

L'Ortie ne fait pas que piquer...



101 Utilisations de l'Ortie

Avertissement

Ce document n'est pas un document gratuit.
Vous n'êtes pas autorisé à le publier, le revendre, le distribuer ou l'offrir de
quelque manière que ce soit sans l'autorisation préalable et
explicite de www.IntelligenceVerte.org

TOUS DROITS RESERVES

MENTIONS LEGALES :

L'information publiée dans ce document représente le point de vue de l'auteur
en date de la publication. En raison de la rapidité avec lesquelles les
conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à jour
son avis basé sur les nouvelles conditions. Ce rapport a seulement un but
informationnel. Bien qu'un gros effort a été fait afin vérifier les informations
fournies, ni l'auteur ni ses filiales ou associés n'assument les erreurs, les
inexactitudes ou les omissions.

101 utilisations de l'ortie

Table des matières

INTRODUCTION.....	6
Pourquoi un ebook sur l'ortie ?.....	6
L'histoire de l'ortie.....	7
Comment reconnaître l'ortie ?.....	9
L'ortie, de la famille des Urticacées.....	12
Les faux amis de l'ortie.....	14
Où trouve-t-on de l'ortie ?.....	14
Ramasser l'ortie.....	17
Conseils utiles et bon à savoir.....	19
La réglementation de l'ortie aujourd'hui.....	20
Les propriétés de l'ortie.....	23
Prévention de l'utilisation de l'ortie.....	24
101 UTILISATIONS DE L'ORTIE.....	25
L'ortie comme aliment nutritif et savoureux.....	25
L'ortie en cuisine.....	25
Les recettes à base d'ortie.....	27
Boire l'ortie.....	38
L'ortie et l'intimité.....	41
Les problèmes féminins et masculins.....	41
Pour les mamans.....	43
En amour.....	44
Côté toilettes.....	45

L'ortie énergétique.....	47
Coup de boost.....	47
L'ortie favorise la circulation sanguine.....	49
L'ortie nous rend plus beau.....	50
Pour les cheveux.....	50
Protection et beauté de la peau.....	53
Problèmes de peau.....	54
L'ortie bien-être.....	56
Relaxation.....	56
Maigrir avec l'ortie.....	58
Une digestion plus facile	59
L'ortie à l'extérieur.....	60
Au jardin, les traditions de nos grands-parents.....	60
Pour nos animaux.....	63
Protection de la biodiversité.....	64
L'ortie colorant et textile.....	65
Un colorant intéressant.....	65
En textile.....	66
Bobos externes.....	67
Stop aux hémorragies.....	67
Brûlures et piqûres.....	68
Infections-plaies.....	69

Les problèmes dus à notre environnement pollué.....	70
Trop d'acide.....	70
Les allergies.....	70
Problèmes respiratoires.....	71
L'hypertension.....	72
Atteinte aux organes importants.....	72
Le cœur.....	72
Les reins.....	72
Les muscles.....	73
Foie et rate.....	74
L'ortie résout les maladies quotidiennes.....	75
Maladies courantes.....	75
Cholestérol et diabète.....	77
L'ortie et la vieillesse.....	78
Maladies dues à l'âge.....	78
Mieux vieillir.....	79
CONCLUSION.....	80
À découvrir aussi.....	81

INTRODUCTION

Pourquoi un ebook sur l'ortie ?

Longtemps malmenée, cette "mauvaise herbe" est en fait un excellent légume plein de vitamines et de minéraux et dont les vertus médicinales sont nombreuses. L'ortie connaît un regain de popularité bien justifié.



On appelle l'ortie "**le steak de la terre**" car elle est très nutritive.

Dès qu'elle est cuite, trempée dans l'eau chaude, dans l'eau froide vinaigrée ou séchée, l'ortie ne pique plus ! Cette plante sert aussi de refuge à certains insectes : ce n'est donc pas une mauvaise herbe, mais un cadeau de la nature !

L'ortie contient **3 fois plus de fer que l'épinard** et **6 fois plus de vitamine C que l'orange**. Elle renferme jusqu'à 12 % de protéines donc presque deux fois plus que le soja. Alors... Profitons sans complexe de cette plante miraculeuse.

On peut en profiter en cueillant les jeunes feuilles d'orties avec des gants, au printemps. On peut ciseler les sommités des jeunes orties et les manger en salade, les mixer en jus après les avoir fait blanchir à l'eau bouillante ou les cuire en soupe comme l'oseille. On en fait aussi des coulis, des tartes, des sorbets, des confitures, des apéritifs (l'ortillette). Leur goût savoureux, légèrement acidulé, accompagne parfaitement les œufs, les céréales, tous les légumes, le poisson, les viandes blanches,...

Les utilisations médicinales de l'ortie sont nombreuses :

Toutes les parties de l'ortie peuvent être utilisées en médecine. Les feuilles, les tiges, les fleurs, les racines, les graines... rien ne se perd ! En tisanes, fraîches, en jus, son suc, dans de l'alcool, en compresse... Elle est utile sous toutes formes ! Ses propriétés sont nombreuses et variées : anti-inflammatoire, antihémorragique, diurétique, dépurative, stimulante...

Ses utilisations peuvent être à usage interne et externe, en lotion pour les frictions du cuir chevelu, en infusion ou décoction contre les maladies de peau, les maladies du sang, les faiblesses, les hémorragies, etc. **C'est la plante idéale pour favoriser la circulation du sang.**

Parmi ses autres usages, on la retient surtout comme remède contre les problèmes liés aux articulations, mais aussi pour aider à combattre les allergies et assimilés.

101 Utilisations de l'Ortie

Les maladies courantes ou les ennuis typiquement féminins ou masculins sont rapidement soignés grâce à l'ortie...

L'ortie est la plante hôte de nombreux papillons parmi les plus beaux de nos régions : la petite tortue, le paon du jour, le vulcain, la carte géographique... Elle fournit un excellent purin, est idéale pour nos animaux et est un élément clé de la protection de la biodiversité.

L'ortie est classée parmi les aphrodisiaques. La tradition populaire lui a donné ses heures de gloire. Une pratique aujourd'hui disparue consistait à frotter les parties génitales pour produire un "coup de fouet" grâce à la vasodilatation que provoque l'urtication.

Ces pratiques se retrouvaient en usage vétérinaire sur les chevaux et le bétail.

L'ortie est aussi utilisée lors de flagellations, que ce soit en Afrique noire pendant des rituels initiatiques ou au Pérou quand une femme était accusée d'adultère.

En Europe, on saupoudrait des feuilles d'ortie de sel fin avant de les récolter, puis on les glissait en douce sous les draps à l'insu du partenaire. Les feuilles lui provoquaient d'intenses émois.

Vous l'aurez compris, c'est la plante à tout faire !

Ce petit résumé vous a sans doute déjà permis de comprendre que l'ortie est un petit miracle pour votre état de santé général. Donc pour vos soupes, votre purin ou juste pour le plaisir de voir voler quelques beaux papillons, gardez toujours un massif d'orties au fond de votre jardin !

L'histoire de l'ortie

L'ortie est un légume préhistorique qui a été beaucoup consommé pendant des siècles. Elle est appréciée en Europe, surtout dans le Nord et l'Est.

Cette plante si commune et si redoutée mérite une mention toute spéciale : il s'agit du **premier « alicament »** (aliment - médicament) offert par la nature.



