

# PLANTE : Ortie

Urtica dioica

## 1. Description :

Plante vivace, commune, de la famille des urticacées, de taille moyenne 0,5 à 1m, à rhizome puissant, feuilles dentées, opposées et elliptiques, petites fleurs blanches à pétales, groupées sur un pédicule. Les graines sont nombreuses et noires. Elle pousse dans les zones tempérées. Les poils de l'ortie sont urticants et ont à leur extrémité une pointe de silice qui transperce la peau. Ils contiennent de l'acide formique, de l'histamine, de l'acétylcholine et de la sérotonine.

## 2. Propriétés et vertus

C'était un légume dès la préhistoire.

On utilise les racines et les feuilles.

Reminéralisant, hémostatique, dépurative, diurétique

Contient des tanins, acides formique et acétique, vitamines A, B, C, E et K, minéraux et oligo-éléments (Mg, Fe, Si, Cu, Zn notamment), ...

## 3. Indications

Arthrose, voire arthrite

Chute des cheveux

Inflammation des voies urinaires

Hypertrophie bénigne de la prostate

## 4. Modes d'utilisations

☞ Dans le jardin, le purin d'orties est fongicide (mildiou), insecticide (pucerons) et régulateur de croissance des végétaux.

☞ Le jus d'orties allongé d'eau peut réguler une diarrhée ou combattre la fatigue.

☞ Infusion de jeunes feuilles pour le lavement des plaies

☞ Infusion de feuilles pour combattre des troubles du sommeil

☞ En décoction de racines : pour combattre les rhumatismes, ou les troubles de la miction, et, en frictions pour limiter la chute des cheveux.

*NB : consultez un spécialiste de santé pour les usages thérapeutiques et posologies.*

## 5. Précautions et contre-indications

Effet urticant sur la peau. Les extraits de racines peuvent avoir des effets indésirables sur la libido.

Usage limité en cas d'œdème, insuffisance cardiaque et rénale.

Sources : « Manuel pratique de phytothérapie » par V. Fintelmann & RF Weiss ; « Encyclopédie des plantes médicinales » par T. Cecchini ; « Les plantes qui guérissent » par S. Lacoste ; « La vérité sur ces plantes qui soignent » par Dr F. Gigon ; « Plantes aromatiques et médicinales » par L. Bremnes ; « La santé à la pharmacie du bon dieu » par M. Treben ; « L'herboristerie » par P. de Bonneval ; « Les plantes des Vosges » par C. & E. Busser ; « Dictionnaire affectif des plantes » par Dr B. Vial