

Ortie dioïque



Nom scientifique : *Urtica dioica*

Famille : Urticacées

Hauteur : 60 à 150 cm

Type : Vivace

Floraison : Juin à octobre

Biotope : Environs des habitations et des villages. Bords des chemins et des routes. Prairies agricoles, haies de bocage, clôtures, vignes et verges.

Description : L'ortie est une plante dioïque, c'est à dire qu'il y a des pieds mâles et des pieds femelles. La plante est verte sombre, aux poils raides et piquants. Les tiges robustes sont dressées et simples. Les feuilles sont grandes et pointues au sommet et un peu en cœur à la base. Elles ont des bords grossièrement dentés. Les fleurs dioïques et parfois monoïques sont groupées en grappes rameuses bien plus longues que le pétiole. Les rameaux fructifères sont reconnaissables parce qu'ils sont pendants.

Utilisations : L'ortie possède de nombreux vertus. Ces feuilles ont des propriétés diurétiques et diminuent les douleurs articulaires, alors que la racine traite d'autres troubles.

Cette plante apaise les articulations douloureuses, elle vient en complément des traitements traditionnels pour les maladies inflammatoires. L'ortie agit également comme drainage préventif, rééquilibre les fonctions de l'organisme, réduit les hémorragies et l'hémophilie.

On a pu démontrer des actions sur la chute des cheveux, contre les maux de tête, l'anémie, les crises de goutte, l'eczéma et enfin contre les blessures infectées.

Dosage : L'ortie peut être consommée de manière quotidienne sur plusieurs mois.

En tisane de racine : faire bouillir, pendant 10 min, 1.5 gr de racine en poudre dans de l'eau froide. Laisser infuser dix minutes et filtrer.

En infusion de feuilles : faire bouillir 3 cuillères à soupe de feuilles séchées dans 500 ml d'eau. Boire plusieurs tasses par jour de cette préparation.

Le fruit est utilisé en usage externe, par atténuer les rhumatismes.

Contre-indications : L'ortie est contre indiquée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux enfants de moins de 12 ans. Elle est également déconseillée aux asthmatiques, personnes souffrant de troubles cardiaques et rénaux.

L'ortie est une plante qui attire les auxiliaires, elle accueille de nombreuses chenilles de papillons comme le paon du jour et attire les coccinelles ou les chrysopes.