Malgré sa réputation de mauvaise herbe, elle est connue grâce à ses bienfaits pour la santé depuis l'Antiquité. Durant cette période, elle fut considérée comme un hémostatique¹ puissant. Beaucoup d'auteurs célèbres (tant anciens que modernes) en parlent et apprécient ses effets contre l'hémoptysie², les métrorragies³, les

1 Hémostatique = qui a pour effet de stopper une hémorragie

2 Hémoptysie = rejet de sang par les voies aériennes, comme cracher du sang par exemple

3 Métrorragie = saignement génital en dehors des règles

101 Utilisations de l'Ortie

saignements de nez, les hémorragies diverses. **Hippocrate** estimait que l'ortie était le meilleur remède pour purifier le sang. Au 1^{er} siècle, le médecin et botaniste grec **Dioscoride** a cité l'ortie dans ses travaux. Selon lui, une décoction de graines d'orties dans du vin, additionnée de raisins secs, avait un excellent pouvoir aphrodisiaque.

Ses utilisateurs croissants ont vite remarqué que l'ortie était une plante idéale à la fois pour les hommes et pour les animaux !

Connue des gaulois et des romains, l'ortie figure dans la plupart des pharmacopées traditionnelles. Ses vertus médicinales et ses qualités alimentaires ont été très appréciées par nos ancêtres.

Comme les pays nordiques étaient froids et humides, les romains apportèrent cette plante avec eux pour la semer près de leurs habitations. Ils avaient ainsi à portée de main un remède efficace contre les rhumatismes et pour favoriser la circulation du sang.

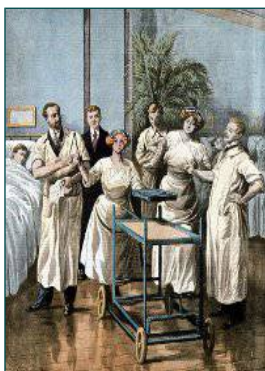


Dans son « Art d'aimer », Ovide (poète latin dans l'Empire romain) donne la recette d'un philtre d'amour dans lequel il met une pincée de graines d'ortie.

L'ortie est aussi une plante sacrée que certains peuples utilisent dans leurs rites ou superstitions. En Autriche, encore aujourd'hui dans certaines campagnes, l'ortie est jetée dans le feu durant les orages pour éloigner la foudre.

Au Moyen Age, l'ortie symbolisait l'envie. Pendant la Renaissance, Albert Dürer (1471-1528), peintre allemand, peignit l'ortie sur un tableau célèbre, dans la main d'un ange volant vers le trône de Dieu.

Au XVI^{ème} siècle, les jeunes pousses d'ortie commencent à faire partie de l'alimentation courante et ne font plus seulement partie des « médicaments ». Les gens la mangent d'abord crue en salade, puis la cuisent pour en faire les plats que nous connaissons : soupe, tartes, cakes, etc.



Jusqu'au XVII^{ème} siècle, l'ortie acquiert une grande notoriété : c'est un remède sûr et efficace. Le médecin Amatus Lusitanus (1553) rapporte de nombreux cas de malades touchés par l'hémoptysie et qui furent guéris grâce au seul suc de l'ortie.

Au XVIII^{ème} siècle, Chomel, médecin français, considère l'ortie comme « l'un des remèdes les plus sûrs contre le crachement de sang et les hémorragies ».

Depuis 1818, cette plante incroyable est inscrite au Codex de la Pharmacopée française.

101 Utilisations de l'Ortie

En 1846, Menucci (médecin italien) publie des résultats encourageants concernant l'ortie : c'est un hémostatique puissant. Elle a été encore une boisson à la mode comme le prouve ce texte datant du milieu du XVIIIème siècle : « On a pris l'habitude depuis quelques temps à Paris d'infuser des feuilles d'orties dans l'eau bouillante à la manière du thé... ». Elle a même joué un rôle dans les pratiques magiques.

De nombreuses « tribus » partout dans le monde ont pris l'habitude d'utiliser l'ortie. Se flageller ou se frotter les endroits où l'on a mal avec des orties – principalement fraîches – ou en appliquer sous forme de compresse avec du vinaigre... C'est apparemment une méthode qui marche à coup sûr !

Pourtant, au début du XIXème siècle, et jusqu'au XXème, l'usage de l'ortie a fortement décliné et retombe dans l'oubli.

Après plus d'un siècle de mépris, la médecine l'a aujourd'hui réhabilitée et reconnaît ses qualités de fortifiant, de régulateur du sang et de stimulateur des fonctions digestives.

Les références médicales de toutes les époques et de tous les pays louent l'intérêt de la flagellation pour soulager les rhumatismes. La soupe d'ortie, dont il existe des tas de variantes, fait partie de l'héritage culturel français.

Comment reconnaître l'ortie ?



L'ortie est une des rares plantes que l'on **peut reconnaître les yeux fermés**. Son pouvoir urticant en fait une rencontre désagréable que l'on n'oublie jamais.

L'ortie est une plante herbacée (aspect de l'herbe). Elle possède des pétioles, c'est à dire que ses feuilles ont un limbe allongé et pointu. Ses feuilles sont bien reconnaissables car elles sont dentelées et possèdent sur leur dessus de tous petits poils qui se dressent, et qui sont en fait de toutes petites aiguilles que l'on sent quand on les effleure violemment.

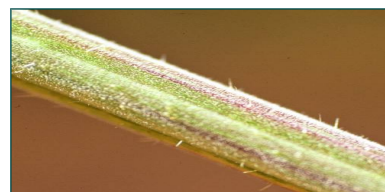
Lorsque nous entrons en contact avec ces aiguilles, elles se cassent et un liquide urticant rentre alors dans notre peau : c'est ce qui cause cette sorte d'inflammation qui nous fait si mal.

Le liquide contenu dans les poils urticants de l'ortie est riche en **acide formique**, ce qui procure cette désagréable sensation de démangeaison et de brûlure.

101 Utilisations de l'Ortie

La tige

La tige est épaisse, résistante et longue (50 cm à 1 m pour la grande ortie). Elle est anguleuse, cannelée et hérissée de poils urticants, avec une couleur verte ou rougeâtre.



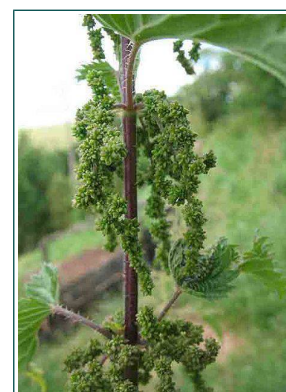
Les feuilles

L'ortie possède des feuilles opposées couvertes de nombreux poils irritants. Elles sont pétiolées, ovales, allongées, pointues et très dentelées.

Les fleurs

Ses fleurs sont dépourvues de pétales, mais possèdent deux sépales.

L'ortie est une plante dioïque, ce qui veut dire que les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds ou plants différents. Elle peut aussi, mais plus rarement (cela dépend des espèces d'ortie), être monoïque, c'est à dire que les fleurs mâles et femelles proviendront du même pied. Les fleurs ont une couleur verdâtre.



Fleurs femelles

Comment reconnaître l'ortie mâle de l'ortie femelle ?

- ◆ les fleurs femelles sont pendantes, de couleur verdâtre avec quelques reflets de violet, réunies en inflorescences plus ou moins serrées selon les espèces : paniculés, épis, glomérules,...
- ◆ tandis que les fleurs mâles sont jaunâtres et ont un port plus horizontal, étalées ou en épi.



Fleurs mâles

L'ortie se reproduit grâce au vent, aux insectes, mais également grâce à ses racines qui drageonnent⁴. L'ortie adore les sols riches en azote et sa racine peut descendre jusqu'à 70 cm de profondeur.

