

## Les plantes de chez nous

# Ortie à mille talents



Qui ne connaît pas l'ortie, plante urticante par excellence, présente très communément dans les décombres, broussailles, sous-bois jusqu'à 2000 à 2500 m d'altitude? Mais saviez-vous que l'ortie urticante est présente chez nous en deux sous-espèces distinctes: l'ortie commune ou grande ortie, plus répandue, et l'ortie brûlante ou petite ortie. Elles se différencient à leurs feuilles, vert foncé en forme de cœur allongé pour l'ortie commune, et vert clair, ovales pour la petite ortie. Les orties vivent en groupe et s'étendent rapidement grâce à leurs rhizomes souterrains. Elles s'installent dans les lieux délaissés par l'homme, les friches, autour des maisons. Elles apportent équilibre et régénération aux sols.

Les anciens consommaient les orties en soupe et les utilisaient au jardin comme engrais.

Ils connaissaient leurs vertus phyto-thérapeutiques: fortifiant, reconstituant, soin des maladies rénales, hépatiques et biliaires, des troubles circulatoires, des lumbagos, de l'eczéma, du cuir chevelu. Feuilles, tiges, fleurs se transformaient en tisane, lotion, teintures.

En homéopathie, la petite ortie est utilisée pour soulager les douleurs rhumatismales, la goutte et les urticaires de contact.

En fleurs de Bach, l'élixir d'ortie nous offre l'apaisement quand nous vivons des relations familiales tendues où règnent la mésestente et le conflit. Quand le dialogue devient difficile, que les échanges verbaux sont agressifs, que les rivalités sont exacerbées, que la jalousie perturbe la bonne entente de la famille ou du groupe, l'élixir d'ortie apporte harmonie, paix, calme, courage, acceptation, écoute, en soulageant le stress émotionnel.

*Isabelle Seghin*

