



## L'ortie dioïque

*Urtica dioica*

(Urticacées)



### Qui est-elle ?

C'est souvent à nos dépens que nous avons rencontré l'ortie pour la première fois et vous avez pu remarquer que la plante a fait le nécessaire pour que l'on se souvienne d'elle ! Urticante, l'adjectif lui-même a été inventé à partir de son nom latin ! Ce que l'on connaît d'elle, c'est donc essentiellement ses feuilles urticantes mais aussi, accessoirement, les différents usages remis au goût du jour.

Sachez qu'il existe en France une confrérie de l'ortie dont on peut faire partie en subissant un rite initiatique qui consiste à prêter serment avant d'avaler une feuille crue :

« Ortie ! Toi qui as su piqué ma curiosité et me révéler tes vertus, je te jure fidélité et assistance en tout lieu et toute heure. » Bref, cette piquante amie n'est pas loin d'ensorceler les personnes qu'elle touche !

### Comment la reconnaître ?

C'est facile mais on la confond souvent avec d'autres plantes qui, comme elle, possèdent des feuilles opposées, velues, dentées et en pointe. Notre plante porte des grappes de minuscules fleurs verdâtres, tandis que celles que l'on appelle orties blanches, jaunes ou roses sont des lamiers et sont étrangères à cette famille. Pour bien faire la différence, le moyen le plus efficace est le toucher : notre amie est couverte de poils semblables à de petites ampoules de verre pointues qui pénètrent dans la peau et se brisent en libérant leur contenu. C'est le moyen que la plante a développé pour éviter d'être broutée.



Poils urticants

*Pour les botanistes, signalons que, comme son nom, elle nous présentera des fleurs mâles et femelles différentes et portées par des pieds distincts. Amusez-vous à les chercher et prenez le temps d'en distinguer les différences. Pour nos amis entomologistes, l'ortie est un trésor qui accueille bon nombre de papillons et autres insectes.*



Flleurs mâles



Flleurs femelles

### Où les rencontrer ?

Beaucoup de milieux lui conviennent : bords de chemin, jardins, prairies, bois clairs, en bref tous les endroits fréquentés par les hommes et les troupeaux jusqu'à 2000 m. Si vous la trouvez en montagne, ce sera forcément dans un pâturage, à proximité d'une cabane où ses graines auront été apportées par les sabots des bêtes lors de la transhumance. Particulièrement nitrophile, elle respandit dans les endroits enrichis et fait office de bio indicatrice de la qualité du sol.

Ce n'est pas là qu'il faudra la récolter car elle y est gorgée de substances pas toujours naturelles.

### Qu'en faire ?

Voilà une grande affaire qui fait même polémique dans le monde du commerce, les plus connus étant le potage et le purin dont la fabrication et la vente font l'objet d'une réglementation très sévère.

Sur le plan médicinal, la plante contient du fer associé à de la vitamine C. Elle est bonne contre l'anémie, la chute des cheveux, les saignements de nez et les rhumatismes. Dans ce dernier cas où on procède par flagellation, on ne peut penser qu'une douleur chasse l'autre ...

Voici quelques des usages liés à la montagne. Il n'y pas si longtemps, les bergers utilisaient encore la plante pour filtrer le lait et pour dégraisser les instruments servant à la fabrication du fromage.

Un chasseur invité dans une cabane m'a donné cette recette de soupe du berger : faites bouillir feuilles d'orties et bulbes de conopodes (noisettes de terre très appréciées des ours et des sangliers), ajoutez-y un morceau de lard et régalez-vous !

Pour finir, un remède de grand-mère pour atténuer sa piqûre : prendre 3 feuilles (mauve, plantain et menthe) et frotter énergiquement l'endroit atteint. A noter que ces trois autres plantes sont des compagnes de l'ortie et se trouvent très souvent près d'elle pour vous aider ! La nature pense à tout !