⁴ Drageonner = reproduction d'une plante non pas par les graines mais par les racines (pour les plantes asexuées)

Informations botaniques sur l'ortie

Nom Latin	Urtica dioïca
Famille	Urticacées
Classification	angiosperme
Autres noms	ortie, ortie dioïque, grande ortie, ortie des jardins, ortie piquante, ortie élevée
Etymologie	du latin 'urere' brûler : les piqûres d'orties font l'effet d'une brûlure
Période de floraison	Printemps, début automne
Origine	régions tempérées du globe
Distribution	très commune jusqu'à 2400 m
Description, écologie	<p>Plante vivace de 0,5 à 1 m, à souche rampante, et à tiges robustes, à feuilles opposées, dentelées, de couleur vert sombre, urticantes. Les fleurs sont petites et pendent en grappe. L'ortie est hérissée de poils dont le bulbe contient de l'acide formique aux propriétés urticantes. Elle est très commune et prospère dans les lieux incultes ou riches en azote, cours de fermes, chemins, talus...</p> <p>C'est un des meilleurs légumes sauvages : on récolte les feuilles du haut de la tige, avant la floraison. On peut les manger crues, en les hachant finement, et même en balade, si on a un coup de barre : on croque longuement une ou deux feuilles d'ortie, bien pliées au préalable entre les doigts.</p>

L'ortie, de la famille des Urticacées

Les plus connues...

Dans la famille des urticacées, les orties plus connues sont la grande et la petite ortie (*Urtica dioïca* et *Urtica urens*).

La **grande ortie** (appelée aussi ortie dioïque ou ortie commune) et la **petite ortie** - ou ortie brûlante - sont reconnues comme faisant partie des plantes médicinales les plus utiles et les plus efficaces. Les feuilles sont couramment utilisées pour leurs propriétés toniques, dépuratives, diurétiques, anti-inflammatoires, anti-rhumatismales.



Petite ortie



Grande ortie

L'ortie brûlante est de petite taille, entre 20 et 60 cm. Les feuilles sont opposées, ovales et ne dépassent pas 4-5 cm de long.

La grande ortie est une plante de 60 à 150 cm de hauteur et est très utilisée à des fins alimentaires, industrielles (pour sa fibre) et agricoles (en tant qu'engrais vert et insecticide). Ses feuilles sont aussi opposées, de forme elliptique et dentelées. Elle pousse sur des sols riches.

Les autres orties de la même famille

L'ortie à pilule

L'ortie à pilule (*Urtica pilulifera*) est appelée aussi « ortie algérienne » ou « ortie romaine » (ou encore ortie grecque). C'est une plante de la famille des Urticacées que l'on trouve principalement en Asie, mais aussi dans le midi et l'ouest de la France.

Chacune des parties de la plante est fortement urticante. C'est une plante monoïque (les fleurs mâles et femelles sont sur le même pied) et elle mesure de 30 cm à 1 m.

L'ortie romaine était utilisée dans l'Antiquité pour stimuler la circulation du sang par flagellation.



Ortie à pilule

L'ortie noirâtre ou ortie de Dodart

L'ortie noirâtre (*Urtica atrovirens*) est une variété d'ortie qui ne pousse qu'en Corse et en Italie.

C'est une plante de la famille des Urticacées dont des poils sont renflés à la base. Elle a une hauteur de 30 cm à 1 m. Ses feuilles ont une couleur vert sombre avec des dents qui pointent vers le sommet. Les fleurs, à la fois mâles et femelles, forment des grappes étalées à l'horizontale.



Ortie noirâtre

L'ortie douteuse ou à membranes



Ortie douteuse

L'ortie à membranes ou ortie douteuse (*Urtica membranacea*) est aussi un membre de la famille des Urticacées. On peut la trouver en France principalement sur la côte méditerranéenne et en Corse.

La plante a une hauteur de 30 à 80 cm. Ses feuilles sont généralement un peu arrondies, avec une base tronquée, ronde ou cordée. Les fleurs sont petites, unisexuées et se rassemblent en grappes simples, étroites et allongées. Les grappes de fleurs staminées sont en haut de la plante et plus longues que le pétiole de la feuille correspondante.

L'axe de ces grappes forme une « membrane » qui porte des fleurs seulement au dessus. Les fleurs du pistil forment des grappes qui sont plus courtes, sans membrane et portées plus bas sur la tige.

Cette ortie est beaucoup utilisée dans les traditions des villages italiens pour soigner les maux de gorge.

L'onga-onga

L'onga-onga (*Urtica ferox*) est une ortie arbustive. On trouve l'onga-onga uniquement en Nouvelle-Zélande. On peut la rencontrer en basse altitude et dans les forêts côtières. Cette plante pousse en buisson et peut mesurer jusqu'à 5 mètres de hauteur. Elle est hérissée de poils raides urticants. Le moindre contact avec la plante provoque des piqûres très douloureuses durant plusieurs jours.



Onga-onga

D'une manière générale, vous pouvez utiliser toutes ces orties selon la région où vous habitez pour vous soigner ou pour la manger.

Les faux amis de l'ortie

Gare aux confusions avec les fausses orties. Oui, dans la nature aussi, il y a des imposteurs : orties blanche, rouge ou jaune, toutes de la famille des **Labiacées**. En fait, n'ayez crainte, elles sont toutes comestibles.

Présentation de l'ortie blanche

L'ortie blanche (*Lamium album*) n'est pas une ortie à proprement parler. C'est un lamier blanc. On l'appelle aussi « ortie morte » ou « fausse ortie ». En effet, elle ne pique pas.

Elle est le sujet de nombreux quiproquos... On croit déguster une soupe d'ortie alors qu'on a du potage de lamier. Comme elle n'est pas urticante, elle est un légume sauvage apprécié et simple à cuisiner (comme un légume avec des feuilles classiques).

Ses fleurs sont un concentré de vertus thérapeutiques : diurétique, tonique, dépurative, rafraîchissante, narcotique vulnéraire...

On peut les consommer en tisanes (environ 15-25 g par litre d'eau).

Le lamier est un symbole d'espèglerie : celui qui se cache sous le nom d'un autre. Le 1er mai, il avait pour habitude de représenter la moquerie.



Ortie blanche

Où trouve-t-on de l'ortie ?

Zone géographique mondiale et nationale

La Grande ortie ou Ortie dioïque (*Urtica dioïca*) est la plus commune en France et on peut la trouver dans toutes les régions tempérées du monde.

La Petite ortie ou Ortie brûlante (*Urtica urens*) est une plante annuelle monoïque (portant à la fois des fleurs mâles et femelles). Elle se trouve également dans toute l'Europe bien qu'elle soit un peu plus localisée. Elle est très commune en France aussi.

101 Utilisations de l'Ortie

Dans le bassin méditerranéen, nous pouvons rencontrer l'Ortie romaine ou l'Ortie à pilules (*Urtica pilulifera*) et l'Ortie à membranes (*Urtica membranacea*). Les deux sont annuelles et monoïques.

L'ortie noirâtre (*Urtica atrovirens*) est présente en Corse.

Le genre *Urtica* comprend une trentaine d'espèces qui poussent dans le monde entier, de préférence peut-être dans des pays tempérés, excluant entre autres Madagascar certains pays d'Afrique.

L'ongaonga (*Urtica ferox*) est présente en Nouvelle Zélande et ses poils urticants sont redoutables.

D'une manière générale, les espèces « tropicales » d'ortie sont particulièrement venimeuses.

Mais il faut préciser que l'ortie développe ses piquants pour se défendre, et que la densité de piquants augmente chez les plantes broutées ou fauchées. Les orties que l'on trouve en sous-bois, par exemple, ne sont pas tellement urticantes.

