

ORTIE
Urtica dioica
URTICACEE

Le genre *Urtica* regroupe environ trente espèces de plantes herbacées, dont les plus communes dans notre pays sont *Urtica dioica*, plus connue sous le nom de « Grande ortie », et *Urtica urens* l'ortie brûlante, plus petite, annuelle et monoïque. Toutes deux sont pourvues de poils urticants sur leurs parties aériennes, petites aiguilles de silice munies d'une ampoule contenant acide formique et histamine.



Plante vivace, à rhizomes traçants jaunes munis de chevelus racinaires. Les tiges carrées non ramifiées portent des feuilles opposées, décussées très dentées dont les cellules épidermiques portent des cystolithes (masse de cristaux contenant du carbonate de calcium). L'ortie est dioïque aux fleurs très discrètes, « basiques » 4 tépales entourant un carpelle ou 4 tépales et 4 étamines, en grappes tombantes sur les pieds femelles, dressées pour les mâles. La pollinisation se fait surtout par le vent. Le fruit sec indéhiscent est un akène avec une graine. L'Ortie est une plante bio-indicatrice des sols basiques, riches en azote, phosphore, potassium.

L'Ortie, mal-aimée, arrachée - grande méconnue et pourtant une « panacée »

Alliée des jardiniers, Fraîches, séchées ou en purin, les orties régulent l'azote et du fer contenus dans la terre ; Elles fortifient les micro-organismes du sol, stimulent les plantations et la croissance des plantes. Des études ont aussi prouvé que l'ortie attire les pucerons et leurs prédateurs que sont les coccinelles et les cantharides. En laissant des carrés d'orties, non loin des cultures, celles-ci seront moins attaquées par les insectes parasites. L'ortie est donc un très bon outil dans la lutte écologique.

Comestible En salade, en légume, en soupe, en tisane, très riches en minéraux, vitamines, protéines (elle apporte 18 des 20 acides aminés de base)

Médicinale Reminéralisante, (Silice, Calcium, Potassium, Fer, Soufre, Zinc etc.) Efficace en cas d'ostéoporose d'arthrose, de déminéralisation, , Régulatrice du fer dans l'organisme, Antianémique (vitamines A, B2, B5, B9 C (6 fois plus que l'orange)

Provitamine : Excellent complément alimentaire en cas de « baisse de régime »

Les feuilles utilisées en infusions soignent les allergies respiratoires, la rétention d'eau, les calculs rénaux, et la goutte. Fortifiantes, elles sont idéales contre l'anémie.

Frottées sur une plaie, ces mêmes feuilles stoppent les saignements, soulagent les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Les racines ont des propriétés anti-inflammatoires efficaces cas d'arthrite et d'arthrose et dans les adénomes de la prostate.

Biodiversité plante maîtresse du maintien de la biodiversité. L'ortie abrite de nombreux insectes qui y trouvent un lieu de ponte, mais aussi le gîte et le couvert. Hôte de nombreuses chenilles de nos plus beaux papillons.

Remarque : Une « ortie » avec de « belles fleurs » visibles n'est pas une ortie mais le plus souvent une **Lamiacée** (Lamiées blanches, jaunes, pourpres)