



CHRONIQUE HERBORISTE

L'ortie s'exprime à sa manière...

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Aïe! Ça pique, ça brûle, ça démange!

Dès qu'on l'arrache, l'ortie (*Urtica dioïca*) se défend en infligeant des douleurs, des brûlures et des démangeaisons. Cette plante vivace, qui pousse un peu partout, est garnie de minuscules poils piquants et urticants. Pour la récolter, recouvrez vos bras et vos jambes et portez des gants. Pour soulager vos démangeaisons, appliquez dès que possible sur la partie affectée des feuilles de plantain légèrement mâchouillées.

Se servir des orties

Vous pouvez préparer les orties de mille et une manières, sans qu'elles perdent leurs précieux principes actifs. Vous n'avez qu'à les ajouter dans les soupes, ragoûts, omelettes, crêpes, muffins, gelées et confitures, infusions, décoctions, teintures mères... Laissez vagabonder votre imagination! Séchées ou cuites, les orties ne sont plus irritantes. Riches en antioxydants, les orties contiennent notamment : chlorophylle, vitamines A, B et C, calcium, fer, potassium, silice, soufre, bore, fibres, mucilage, protéines, histamine et sérotonine.

Sur le plan médicamenteux, l'ortie est utilisée pour :

- tonifier l'organisme;
- diminuer les symptômes des allergies, rhinites et rhumes des foins;
- traiter l'anémie et la fatigue et stimuler les défenses immunitaires;
- faciliter la réparation des fractures et aider à la croissance osseuse;
- atténuer les symptômes de la ménopause tels que bouffées de chaleur, maux de tête, baisse de la libido;

- lutter contre les pellicules et favoriser la repousse des cheveux (infusion en friction sur le cuir chevelu);
- soulager l'arthrite, la goutte et les calculs urinaires. Diurétique, elle dissout l'acide urique.

Autres usages intéressants

Purin : Faire macérer pendant une semaine 1 kg (2 lb) d'orties dans 10 litres (40 tasses) d'eau et utiliser le liquide comme engrais et fongicide naturels. Le seul inconvénient : l'odeur nauséabonde.

Compagnonnage : Planter des orties à côté d'autres herbes aromatiques pour augmenter leur teneur en huiles essentielles.

Folklore : Autrefois, on bénissait les outils agricoles avec les orties afin de s'assurer de bonnes récoltes.

Dégustation d'orties

Depuis toujours, on mange des orties : elles sont super nutritives, extrêmement riches en protéines végétales et en vitamines et minéraux. C'est une plante tout indiquée pour vaincre l'anémie et la fatigue. Les orties se cuisinent facilement.

Soupe d'ortie (6 portions)

- 4 grosses pommes de terre épluchées, lavées et coupées en dés
- 1 bonne poignée d'orties séchées ou un gros bouquet d'orties fraîches, lavées
- 2,5 litres (10 tasses) de bouillon de légumes
- 1 bouquet de ciboulette
- Sel et poivre

Mettre les pommes de terre et les orties dans le bouillon de légumes. Amener à ébullition et faire bouillir 20 minutes. Saler et poivrer au goût. Passer au mélangeur. Verser dans une soupière. Ajouter la ciboulette finement coupée. Servir avec du pain frais ou des biscottes.

Des interactions possibles...

Consultez un pharmacien avant de prendre des plantes médicinales.