La famille des Urticacées, à laquelle appartient le genre *Urtica*, comprend également d'autres genres apparentés à l'ortie (*Urera*, *Laportea*, *Girardinia*, *Boehmeria*, *Dendrocnide*, *Obetia*, *Parietaria* etc). Comptant près d'une cinquantaine de genres et 700 espèces, la famille des Urticacées est présente partout dans le monde. Il en existe 7 espèces en Europe dont 4 à 6 en France (suivant les auteurs).

Certaines variétés du Sud-Est asiatique sont très robustes et sont ainsi utilisées en textile pour fabriquer des vêtements.

L'ortie aime les endroits sauvages

De nombreux médicaments proviennent des plantes. La recherche de nouveaux médicaments dépendra donc d'un maintien scrupuleux de la biodiversité.



L'ortie est l'une des plantes médicinales les plus riches et les plus efficaces des climats tempérés : riche en oligoéléments et en vitamines, elle sert aussi de pesticide, combat les infections urinaires, les rhumatismes, l'acné, l'eczéma, la chute des cheveux...

L'idéal est de la cueillir soi-même fraîche pour en faire ce que l'on veut, et nous la trouvons principalement dans les forêts, sur les sentiers de randonnée (pas à très haute altitude), dans les décharges ou les endroits abandonnés, sur le bord des routes, près des rivières...

En faire pousser soi-même

Il est toujours utile de connaître la réponse à cette question que tout le monde se pose : « **Comment puis-je faire pousser cette plante moi-même ?** »

Cette vivace rustique ne pose pas souvent de difficultés pour sa culture. Il est nécessaire d'avoir un bon terrain plutôt humide, riche en azote et bien drainé. C'est assez contradictoire : elle aime l'humidité mais préfère le soleil à l'ombre !

On sème ses graines au printemps, vers la fin de l'été ou au commencement de l'automne. Sa graine ne se plante pas à plus de 1 centimètre de profondeur.

Si l'on fait des semilles à la volée, on en emploie de 8 à 10 kilogrammes par hectare. Au semoir, on n'emploie guère plus de 4 à 6 kg/ha de semences avec un espacement entre chaque graine de 4 à 6 centimètres.

Pour forcer la plante à monter en tige et non à rester tassée à l'horizontale, on prend rapidement l'habitude de planter les graines assez serrées. Il est nécessaire de sarcler fréquemment.

Pour faire 1 mètre, il suffit d'environ trois mois. Pour utiliser ses feuilles, il faut les couper avant la floraison, et couper bien entendu celles qui sont au sommet, pour laisser la place aux suivantes de pousser et pouvoir les utiliser ensuite.

Utiliser l'ortie au jardin permet de rendre ce dernier plus productif, et va en même temps le protéger de certaines maladies et attaques des ravageurs. Ses effets sont très nombreux...



Il est très facile de garder un pied d'ortie dans un coin de son jardin, entouré d'aromatiques, ou dans son potager ; mais aussi sur le balcon ou même dans la cuisine. Nous pouvons utiliser les jeunes pousses en soupe, et quand les orties sont trop hautes, il suffit de les couper, les faire sécher et conserver les feuilles pour une tisane dépurative, ou saupoudrées sur les plats.

Attention à ne pas couper les rhizomes en les laissant en morceaux sur place, car c'est le meilleur moyen de multiplier les pieds et de se retrouver avec une forêt d'orties !

Pour la consommation, il est préférable d'utiliser de jeunes orties aux « tubes » peu épais.

Pleines de vitamines et de minéraux, faites-vous des cures printanières et estivales avec la plante fraîche, mais aussi automnales et hivernales grâce aux feuilles séchées et aux poudres d'ortie !

En magasin ?

L'ortie peut s'acheter parfois fraîche, mais aussi séchée, ou en poudre. Nous la trouvons fréquemment sous forme de tisanes, notamment dans les magasins bio et les herboristeries.

Et nous trouvons aussi de plus en plus de gélules à base d'orties, mais aussi de l'extrait sec sous forme de nébusilat, en pharmacie notamment, ou encore sous forme de teinture-mère.

Ramasser l'ortie

La récolte de l'ortie

- ◆ La récolte des **feuilles** s'effectue en été, en juin ou juillet (en France), et sont séchées à l'ombre. Il faut les cueillir quand elles ne sont pas encore en fleurs. Préférez les plus jeunes feuilles, c'est-à-dire celles qui se trouvent le plus en haut de la tige. Elles s'organisent sur la tige quadrangulaire 2 par 2 - on peut facilement récolter les 3 premières paires.
- ◆ Les **racines** sont arrachées au printemps ou à l'automne, lavées et séchées.
- ◆ Pour les **fleurs** et les **graines**, il faut bien sûr attendre la floraison.

Comment ramasser l'ortie sans se blesser ?

Cette plante connue de tous les promeneurs peut en effet être source de piqûres très gênantes : démangeaison, brûlure, rougeur... Que faire dans ces cas là ?

En fait, l'ortie commune possède des poils urticants placés sur la tige et sous les feuilles : ce sont des minuscules tubes de silice qui renferment un liquide urticant composé entre autres d'acide formique et d'histamine. Quand on les touche, ils se cassent et libèrent leur acide.

Mais comme ils sont aussi généralement placés en épis, on peut les prendre sans risques à mains nues, délicatement, en partant de la base vers la pointe.

L'ortie est une plante qui aime la douceur et il est finalement très facile de la toucher à mains nues si l'on s'en approche délicatement et que l'on ne la violente pas (quand on tombe dans un buisson d'ortie, la violence du choc les rend agressives).

Cueillez des orties avec des gants si vous en craignez les piqûres.

Et en cas de brûlure...

...Quelques remèdes efficaces :

- ◆ En cas de piqûre d'ortie, il est préférable de frotter la piqûre avec quelques feuilles de **plantain** : c'est une plante à feuilles rondes et aux nervures prononcées, qui pousse généralement près des urticacées. Le jus passé sur les piqûres (d'insectes ou d'ortie) a un pouvoir apaisant très rapide. Il en existe plusieurs variétés très répandues.
- ◆ Un autre moyen efficace de soulager les piqûres d'orties et que l'on a sur nous à tous les coups : notre salive ! Appliquez la le plus rapidement possible après la piqûre.
- ◆ Si vous n'êtes pas loin de chez vous, vous pouvez facilement utiliser du vinaigre que vous appliquez directement sur votre brûlure, ou sur un coton imbibé.

Il faut savoir aussi que **l'ortie est moins urticante après avoir fleuri**. On peut effectivement cueillir les tiges à la main, la peau des doigts est assez épaisse pour ne pas réagir à l'acide de l'ortie.



Conseils utiles et bon à savoir

Conseils utiles

- ◆ évitez de ramasser l'ortie dans les lieux passants, fréquentés par des chiens par exemple,
- ◆ évitez les récoltes par temps humide (surtout si vous voulez faire sécher les orties pour un usage ultérieur en infusion et/ou décoction),
- ◆ lavez bien l'ortie récoltée que ce soit pour la manger fraîche ou l'utiliser sèche. Vous pouvez la rincer dans l'eau vinaigrée pour déloger ses habitants et lui enlever son pouvoir urticant.

Bon à savoir

- ◆ L'ortie se conserve très bien : séchée, elle agrmente savoureusement nos plats (et conserve ses apports énergétiques), on peut aussi en faire du pistou ou l'utiliser dans des salades ou toutes sortes de plats.
- ◆ Séchée ou cuite, l'ortie n'est plus urticante.
- ◆ Il y a des gens qui conseillent de récolter l'ortie quand il pleut parce qu'elle ne pique plus dans l'eau.
- ◆ L'ortie est très utilisée en phytothérapie. En effet, cette plante déjà très riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments et acides aminés peut être une alliée efficace dans certains cas de maladies, quand elle est associée à d'autres plantes qui possèdent d'autres propriétés. Vous verrez quelques alliances ci-dessous...



La réglementation de l'ortie aujourd'hui

Les problèmes du purin d'ortie

Suite à l'affaire Eric Petiot, le paysagiste qui s'est fait contrôlé fin août 2006 par les services de la répression des fraudes et dont les produits naturels non homologués posaient problème, le purin d'ortie est entré dans la légende.

En effet, la loi n° 2006-11 d'orientation agricole adoptée le 5 janvier 2006 a modifié quelques articles du code rural...

Selon l'article L. 253-1-I du code rural :

« Sont interdites la mise sur le marché, l'utilisation et la détention par l'utilisateur final des produits phytopharmaceutiques s'ils ne bénéficient pas d'une autorisation de mise sur le marché ou d'une autorisation de distribution pour expérimentation délivrée dans les conditions prévues au présent chapitre ».

On entend par mise sur le marché « toute remise à titre onéreux ou gratuit... » (art. L. 253-1-II-2°).

Et la procédure pour mettre sur le marché une substance active est lourde, onéreuse et très longue.

Néanmoins, « ces dispositions ne s'appliquent pas aux préparations naturelles peu préoccupantes, qui relèvent d'une procédure simplifiée, fixée, ainsi que la définition de ces préparations, par décret. » (art. L. 253-1-IV).

Ce décret, c'est celui du 23 juin 2009 (décret n° 2009-792) concernant la mise sur le marché de préparations naturelles peu préoccupantes à usage phytosanitaire. Si l'on s'attend à ce que le décret soit un peu plus clair que la loi, on se trompe, mais on va quand même essayer d'éclaircir certains points. En effet, ce décret ajoute une nouvelle section au code rural et y ajoute ainsi les articles R. 253-86 à R. 253-96.

Que doit-on retenir ?

Une préparation naturelle peu préoccupante signifie que la préparation doit être élaborée exclusivement **à partir d'un ou plusieurs éléments naturels non génétiquement modifiés**, et qu'elle doit être obtenue par un **procédé accessible à tout utilisateur final**.

Cela signifie plusieurs choses :

- ◆ Tout d'abord que l'utilisateur final (vous, moi, votre voisin qui plante des tomates, etc.) doit être capable de réaliser toutes les étapes de la fabrication de cette préparation naturelle : le purin d'ortie entre dans cette catégorie

101 Utilisations de l'Ortie

puisque n'importe qui peut en fabriquer (on peut le cueillir, le cultiver ou l'acheter : c'est bon, on a le droit !)

- ◆ Ensuite, que les orties sont un élément naturel non génétiquement modifié.
- ◆ Enfin, que cet élément naturel, l'ortie (entrant dans la composition de la préparation naturelle qu'est le purin) doit respecter les conditions suivantes :
 - l'ortie doit être inscrite dans la liste des substances actives, liste se trouvant régulièrement mise à jour à l'annexe 1 de la directive 91/414/CEE du Conseil,
 - l'ortie ne doit pas être traitée ou alors seulement par des moyens manuels (...) ou dissolution dans l'eau, ce qui est le cas pour faire du purin,
 - l'ortie ne doit pas être considérée comme toxique, cancérigène, nocif etc. : pour le moment, ce n'est pas le cas (heureusement !)

Pour ces préparations, nos législateurs ont voulu être plus « gentils », faire au plus simple, mais cela reste quand même bien compliqué :

dès qu'une personne veut mettre sur le marché une préparation naturelle peu préoccupante (dans laquelle on espère pouvoir intégrer le purin d'orties), il lui faut une autorisation du ministre de l'agriculture. Cette autorisation vaut alors pour 10 ans maximum mais est renouvelable.

Toute personne réalisant, en vue d'une cession à titre onéreux (c'est à dire s'il reçoit de l'argent en contrepartie), une préparation naturelle peu préoccupante ainsi autorisée doit en faire la déclaration auprès du ministre chargé de l'agriculture.

Ce qu'il faut retenir de tout ce charabia :

- ◆ **vous avez le droit de faire du purin d'orties pour votre usage personnel.** Si vous voulez le donner ou le vendre, il vous faut une autorisation de la part du ministre de l'agriculture,
- ◆ **vous avez le droit de transmettre la recette du purin d'orties.** Toute publicité commerciale ou recommandation est interdite selon l'article L. 253-7 du code rural. Selon le décret du 23 juin 2009, on ne peut faire la publicité commerciale de ces préparations que si on a obtenu l'autorisation (et que sur l'efficacité de la préparation qui a été validée). Cela semble signifier qu'on ne peut pas vendre le produit que l'on a fabriqué, mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas recommander la recette ! En gros, tant que vous ne faites pas d'argent en vendant la recette ou en vendant du purin, c'est bon !

La légalisation du purin d'ortie comme phytopharmaceutique

L'arrêté du 18 avril 2011 autorisant la mise sur le marché du purin d'ortie en tant que préparation naturelle peu préoccupante à usage phytopharmaceutique a été publié au Journal Officiel le 28 avril 2011.

Cet arrêté était attendu avec impatience par tout le monde qui trouvait injuste l'interdiction de fabriquer et vendre son purin d'ortie. Maintenant, c'est possible, sous certaines conditions.

Le purin d'ortie peut être fabriqué, vendu et utilisé dans son propre jardin si les conditions suivantes sont respectées :

- Le purin d'ortie peut être vendu ou utilisé dans son propre jardin à condition qu'il soit réalisé à partir de **la recette écrite** en annexe (*article 1*).
- Pour une « mise sur le marché à titre onéreux » (= pour le vendre), il est nécessaire d'en faire **la déclaration** auprès du ministre chargé de l'agriculture, à la direction générale de l'alimentation (*article 2*).
- Il est nécessaire de **respecter les conditions** de conservation, d'emballage et d'étiquetage des préparations en cause (*article 3*). Ces mentions sont indiquées en annexe de l'arrêté.

Il est donc nécessaire de vous procurer l'arrêté du 18 avril 2011 pour lire les conditions. Vous pouvez le télécharger en cliquant sur le lien suivant : [arrêté du 18 avril 2011 \(et son annexe\)](#).

Les propriétés de l'ortie

L'ortie est « la plante aux milles vertus » dont on peut profiter des composants précieux :

- ◆ des acides formique et acétique,
- ◆ de nombreux minéraux (calcium, chlore, phosphores, iode, sodium, magnésium, manganèse, potassium, phénols, stérols, lignanes, soufre, zinc, fer et silicium),
- ◆ des vitamines (notamment B2, B5, B9, K, E, C et provitamine A),
- ◆ de l'acétylcholine et de l'histamine
- ◆ une haute teneur en chlorophylle

Les **feuilles** de la grande ortie sont très riches en protéines. Elles contiennent aussi des flavonoïdes, des vitamines A et C, des acides phénols, des sels minéraux, des lipides, du sucre, des acides aminés...

Ses **racines** contiennent des polysaccharides, des lectines, des acides phénols (entre autres), des lignanes, des stérols...

Il existe en pharmacie des gélules d'ortie (feuilles ou racines) prêtes à l'emploi.

On peut dire que **l'ortie est une plante miraculeuse**. C'est un vrai don de la nature.

En résumé :

La popularité de l'ortie est due à ses propriétés astringentes, expectorantes, toniques, anti-inflammatoires, diurétiques et comme source importante de bêta-carotène, vitamines A, C, K et E, fer, calcium, phosphates et minéraux. Toutes ces qualités font de l'ortie un remède puissant contre l'hépatique, l'arthrite ou les rhumatismes, et aide dans le traitement des allergies, l'anémie et les maladies des reins.

