

Module 2

L'ortie



• Description :

Il existe plusieurs espèces d'orties qui possèdent sensiblement les mêmes propriétés. La description suivante est donc générale.

GENERALITE.

Plante dioïque, dressée allant jusqu'à 1,50m de haut, et regroupée en colonies grâce à ses rhizomes. Recouverte de petits poils souples, et de poils plus longs urticants. Cette plante est très commune dans nos régions et serait dommage de se priver.

FEUILLES.

Triangulaires, et découpées sur les bords.

FLEURS.

Vertes et dressées sur les pieds mâles et tombantes sur les pieds femelles.

• Répartition et habitat :

Elle est répandue à travers les zones tempérées de tout le globe. Elle affectionne tout particulièrement les terrains riches en matières organiques, et pousse jusqu'à 2400m d'altitude environ.

• Principaux constituants :

L'ortie est remarquable de par sa composition. La plante sèche est concentrée en protéines complètes à raison de 40% de son poids. Elle contient beaucoup de fer, à savoir environ 41mg pour 100g, c'est à dire plus que dans la viande. Elle est également dix fois plus riche en calcium que le lait. Elle contient de nombreux minéraux comme le magnésium, la silice et de nombreuses vitamines (A, C, E.....)

• Usages alimentaires :

Les jeunes pousses, les jeunes feuilles, et les fleurs s'utilisent crues comme cuites. Consommée en salade il est conseillé de faire une sauce un peu épaisse afin qu'il n'y ait pas de risque de se piquer. Vous pouvez aussi l'aplatir ou la moulin. Afin qu'une fois sèche ou cuite l'ortie perd son pouvoir urticant.

• Propriétés médicinales :

L'ortie est aussi intéressante d'un point de vue culinaire que médicinal. En effet, la plante, en usage interne présente des propriétés drainante, dépurative et fortifiante. Vous ne regarderez plus l'ortie comme avant !

Cholagogue : facilite l'évacuation de la bile.

Hypoglycémiant : règle les problèmes d'insuffisance du taux de glucose.

Diurétique : Un diurétique est une substance qui entraîne une augmentation de la sécrétion urinaire et qui peut être utilisée notamment pour traiter l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, certains œdèmes, l'hypertension portale.

Dépurative : purifie l'organisme, en favorisant l'élimination des toxines, des déchets organiques.

Hémostatique : Propre à arrêter les hémorragies.

Révuive : Un procédé ou produit est dit révuif lorsqu'il permet de retenir le sang sur une partie du corps en provoquant une irritation locale. Cela était un temps utilisé pour faire cesser un état congestif ou inflammatoire, jusqu'à l'utilisation massive des antibiotiques et anti-inflammatoires.

Antianémique : Les antianémiques sont des médicaments destinés à lutter contre toutes les formes d'anémies. Celles-ci correspondent à un trouble sanguin. Caractérisées par un manque d'érythrocytes (plus communément appelés globules rouges) ces carences peuvent correspondre à une insuffisance en fer ou en vitamine B12 par exemple)

Antirachitique : prévient ou combat le rachitisme, Le rachitisme est une maladie qui affecte les jeunes enfants et se traduit par un retard de croissance et des déformations osseuses. La carence en vitamine D en est souvent la cause, mais l'origine peut également être génétique ou iatrogène.

Antiasthénique : lutte contre un état de fatigue.

Anti diarrhéique : soulage des symptômes de diarrhée. Le traitement vise à soulager les symptômes mais aussi à réduire le risque de déshydratation, potentiellement fatale pour les bébés ou les personnes âgées.

Antidiabétique : utilisé pour traiter le diabète sucré. Les antidiabétiques agissent en général en abaissant la glycémie.

Astringent : resserre les tissus vivants

Tonique : reconstitue les forces, redonne du tonus

Vasoconstrictrice : Un vasoconstricteur est une substance qui agit de façon à rétrécir les vaisseaux sanguins, c'est-à-dire à rétrécir leur lumen. Les vasoconstricteurs sont utilisés cliniquement pour accroître la pression sanguine ou réduire localement le flot sanguin. Ils s'opposent aux vasodilatateurs.

Anti-infectieuse : combat l'infection, les maladies infectieuses.

Antirhumatismale : soulage les rhumatismes et les douleurs articulaires.

Stomachique : facilite la digestion gastrique.

Galactogène : Un aliment galactogène ou galactagogue est un aliment qui favorise, chez les femmes, la production de sécrétion de lait maternel en vue de l'allaitement.

Et la racine est même aphrodisiaque.

• Risques de confusions :

Pas de confusion possible si ce n'est avec les autres espèces du genre ou de la famille des lamiacées comme le lamier blanc (*Labium album*) qui lui n'est pas urticant et qui est aussi comestible.



Le lamier blanc