



MONOGRAPHIE PLANTE

Urtica dioïca



Désignations vernaculaires

Ortie piquante,
Grande ortie, Ortie commune, Ortie vivace

Désignation anglaise

Common nettle

Partie extraite

Feuilles et graines

Origines courantes

Tous les continents

Classification botanique

Règne : Plantae
Ordre : Urticales
Famille : Urticaceae
Genre : Urtica





Habitat et description botanique

L'Ortie dioïque est la plus grande et la plus répandue dans le monde, elle peut dépasser 1,5 m de haut. Vivace, elle se propage rapidement grâce à ses longues racines traçantes, fortes, de couleur jaune vif caractéristique. Elle est dioïque ce qui signifie "2 maisons", c'est-à-dire qu'il y a des pieds femelles et des pieds mâles. Les fleurs sont réunies en grappes rameuses bien plus longues que le pétiole des feuilles, elles sont très petites et verdâtres à 4 sépales, elles n'ont pas de pétales, les unes mâles à 4 étamines et les autres femelles sont presque réduites à l'ovaire ovoïde surmonté d'un stigmate en pinceau. Elle porte de grandes feuilles ovales, aiguës, dentées en scie, vert sombre, couvertes d'aiguillons translucides.

Période de cueillette

On cueille les feuilles au printemps avant l'apparition des fleurs. Si on a des Orties dans son jardin ou près de chez soi, on peut les faucher de temps en temps pour avoir de jeunes feuilles presque toute l'année. On ramasse les graines à la fin de l'été quand elles sont mûres.



Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

La compagnie de l'Homme et de l'ortie perdure depuis plusieurs millénaires, l'ortie suit l'homme dans ses déplacements et pousse sur ses traces. On met souvent en cause leur avidité pour l'azote, qu'elles trouvent en abondance, sous forme de nitrates, dans les dépôts de détritus, aux alentours des fermes, au pied des murs, autour des vieilles ferrailles, comme si l'ortie vivait sur nos souillures et s'en nourrit pour les effacer. Nous avons coutume de les voir comme les plus haïssables des plantes, elles piquent et brûlent dès qu'on les frôle, elles n'ont pas été pourvues de la grâce du parfum et des couleurs, mais redonnons-lui sa place au premier rang de nos simples, place bien méritée tant elle est précieuse pour la santé et l'alimentation humaine.

Nos grands-parents avaient dans leurs armoires des trousseaux de fibres d'ortie.

Ses racines ont été utilisées sous forme de teinture et, malgré leur couleur jaune, elles colorent en vert clair.

Les propriétés médicinales de l'ortie sont vantées depuis l'Antiquité. Dioscoride la considérait comme un puissant aphrodisiaque sous forme de décoction d'ortie et de raisin secs dans du vin notamment. Il conseillait aussi les cataplasmes de feuilles écrasées contre les morsures et utilisait son suc contre les saignements de nez. Plus tard, Galien lui attribue les mêmes vertus médicinales. Ovide, dans son art "art d'aimer", donne la recette d'un philtre d'amour dans lequel il met une pincée de graines d'orties. Au Moyen-âge, sainte Hildegarde, prescrit les graines contre les maux d'estomac.

A une époque où les antibiotiques n'existaient pas, il semble que l'ortie grâce à ses propriétés antiseptiques, ait rendu les plus grands services pour guérir des cas avancés de gangrène.

L'ortie est associée aux sortilèges voués à la guérison, à la protection et à la purification. Un pot d'ortie, placé dans la chambre d'un malade est censé faciliter sa guérison. De même que saupoudrer de l'ortie séchée autour d'une maison la protège du mauvais œil. L'ortie lutte efficacement contre les influences négatives et apporte la vaillance qu'il faut pour supporter les épreuves. Porter sur soi un sachet rouge contenant de la poudre d'ortie protège d'un environnement énergétique malsain. Plante magique, elle était censée chasser les démons et servait à "bénir les épées et les serpes pour les cueillettes virtuelles" (Anny Schneider). Ces pouvoirs magiques de l'ortie se retrouvent en Inde, où là aussi, elle permet de se protéger des mauvais esprits.

Les amérindiens en faisaient boire aux femmes enceintes pour fortifier l'enfant, ainsi que l'utérus et le sang de la mère. Dans leur traité médical, les Eclectiques la conseillaient comme diurétique, pour soigner les cystites et les incontinences urinaires, ils la disaient astringente, hémostatique et la recommandaient en décoction de plante fraîche contre l'eczéma, les diarrhées et les hémorroïdes. De récentes recherches allemandes, américaines et japonaises confirment son efficacité contre l'hypertrophie bénigne de la prostate.