Composition de l'ortie fraîche

Voici la composition moyenne de l'ortie fraîche non cuite, non séchée et non réduite en poudre :

- ◆ protéines : 5,5 g
- ◆ calcium : 400-500 mg
- ◆ fer : 7 mg
- ◆ potassium : 400 mg
- ◆ phosphore : 100 à 200 mg
- ◆ vit. B1 : 0,15 mg
- ◆ vit. B2 : 0,15 mg
- ◆ vit. B3 : 0,5 mg

Prévention de l'utilisation de l'ortie

- ◆ *La plante est déconseillée pour les femmes enceintes (car elle stimule l'utérus ; sinon, il faut en boire peu et ne pas faire de grosses cures), et chez les personnes ayant des œdèmes dus à une insuffisance cardiaque ou rénale (qui est un problème récurrent avec les diurétiques).*
- ◆ *Certaines personnes peuvent avoir des difficultés à la digérer : ballonnements, etc. Vous pouvez éventuellement dans ces cas là l'accompagner d'une plante carminative réchauffante.*
- ◆ *On peut observer dans de très rares cas des réactions allergiques.*
- ◆ *Si vous faites une cure, vérifiez bien dans les premiers jours que vous n'ayez pas les « effets secondaires » suivants : ulcères gastriques et intestinaux, maladies chroniques du côlon, diarrhée et dysenterie chroniques, sang ou mucus dans les selles, hémorroïdes sanguinolentes.*

Bref, profitez-en, c'est gratuit, c'est sauvage et on trouve a priori partout !

101 UTILISATIONS DE L'ORTIE

L'ortie comme aliment nutritif et savoureux

L'ortie en cuisine

1. Feuilles fraîches

Il est important de dire que si vous voulez utiliser les feuilles fraîches, la consommation des jeunes plantes est à préférer. Après la floraison des hautes concrétions minérales, les cystolithes peuvent gêner vos voies urinaires.

Les feuilles fraîches de l'ortie peuvent être consommées de la même façon que les épinards : en légumes, en sauces, en gratins, soupes, tartes et pâtés verts. Les feuilles d'orties sont une excellente source de vitamines et d'oligo-éléments. Elles contiennent beaucoup de protéines foliaires ainsi qu'une grande quantité de fer et du zinc. C'est une plante très reminéralisante.

Pour manger des feuilles d'orties fraîches, il faut d'abord les cueillir ! Si vous les prenez délicatement entre le pouce et l'index (presque sans respirer !), vous n'aurez aucune piquûre. Puis il faut rouler la feuille en l'écrasant entre les doigts, et la manger en mastiquant bien. C'est bon au goût et il n'y a pas de danger de se piquer.

Vous pouvez aussi ramasser l'ortie avec des gants et faire tremper les feuilles dans l'eau froide vinaigrée pour enlever ses piquants. Puis séchez-les délicatement avec un torchon avant de les manger.

L'ortie fraîche peut être considérée comme un aromatique, vous pouvez découper ses feuilles en petits morceaux avec des ciseaux et les parsemer dans vos plats, salades ou sur les assiettes. Ce sera ainsi aisé de manger de l'ortie sans se prendre la tête !

2. Feuilles cuites

L'une des meilleures façons de cuisiner les jeunes pousses est « à l'étouffée », c'est à dire revenues dans la poêle avec un couvercle. Sans pré-cuisson, sur un lit d'oignons revenus dans un peu d'huile d'olive, c'est un légume délicat et parfumé...

Faire cuire les feuilles à la vapeur est tout aussi intéressant pour conserver un maximum de propriétés.

Quant à la cuisson à l'eau, elle peut être utile si l'on conserve ensuite l'eau, c'est à dire dans les soupes principalement.

On peut la consommer en potage, avec de l'oseille, ou cuite une dizaine d'heures après la récolte (pour un nettoyage intestinal) de la même façon que les poireaux en vinaigrette ou que les épinards.

3. Feuilles séchées d'ortie

Il est très intéressant de sécher les feuilles, suspendues au fil à linge, alors que le soleil est au zénith, ou en serre. On peut en même temps faire sécher, de la même façon, des feuilles de basilic et les mélanger à la poudre d'orties, pour saupoudrer sur les aliments.

L'ortie sèche est une façon pratique et agréable de consommer de l'ortie, en persillade sur une salade verte, ou en la saupoudrant sur les plats comme on le fait avec la levure de bière en paillettes. Elle viendra enrichir les menus en quelques instants.

L'ortie séchée est parfaite pour les citadins qui ne peuvent la récolter fraîche chaque jour, et/ou ont des difficultés à s'en procurer...

Vous pouvez aussi préparez vos feuilles séchées pendant l'été pour en avoir tout l'hiver !

4. Faire son épice d'ortie

Les feuilles d'ortie séchées et réduites en poudre peuvent être utilisées comme une épice en les ajoutant dans les soupes, omelettes, salades ou dans n'importe quel plat.

Une fois récoltées, faites tremper les feuilles d'ortie 5 minutes dans l'eau froide, puis essuyez les délicatement et laissez les sécher. Une fois qu'elles sont bien sèches et cassantes, mixez les. Vous pouvez mélanger votre poudre avec du sel ou d'autres épices pour avoir un mélange sympa et ainsi assaisonner vos plats de façon nutritive et originale.

5. Vinaigre d'ortie

Faire son propre vinaigre est très long, mais si vous êtes patient : pourquoi pas ?

Il suffit de faire ou d'acheter du vinaigre d'alcool, dit aussi vinaigre blanc (c'est celui qui est utilisé pour conserver les cornichons, câpres, etc.) et d'ajouter dans votre préparation de l'infusion d'ortie, du miel et des épices. Votre vinaigre sera relevé, légèrement sucré et parfumé. Un vrai régal !

Le vinaigre d'ortie est idéal pour relever de manière très originale vos vinaigrettes et autres sauces.

Les recettes à base d'ortie

Régalez vous avec plus de 16 recettes originales...

6. Le pain à l'ortie

L'idéal pour bénéficier des vertus de l'ortie à chaque repas, et notamment dès le petit déjeuner, c'est de faire du pain à l'ortie. Nous pouvons en trouver sur certains marchés, mais le faire soi-même est plus valorisant, et puis votre boulanger n'est peut être pas un adepte des orties ! Que vous fassiez votre pain à la main ou à la machine, vous pouvez utiliser la ou les farines de votre choix. Lors de la dernière malaxation (ou quand votre machine à pain sonne pour y ajouter ce que vous voulez), vous pouvez ajouter des orties sous plusieurs formes : fraîches (mais lavées à l'eau vinaigrée et séchées), séchées et mixées comme des herbes, cuites et coupées. Enfin, pourquoi ne pas incorporer des graines d'ortie ou des racines d'orties réduites en poudre ?

Comme vous le voyez, les possibilités sont nombreuses et elles donneront un petit plus à vos pains.

7. Soupe d'ortie

La traditionnelle soupe à l'ortie ! Il en existe des tas différentes, en voici une...

Ingrédients :

- x 4 ou 5 bonnes poignées d'orties
- x huile d'olive
- x 1 gros oignon
- x 4 ou 5 pommes de terre
- x une bonne louche de crème fraîche, crème végétale ou de lait



Préparation :

Cueillez sans vous piquer (pour cela utilisez éventuellement des gants) quatre ou cinq bonnes poignées d'orties.

Lavez-les soigneusement afin d'en retirer le pouvoir urticant.

