

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



ORTIE

Urtica dioica L.

Herb Art
PLANTE MÉDICINALE



ORTIE
Urtica dioica L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Auteurs : Danièle Laberge, Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Sylvie Bellay, Nicolas Bilodeau

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Ortie
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-198-1

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC

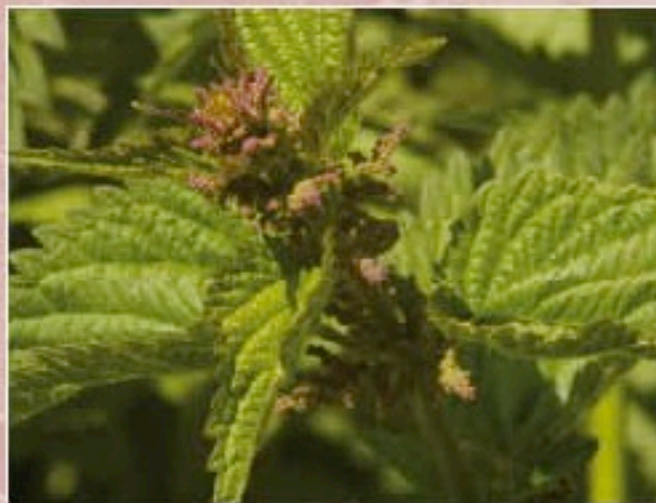


TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	9
FAMILLE.....	9
NOMS	9
ÉTYMOLOGIE.....	9
ORIGINE DE LA PLANTE	9
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	10
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	14
TYPE	14
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	14
RACINE	14
TIGE	14
FEUILLE.....	14
FLEUR	14
FRUIT	15
GRAINE.....	15
ODEUR	15
GOÛT	15
E. PLANTES SEMBLABLES	16
F. PARTIES UTILISÉES.....	17
G. COMPOSITION	18
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	19
Un maître-composteur.....	19
BESOINS.....	19
SEMIS.....	19
TRANSPLANTATION.....	19
PROPAGATION	19
Division de racines	19
Bouture	20
Culture en pot.....	20
COMPAGNONNAGE.....	20
CULTURE COMMERCIALE	21
I. RÉCOLTE.....	22
LES FEUILLES	22
LES SOMMITÉS FLEURIES	22

LES GRAINES.....	22
LES RACINES.....	22
SUR LE PLAN COMMERCIAL.....	22
J. TRANSFORMATION.....	23
TISANE.....	23
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	23
SÉCHAGE.....	23
Sur le plan commercial.....	23
K. UTILISATIONS CULINAIRES.....	25
Meilleure que l'épinard.....	25
RECETTES.....	25
Jus d'ortie.....	25
Pudding d'ortie (en 1661, dans le <i>Pepy's Diary</i>).....	25
Bière d'ortie.....	26
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES.....	27
M. AUTRES UTILISATIONS.....	28
ORNEMENTALE.....	28
DOMESTIQUE.....	28
Pour les plantes d'intérieur.....	28
Le purin d'ortie, préparation fétiche en biodynamie.....	28
La préparation 504.....	31
N. UTILISATIONS MÉDICINALES.....	32
PROPRIÉTÉS.....	32
Propriétés prédominantes.....	32
PRÉCAUTIONS.....	32
POSOLOGIE.....	33
Dépollution.....	33
Cure.....	33
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	34
Cataplasme.....	34
Cours au pied.....	34
Eczéma infantile et eczéma nerveux.....	34
« Chapeau ».....	34
Cheveux.....	35
Champignons aux pieds.....	35
SYSTÈMES MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	35

SYSTÈME NERVEUX	36
ORGANES DES SENS	36
SYSTÈME GLANDULAIRE	36
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	37
Très bonne combinaison pour le système circulatoire	37
Fatigue, épuisement.....	37
Pour la rate.....	37
SYSTÈME IMMUNITAIRE.....	37
SYSTÈME LYMPHATIQUE	38
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	38
SYSTÈME DIGESTIF.....	38
Elle aide en cas de constipation	38
SYSTÈME URINAIRE	38
Mélange pour prévenir les pierres aux reins	39
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	39
PÉRINATALITÉ.....	39
Grossesse	39
Hémorragie à l'accouchement.....	40
Allaitement.....	40
O. ÉLIXIR DE FLEUR	41
P. ASPECTS SUBTILS.....	42
En médecine ayurvédique.....	42
Protection.....	42
Purification.....	42
Q. RECHERCHES.....	43
R. INTERACTIONS	44
S. ANNEXE	45
TABLES DE CONVERSION	45
T. BIBLIOGRAPHIE	47
SITES INTERNET	47



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle