumatisme, de douleur articulaire, de néphrite, de goutte, d'énurésie, d'affection buccale et de dermatose.

Infusion de 20 g par litre.

Une à deux cuillerées à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses avant les repas.

Mêmes indications pour l'ortie brûlante (*Urtica urens* L.).

TOXICITÉ

L'ortie n'est pas toxique, cependant il est recommandé de ne pas excéder 15 jours de consommation régulière.