Dans une cocotte, versez 2 cuillères à soupe (maximum) d'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé, ajoutez les pommes de terre taillées en petits cubes, puis les feuilles d'orties sans les tiges.

Couvrez d'eau, salez, poivrez à votre goût, portez à ébullition puis laissez cuire le temps qu'il faut.

Mixez, réchauffez en ajoutant la crème ou le lait. Servez sans attendre.

Bon appétit !

8. Cake à l'ortie

Ingrédients :

- x 1 belle brassée d'orties (la valeur d'une assiette pleine environ)
- x 4 œufs
- x quelques lardons
- x 1 verre de lait
- x 1 yaourt nature
- x 200 g de farine
- x 50 g de fécule de pomme de terre
- x 1 oignon
- x sel, poivre (et/ou piment d'Espelette)

Préparation :

Rincez les orties, et mettez-les 20 min dans une cocotte.

Épluchez et coupez l'oignon, mettez-le à fondre dans une casserole avec un peu de beurre. Rajoutez les lardons à la fin.

101 Utilisations de l'Ortie

Dans un saladier, mélangez farine, œufs, fécule, lait, yaourt, sel et piment d'Espelette (ou poivre).

Rajoutez les orties, les oignons et les lardons.

Versez le mélange dans un plat à cake et faites cuire au four 45 min environ, à 180° C (thermostat 6).

Voici une seconde recette de cake aux orties, proposée par Pascale Fromonot, animatrice de « [Manger autrement en bio](#) » :

Ingrédients :

- x Allez cueillir un saladier d'orties : il vous en faut 100 gr
- x 3 œufs,
- x 150 gr de farine,
- x 1 sachet de poudre levante,
- x 1 petit verre de lait (ou 120 ml),
- x 1 petit poivron rouge (90 gr),
- x 1 poignée d'olives noires dénoyautées (45 gr)
- x 100 gr de fromage (gruyère, ou tomme, ou chèvre, ou brebis : n'hésitez pas et variez selon vos goûts, votre humeur du jour, ou simplement en fonction de ce que vous avez dans le réfrigérateur...)
- x Sel aux herbes, Poivre et Noix de muscade

Préparation :

- Mélangez les œufs entiers avec la farine et la poudre levante,
- Incorporez progressivement le lait légèrement tiédi (ou à température ambiante)
- Ajoutez le poivrons découpés en petits dés, les olives noires coupées en morceaux, et les orties fraîches que vous aurez pris soin de laver avant et coupées en morceaux.
- Mélangez bien et ajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade râpée (2 pincées)
- Mettez du papier sulfurisé dans votre moule à cake, mettez-y la préparation du cake
- Parsemez de graines de sésame
- Faites cuire au four environ 45 mns th. 6/7 (180°C)
- Accompagnez d'une sauce : là aussi laissez vous guider par votre envie du moment : sauce tahin, sauce fromage blanc et herbes, sauce tomate ou tomates et poivrons... ou encore sauce mayonnaise...

9. Le gouda à l'ortie

Fait à partir de lait de vache, cette variété de gouda est fabriquée avec des morceaux d'orties pour améliorer le goût du fromage. Pour préparer ce fromage, on cuit l'ortie. Comme on l'a déjà dit, une fois cuite, l'ortie ne pique plus. Le gouda à l'ortie est un fromage doux, et se présente sous la forme de « roue » qui varie d'un poids de 5 à 10 kg. Ce fromage va bien avec un vin rouge ou une bière sombre. Le gouda traditionnel doit être âgé pour donner un goût un peu plus fort, il est fabriqué et présenté avec une « croûte » de cire jaune. Une fois vieillie, la texture durcit et devient de couleur ivoire sombre ou caramel, et le goût s'intensifie.

Vous pouvez trouver du gouda à l'ortie sur le marché fait artisanalement, mais aussi dans les supermarchés ou épiceries fines parfois.

Sinon, il est facile à fabriquer : achetez un gouda « nature », personnalisez le avec des feuilles d'ortie cuites, et ajoutez du cumin pour une saveur inoubliable ! Vous pouvez hacher les feuilles d'orties et les malaxer avec le fromage, puis vous tartinez le tout sur votre pain...

10. Le fromage frais à l'ortie

Le fromage frais aux orties fraîches est lui aussi un excellent moyen de consommer de l'ortie, mais cette fois crue : broyez au mixeur une poignée de jeunes pousses fraîches, après les avoir rincées et séchées. Une fois qu'elles sont hachées grossièrement, ajoutez 100 grammes de fromage frais : soit vous mixez le tout rapidement, soit vous mixez les pousses fraîches plus finement et vous les mélangez avec le fromage frais à la main.

À déguster sucré avec du miel ou salé en y ajoutant des épices ou des fines herbes.

Pour encore plus de saveurs, essayez avec du fromage de chèvre bien frais, c'est un régal.

On peut l'étaler sur une tranche de pain, découper des morceaux à mettre dans une salade, sur une tarte ou dans un cake, on peut aussi y tremper des légumes crus pour l'apéro.

11. Cookies aux graines d'orties

Ingrédients :

- x 150 g de sucre
- x 1 sachet de sucre vanillé
- x 125 g de beurre
- x ½ cuillère à café de sel
- x 4 jaunes d'œuf
- x 1 paquet de levure
- x 1 peu de lait si pâte trop épaisse
- x graines d'orties

Préparation :

Mélangez les jaunes d'œuf avec le sucre et le sucre vanillé.

Ajoutez le beurre, le sel, la farine, la levure et le lait si nécessaire.

Incorporez les graines d'orties.

Sur une plaque, faites des petits tas de pâte, de l'équivalent d'une cuillère à soupe bombée.

Laissez cuire vos cookies environ 10 min à 180°C.

12. Le soufflé d'ortie

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- x 500 g de pointes d'orties
- x 30 gr de beurre
- x 30 gr de farine
- x 30 cl de lait
- x 50 gr de fromage râpé + 50 gr de bleu
- x 3 œufs
- x huile d'olive
- x sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

Lavez les pointes d'orties. Mettez de l'eau à bouillir. Blanchissez les pointes pendant une minute. Laissez les s'égoutter pour enlever un maximum d'eau. Mixez les jusqu'à les réduire en purée.

Faites fondre 30 gr de beurre dans une casserole, ajoutez la farine et remuez bien. Puis ajoutez le lait au fur et à mesure tout en remuant pour laisser épaissir.

Ajoutez dans votre mélange les fromages, les jaunes d'œufs, les épices.

Montez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajoutez les à votre préparation en remuant délicatement.

Huilez et farinez votre moule, mettez votre pâte et insérez au four environ 40 min à 200°C.

Servez aussitôt car il dégonfle très vite !

Conseil : en accompagnement de ce soufflé, vous pouvez servir de la purée de pommes de terre et une salade de concombre.

13. Salade d'orties fraîches

Pour une salade d'orties fraîches, il est préférable de ne cueillir que les sommités (mettez des gants). Puis vous devez les ébouillanter - elles perdront ainsi leur pouvoir urticant. Ensuite, émincez-les et mettez-les dans un saladier. Ajoutez une tomate, ½ concombre et de la feta. Faites une sauce vinaigrette forte à base de vinaigre balsamique et de moutarde (2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour 1 c.à.s de vinaigre et ½ cuillère à café de moutarde). Ajoutez ensuite du riz si vous voulez une salade plus consistante, et un filet de citron sur la fin.

14. Poivrons farcis aux orties frites

Une recette pour les gourmands qui pourra être originale lors de votre prochain dîner si vous n'avez pas d'idées.