En Italie et en Autriche, l'ortie portée sur soi ou jetée au feu était censée protéger de la foudre. Justement, l'ortie est consacrée au dieu Scandinave Thor, équivalent du Donar germanique, l'un des noms populaires de l'ortie en vieil allemand est "Donnernessel" ("ortie-tonnerre"). Et traditionnellement, en Allemagne, les orties faisaient partie du plat du jeudi saint, dont le nom allemand signifie "le jour vert du tonnerre".

Au XVe siècle, Albert le Grand, mage, herboriste et alchimiste, soutenait les mêmes croyances magiques de protection et affirmait qu'en trempant la main dans une décoction d'ortie, puis dans un ruisseau, on attire les poissons. Il prétendait également que l'ortie préserve de la peur des fantômes, tenue dans la main avec de l'Achillée millefeuille. L'ortie était employée comme plante oraculaire. D'après une croyance populaire, l'ortie permet de voir le rétablissement ou non d'un malade, en cas de maladie grave. Pour ce faire, une ortie, fraîchement cueillie, doit être jetée dans l'urine matinale du malade et y rester durant 24h. Si l'Ortie se dessèche, c'est signe de mort et si elle reste verte, le malade guérira. Cet oracle existe depuis l'Antiquité.





Constituants biochimiques

- Minéraux : fer, silice, calcium, potassium
- Mucilages
- Vitamines A, C
- Glucides
- Protéines complètes
- Chlorophylle
- Ammoniac
- Acides gallique et formique
- Sérotonine
- Lécithine

Propriétés organoleptiques

Odeur : faible, herbacée

Saveur : fraîche, douce, verte



Propriétés scientifiques

- Puissant reminéralisant ; le calcium, le fer, la silice, le potassium, qu'elle contient sont naturellement assimilés par l'organisme
- Dépurative
- Fortifiante
- Tonique
- Anti-anémique
- Anti-allergique
- Digestive
- Hypoglycémiante, antidiabétique
- Antirhumatismale
- Antiseptique
- Antigoutteuse
- Galactagogue



Propriétés énergétiques

- Elle favorise les échanges et aide à resserrer les liens. Elle rééquilibre les états chaotiques, régénère ce qui est statique, c'est la plante du mouvement.
- En lien avec le sang, la composition moléculaire de la chlorophylle et de l'hémoglobine sont très proches, ce qui conduit sur le plan subtil à une action de recentrage de l'individu, aide à l'émergence du moi véhiculé par le sang qui permet une assimilation immédiate des minéraux.
- Elle nous soutient à trouver notre force et notre sécurité en nous pour être mieux avec les autres, elle amène l'unité et aide à gérer la sphère émotionnelle.
- Son élixir floral porte toute cette empreinte, renforcée par sa manière de vivre, toujours ensemble, où chaque plante à sa place dans l'unité avec le groupe ; effectivement, l'ortie ne pousse jamais seule, on en trouve toujours des parterres. L'élixir d'ortie nous aide à mieux vivre ensemble, à assurer notre sécurité intérieure, à trouver notre juste place dans la famille, le groupe. Il soutient les membres d'une famille à accueillir l'arrivée d'un enfant, à gérer au mieux le départ d'un jeune qui quitte le foyer familial, au moment d'un divorce ou au contraire un emménagement à deux. Il apaise lorsqu'il y a des tensions existantes entre les différents membres d'une famille. Il soulage le stress émotionnel et apporte calme et courage après une rupture familiale. Il offre la possibilité de renforcer l'unité du foyer. L'ortie est une plante qui rassemble et qui unit. Il harmonise et pacifie les relations, favorise les échanges et la communication, non pas en répondant aux attentes des autres, ni en les écrasant, mais en se centrant, se rééquilibrant, se verticalisant, aussi solidement que l'est sa tige pour affirmer nos besoins et nos attentes.

Indications traditionnelles

Voie interne :

- Fatigue générale, convalescence, grossesse, déminéralisation
- Anémie ferriprive
- Allergies saisonnières
- Rhumatismes chroniques
- Goutte, hyperuricémie
- Surcharge métabolique
- Hypertrophie bénigne de la prostate

Voie externe :

- Soins de la bouche, des gencives, maux de gorge
- Problèmes de peau, plaies
- Soins des cheveux (manque de vitalité, chute, pellicules)





Conseils d'utilisation / Posologie courante

Voie interne :

- En infusion : mettre dans l'eau froide une grosse poignée d'ortie sèche (100 g par L), amener à frémissement, laisser infuser 15 min. Attention, n'utilisez pas de casseroles ou thermos en métal, car sa teneur en fer amène une oxydation qui fait noircir l'infusion, lui donne un mauvais goût et surtout diminue ses propriétés.
- En infusion de feuilles fraîches (50 g par L d'eau) : contre les rhumatismes, en effet, elle purifie le sang et son action diurétique, à faible dose est particulièrement bénéfique.
- En teinture-mère ou extrait fluide : pour préparer une alcoolature, remplissez un bocal d'orties fraîches triées, recouvrez d'alcool à 50°.

