



NOMS COMMUNS
Ortie, grande ortie, ortie piquante, ortie commune

NOM SCIENTIFIQUE
Urtica dioica L.

FAMILLE BOTANIQUE

Urticacées

Famille cosmopolite, les urticacées sont généralement des plantes herbacées. Les fleurs sont unisexuées portées par des plantes monoïques ou dioïques. Les filets des étamines sont recourbés dans le bouton et la pollinisation se fait principalement par le vent.

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Pariétaire officinale, ramie

DESCRIPTION

Plante herbacée vivace cosmopolite très commune autour des habitations, dans les décombres et les fossés. La pointe de ses poils hérissés durs et coniques se brise lors d'un contact et injecte les substances urticantes qui y sont contenues.

CONFUSION POSSIBLE

Ortie brûlante (*Urtica urens* L.) : racine grêle et blanche, pas dioïque.

ORIGINE

Plante sauvage de presque toutes les régions du monde.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Toute la plante.

ANECDOTE

L'ortie est une plante dioïque, ce qui signifie que certains pieds sont mâles (fleurs en longs épis verdâtres pendants) et d'autres sont femelles (fleurs en petites grappes verdâtres).

L'ortie était bien connue des Grecs qui l'appelaient Alkalyphé et s'en servaient pour soigner la toux, la tuberculose, l'arthrite ainsi que pour stimuler la pousse des cheveux.

En médecine ayurvédique, on emploie l'ortie en association avec d'autres plantes pour traiter les hémorragies utérines, les saignements de nez, les éruptions cutanées et l'eczéma. Les Amérindiens s'en servent pour soulager les douleurs rhumatismales, ainsi que pour soutenir les femmes durant l'accouchement.

Au Maroc, on utilise l'ortie pour traiter l'hypertension.

En Europe, on consomme l'ortie volontiers en potage ou en salade, et il fut même une époque où son infusion était fort appréciée dans les salons mondains.

LA QUESTION PIÈGE

L'ortie (*Urtica dioica*) contient :

- A. Des tanins
- B. Des minéraux
- C. Des mucilages
- D. Des vitamines
- E. Des flavonoïdes

LAURIANNE GUINNARD

076 499 46 32

laurianne.guinnard@gmail.com

www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

ORTIE

URTICA DIOICA L.



THEVENIN Thierry, Le Chemin des herbes : Les plantes sauvages : connaître - cueillir - utiliser, éd. Lucien Souny, 2012-2013
DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions desiris, 2006
Dr. J.-M. MOREL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008
S. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, Plantes sauvages comestibles, éd. Ulmer, 2012
P. Lieutaghi, Le livre des bonnes herbes, éd. Actes sud, 1996
A. DOLIVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010
S. S. WEED, Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse, éd. Mamamélis, 1991
http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie_ps#P63_4000 (consulté le 09.08.15).

RÉPONSE : A, B, D et E : Des tanins ; Des minéraux ; Des vitamines ; Des flavonoïdes

SOURCES

ORTIE

URTICA DIOICA L.

AMIE DE LA CUISINE DE L'HOMME DEPUIS DES GÉNÉRATIONS, ELLE APPORTE VIGUEUR À CHAQUE TABLE.

INDICATIONS

Usage interne : nettoie foie-reins-vésicule biliaire, aide à l'élimination de l'acide urique et de l'embonpoint, soulage les rhumatismes, active la circulation sanguine.

Efficace lors de fatigues passagère ou chronique, lors de convalescence (en association avec la prêle), aide à fixer le calcium, calme hémorragies, règles trop importantes et saignements de nez.

Usage externe : feuilles pliées avec un peu de sel ou réduites en purée contre les ulcères, éruptions, urticaires, eczéma, psoriasis. Décoction en gargarismes en cas d'angines, amygdalites ou infections buccopharyngées.

CONTRE-INDICATIONS

Aucune

PLANTE CONSEILLÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Rhumatismes (plante anti-inflammatoire et antalgique), traitement de la chronicité des rhumatismes (effet drainant du sel de potassium), carences en minéraux.

PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

Nerveux (fatigue).

PLANTE UTILISÉE POUR LES PATHOLOGIES SUIVANTES

Ostéo-articulaires, endocriniennes-génitales (prévention de l'ostéoporose).

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS COMPLÉMENTAIRES)

Cassis (*Ribes nigrum*), prêle (*Equisetum arvense*).



USAGE INTERNE

La **tisane** doit, pour être efficace, être préparée de la façon suivante : laisser bouillir à petit feu les feuilles hachées d'ortie dans 200 ml d'eau et en boire 3 fois par jour.

La décoction de graines est purgative (ne pas dépasser 12 à 15 g de graines par jour sous peine de provoquer une véritable débâcle intestinale).

USAGE EXTERNE

Cataplasmes.

USAGE TRADITIONNEL

Beurre (incontinence d'urine) : incorporer à 50 g de beurre frais : 16 g de semences, 20 g de poudre d'écorce de chêne et 20 g de tormentille. Etaler le tout sur des tartines de pain, sans dépasser 25 g par jour.

USAGE CULINAIRE

Purée d'ortie : laver sans égoutter, les orties jeunes et fraîches. Les mettre dans une casserole et cuire à petit feu une vingtaine de minutes. Egoutter, passer au mixeur, remettre en casserole avec sel, poivre et 4 cuillères de soupe de beurre et 125 ml de crème fraîche. Le goût est excellent et ce plat est très nourrissant.

Avec les feuilles de pissenlit et d'autres légumes printaniers, les jeunes pousses d'ortie faisaient partie des « **cures** du printemps » qui ont été jadis si populaires.



noble-house.tk

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Racine : tanins.

Feuilles : chlorophylle, **éléments minéraux** (sels de calcium, potassium, silicates solubles), flavonoïdes (glucosides), composés phénoliques, acides organiques (formique, caféique et acétique), vitamines, histamine, acétylcholine.

Suc : acides organiques, histamine, acétylcholine.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Usage interne : antidiabétique, **dépurative** (cholagogue et stimulation de la production enzymatique du pancréas), astringent, hémostatique puissant, diurétique, tonique, **reminéralisante**, antianémique, hémostatique, antihémorragique, bactériostatique, antiallergique, antirhumatismale.

Usage externe : résolutif, détersif, révulsif.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Les semences sont emménagogues et vermifuges (ne pas dépasser 15 g par jour).

