

L'ortie

Urtica dioïca

Famille botanique : Lamiacées

Parties utilisées : feuille, racine, graine

AU JARDIN

L'ortie est une plante vivace très commune dans les fossés, les clairières et les décombres. Elle affectionne les terrains riches.

Dans nos régions, elle ne se cultive pas et peut être vite envahissante.

Récolte : d'avril à novembre. Attention à l'endroit où vous la cueillez. Choisissez les endroits isolés de toute pollution.

L'ortie renforcerait la teneur en principes actifs des autres herbes aromatiques ou médicinales.

La macération d'ortie est bien connue au jardin pour son action répulsive sur les insectes (macération pendant quelques jours) ou son action nourrissante pour les plantes (macération pendant quelques semaines).

PRINCIPES ACTIFS

Feuille : flavonoïdes, minéraux (calcium, potassium, silicium, fer, magnésium), acides caféique et chlorogénique et d'autres substances (sitostérol, a. aminés libres, Vit B...)

Racine : lectines, glycanes, galacturonanes, lignanes, tanins et stérols

Graines : protéines, mucilages et huile grasse

PRECAUTIONS D'EMPLOI

En usage prolongé, les feuilles peuvent provoquer de rares réactions allergiques.

HISTOIRES / ANECDOTES

L'ortie semble avoir été utilisée dès la préhistoire en légume. Elle est d'ailleurs couramment employée au cours de l'histoire en soupe, en jeunes pousses et même crue.

Elle était déjà utilisée dans l'antiquité chez les grecs et les romains ainsi que dans la médecine traditionnelle indienne. Pour Dioscoride et Galien, ses graines macérées dans du vin cuit excitent les jeux d'amours.

Les légionnaires romains se fouettaient mutuellement avec des orties pour se réchauffer et se stimuler. Quant à l'élite romaine, elle se faisait fouetter par leurs esclaves avant de s'adonner à la débauche. Cette pratique a perduré dans les pratiques sadomasochistes, le marquis de Sade en faisant ainsi l'éloge.

On se servait de la flagellation aux orties pour guérir les fiévreux (typhoïde) ou encore les rhumatisants... le mal par le mal !

Elle a été relativement délaissée comme médicinale pendant plusieurs siècles car trop commune et méchante... Elle faisait une bonne nourriture pour les volailles et les cochons. Les maquignons mêlaient l'ortie à l'avoine. Leurs chevaux étaient ainsi plus fringants avec un poil plus brillant.

L'ortie apparaissait comme magique pour vaincre les peurs ou attraper les poissons à la main.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du corps : fortifiant général physique et intellectuel, diurétique anti-rhumatismale, anti-inflammatoire

Plante du sang : Dépurative régénératrice du sang, antidiabétique, anti-hémorragique

Plante des cheveux (en interne et en externe) : limite la chute des cheveux, les pellicules. Tonifie le cuir chevelu

Propriétés secondaires : anti-énuresie (pipi au lit) : graines, lutte contre les troubles de la miction prostatique (racine), stimule les fonctions digestives, anti-diarrhéique, lutte contre les infections de la bouche, aphtes, gingivites et angines en gargarisme.

L'ortie est une plante majeure. Elle est idéale en cure de quelques semaines dans l'année.

Il ne faut pas jeter mémé dans les orties !

Expression populaire pour dire qu'il ne faut pas exagérer. Et pourtant, l'ortie soulagerait ses rhumatismes !

Pour quelles vertus utilisons-nous l'ortie ?

Dans nos tisanes

Matin heureux : fortifiante

Peau neuve : dépurative

Légèreté : diurétique, anti-inflammatoire

Pipi happy : diurétique

Cœur léger : antidiabétique

Jambes légères : régénératrice du sang



Pour obtenir la plus grande teneur en principes actifs, la période de récolte varie en fonction des parties de plantes :
Racines et rhizomes : de préférence en automne
Feuilles : en plein développement, avant la formation des boutons floraux
Fleurs : Avant le plein épanouissement
Graines : A maturité complète