Voie externe :

- En lotion capillaire : faire macérer des feuilles d'ortie dans de l'alcool pendant 21 jours et s'en servir pour se frictionner le cuir chevelu. On peut l'associer avec des fleurs de capucine.
- En gargarisme (infusion de feuilles ou jus frais) : pour les problèmes de gencives, les angines.
- En compresses (infusion de feuilles) : pour traiter les problèmes de peau, nettoyer avec une compresse imbibée les parties affectées, aide à la cicatrisation plus rapide des plaies.
- Les flagellations d'orties sur les parties douloureuses ne se pratiquent plus depuis longtemps, bien qu'elles soient, soi-disant, remarquablement efficaces.

Précautions d'emploi / Contre-indications

Aucune contre-indication connue.

Cuisine

Sa saveur, plus marquée que l'épinard, en fait un légume polyvalent.

L'ortie dioïque perd son piquant au séchage, à la cuisson, au mixage à cru, et confite dans l'huile.

L'ortie est une des plantes les plus riches en éléments nutritifs vitaux : protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. Elle contient 40% de son poids sec en protéines complètes, c'est-à-dire contenant tous les acides aminés nécessaires à l'Homme.

La recette la plus connue et la plus consommée est la soupe d'ortie, mais il serait dommage d'en rester là. C'est un légume vert à part entière que l'on peut manger cru en pesto, cuit servi tel quel ou préparé en tarte, en gratin, en soufflé, en pounti, en samoussas, en spanacopita et tout ce que vous réalisez avec d'autres légumes.

Intérieur

L'ortie, qu'elle soit d'ici ou d'ailleurs, possède des propriétés insecticides, antibactériennes et fongicides. Ces propriétés sont présentes dans le tissu, qui a servi longtemps comme étamine pour égoutter le fromage. Ce tissu est également très résistant à l'humidité, c'est pour ces raisons que la fibre d'ortie était utilisée par les Égyptiens comme bandelettes pour envelopper les momies.

Si l'industrie textile a dû abandonner la fibre de nos orties, c'est que sa transformation n'a jamais pu être entièrement mécanisée. Par contre la ramie, originaire de Chine, est toujours utilisée dans la fabrication de fibres textiles pour réaliser des vêtements.

Grâce à la résistance de la fibre d'ortie, elle a servi à faire des cordes et elle rentrait dans la composition de certains billets de banque, les plus utilisés et manipulés, lorsque le franc était toujours en vigueur.



En savoir plus

Au jardin et en paysannerie, elle est une alliée très précieuse. Grâce à l'extrait fermenté d'ortie, le jardin est plus productif et en meilleure santé. Sa seule présence sur un lieu de culture stimule la croissance de végétaux voisins. Au compost, elle active la transformation des déchets organiques en humus, grâce à sa teneur en carbone et en azote, qui est de la même proportion qu'un compost mûre. Répandue au sol en couche épaisse, elle constitue un excellent mulch, qui protège le sol des lessivages et qui le nourrit et relance la vie du sol. Sa capacité de dynamisation et de rééquilibrage est très impressionnante sur les sols, sa présence permet à une terre appauvrie par une fertilisation excessive de retrouver vie et équilibre.

En fourrage, elle active la ponte des poules et la reproduction des vaches. Ses semences font briller la robe des chevaux.

À retenir

L'ortie nettoie et dynamise le sang, le foie, les reins, la vésicule. Elle fait une belle peau, de beaux cheveux et des ongles solides. Elle aide à l'élimination de l'acide urique et traite les rhumatismes et l'embonpoint, active la circulation sanguine, diminue la glycémie, stimule les sécrétions digestives. Elle apporte rapidement du fer dans l'organisme et permet d'enrayer l'anémie, c'est un très puissant reminéralisant, efficace en cas de saignements et de fatigue. Elle apporte sécurité, harmonie et unité.

Références / Bibliographie

Secrets d'une herboriste - Marie-Antoinette Mulot - Édition du dauphin

Plantes sauvages à histoires - Bernard Bertrand, Gérard Briane, Jean Hannoteaux

