



© Réserve Naturelle des marais de Bruges

ZOOM SUR

## L'ORTIE

**On a l'habitude d'en voir très souvent, c'est une plante que tout le monde connaît et pourtant elle cache derrière ces piquants plus de secrets que vous ne le pensez.**

### Qui s'y frotte s'y pique

L'ortie possède 2 types de poils : des petites souples et des longs cassants. Ces derniers contiennent une capsule renfermant un mélange urticant qui se libère lorsque la pointe, plantée dans l'épiderme, se casse.



### Plante nourricière

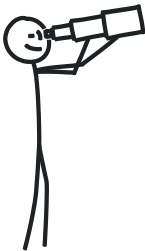
L'ortie sert de nourriture à de nombreuses chenilles de papillons diurnes comme le Vulcain ou le Paon du jour.

### Une « mauvaise herbe » bonne pour la santé

L'ortie s'utilise en cuisine (soupe, quiche, pain,...). Elle perd son côté urticant à la cuisson. Riche en vitamine C, en calcium, en magnésium ou encore en fer, elle a de nombreuses propriétés : anti-inflammatoire, antianémique, antidiabétique, dépurative, diurétique... On peut l'utiliser en cataplasme pour agir sur l'arthrite et les rhumatismes ou bien se rincer les cheveux à l'infusion d'ortie pour les fortifier et les lustrer.

### Remède miracle : Le purin d'Ortie

1 kg d'orties fermenté dans 10 litres d'eau donne un purin pour désherber et lutter contre les limaces. Le purin pur est un excellent engrais et un traitement foliaire pour limiter les pucerons et les araignées rouges.



### Utile jusqu'à la fibre !

Au fil des époques, l'ortie a été utilisée dans la fabrication de matériel : vêtements, cordes, lignes de pêche ou encore pâte à papier.