Ingrédients :

- x 2 ou 3 petits poivrons
- x 200 gr de feuilles d'orties fraîches
- x 1 carotte râpée
- x 1 oignon frais émincé
- x 3 œufs
- x quelques graines de tournesol
- x sel, poivre, cumin
- x huile d'olive

Préparation :

Coupez en deux vos poivrons, videz-les et mettez-les dans un plat avec un fond d'huile d'olive. Cuisez-les au four pendant 20 minutes à 180°C.

Pendant ce temps, faites bouillir pendant 1/4 d'heure environ 200 gr de feuilles d'ortie fraîchement cueillies (vous pouvez aussi les faire cuire à la vapeur pendant le même temps).

Battez les œufs dans un bol avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, une pincée de cumin. Ajoutez l'oignon émincé, la carotte râpée, quelques graines de tournesol et de sésame. Ajoutez les orties et mélangez.

Faites les rapidement revenir à la poêle.

Farcissez les poivrons avec le mélange et laissez cuire au four ½ h à 180°C.

Couvrez les si vous voyez que vos poivrons et leur farce s'assèchent.

15. Pâtes carbonara aux orties

Ingrédients :

- x 250 g de pâtes
- x 1 brassée d'orties
- x 1 oignon
- x 1 boîte de lardons
- x 1 louche de crème fraîche ou crème végétale (soja, riz, amande...)
- x 1 jaune d'œuf

Préparation :

Rincez vos orties pour leur faire perdre leur côté urticant. Hachez les.

Faites cuire vos pâtes. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez votre brassée d'orties hachées. Égouttez bien le tout.

Faites revenir votre oignon et vos lardons dans une poêle. Une fois cuits, mettez les dans vos pâtes aux orties puis ajoutez la crème fraîche. Faites éventuellement réchauffer le tout à feu doux en couvrant. Au moment de servir, ajoutez le jaune d'œuf et mélangez.

NB : Vous pouvez aussi, au lieu d'ébouillanter vos orties dans l'eau des pâtes, les mettre à cuire avec l'oignon et les lardons à la poêle. Dans ce cas, couvrez bien votre préparation.

16. Crème d'ortie

Ingrédients :

- x 500 gr d'ortie
- x 1 tasse de flocons d'avoine
- x 50 gr de fromage frais caillé
- x 2 cuillères à café de tamari

Préparation :

Lavez les orties en choisissant les feuilles les plus tendres puis faites les cuire dans 1 litre d'eau avec les flocons d'avoine pendant ½ heure. Ajoutez le fromage frais et mélangez bien. Laissez refroidir l'ensemble puis passez au mixeur et filtrez. Après avoir ajouté le tamari, portez à ébullition pendant ½ heure et servez chaud.

17. Sirop d'ortie

Le sirop d'ortie est un excellent reconstituant. Pressez les orties récoltées et blanchies 1 minute afin d'obtenir 100 g de suc. Mélangez celui-ci avec la même quantité de sucre. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtenir une consistance de sirop. Laissez refroidir et mettez dans une bouteille. Lorsque vous vous sentez fatigué, prenez 3 cuillerées à soupe de ce reconstituant chaque jour.

18. Tarte aux orties et au chèvre

Comme pour la soupe aux orties, il existe des tas de variantes de la tarte aux orties... Une nouvelle recette ci-dessous.

Ingrédients :

- x 1 saladier d'orties fraîches
- x 1 chèvre très frais
- x 1 pâte brisée
- x 20 cl de crème liquide
- x 2 œufs
- x sel et poivre
- x huile olive

Préparation :

Allez chercher vos orties dans les bois, mais ne prenez que les jeunes pousses, c'est à dire les feuilles se trouvant dans les 5 premiers centimètres en partant du haut de la plante (se munir de gants, bien évidemment).

Toujours avec les gants, coupez grossièrement les orties et faites les revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen.

Quand elles commencent à bien réduire, rajoutez le chèvre coupé en petits morceaux et mélangez cette préparation. Laissez cuire à feu moyen pendant 2 min. Assaisonnez à votre goût.

Préparez votre moule à tarte avec la pâte brisée, achetée ou faite maison. Mettez votre préparation sur la pâte brisée.

Mélangez les deux œufs et la crème ensemble et versez le mélange sur les orties/chèvre.

Mettez au four pendant 30 min à 210°C. Servez tiède sur un lit de mâche.

Attention ! Trop d'orties dans la recette, surtout en fin de saison, peut entraîner un léger picotement à la langue.

19. Glace aux orties

Ingrédients :

- x 80 gr d'orties fraîches
- x 200 gr de sucre

Préparation :

Faites cuire les orties dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Versez les 200 gr de sucre dans 30 cl d'eau et portez à ébullition pour que cela épaississe un peu.

Ajoutez les orties dans le sucre et laissez refroidir.

Si vous possédez une sorbetière, mettez votre mélange dedans.

Si vous n'en possédez pas, pas de panique, il existe une solution : mettez votre mélange dans un saladier couvert qui peut aller au congélateur. Mélangez votre glace régulièrement pendant au moins 4 h pour éviter qu'elle ne cristallise.

20. Pistou aux orties

Rien de meilleur que ce pesto qui, pour changer du basilic, peut très bien se faire avec des orties : c'est très simple et cette sauce accompagnera admirablement n'importe quel plat : pâtes, riz, lasagnes, gratins et tartes en tout genre.

Ingrédients :

- x 100 gr de feuilles d'orties fraîches
- x 3 gousses d'ail
- x 10 gr de pignons de pin
- x parmesan (ou un autre fromage bien sec)
- x jus de citron, sel, poivre, huile d'olive

Préparation :

Mixez les pignons de pin.

Mixez ensuite les orties avec l'ail pressé (cela vous évitera d'avoir d'éventuels gros morceaux d'ail cru qui ne seraient pas passés sous la lame !).

Ajoutez de l'huile d'olive, du parmesan, du sel et du poivre. Remixez.

Mélangez le tout avec votre poudre de pignons de pin.

Saupoudrez de jus de citron, ce qui évitera à votre préparation de noircir (vous pouvez en mettre plus dans la préparation si vous aimez !).

21. Frittata d'orties aux poireaux

Ingrédients :

- x Huile d'olive
- x 2 à 3 poireaux coupés en tranches fines
- x 1 saladier d'orties
- x 1 tasse de pommes de terre coupées en cubes
- x 4 œufs
- x 4 blancs d'œufs
- x 1/3 tasse de lait
- x 1/2 tasse de fromage blanc ou de ricotta
- x 2 cuillères à soupe de basilic frais haché ou 1 cuillère à café de basilic séché en poudre
- x 1/2 cuillère à café de sel
- x une pincée de poivre
- x 1/2 tasse de fromage

Préparation :

Commencez avec les orties. Rincez les et mettez les à cuire deux minutes dans l'eau bouillante (jusqu'à ce que les feuilles deviennent molles et brillent). Égouttez les et mettez à la place vos morceaux de pommes de terre. Ils vont cuire rapidement, laissez les 10 min maximum.

Séparez les feuilles des tiges de vos orties. Pressez les feuilles et conservez le jus qui pourra vous servir pour plus tard si vous voulez le boire. Coupez vos feuilles en morceaux et conservez les à part dans un bol.

Préchauffez votre four/grill à 250°C.

Dans un autre bol, battez les œufs, les blancs d'œufs, le lait, le fromage blanc, le basilic, le sel et le poivre.

Mettez de l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire à l'étouffée les poireaux jusqu'à ce qu'ils aient ramollis. Puis ajoutez vos morceaux de pommes de terre et votre mélange d'orties aux œufs. Faites griller légèrement à feu moyen.

Ajoutez le fromage et transvasez le tout dans un plat allant au four (huilé et fariné). Faites griller votre frittata, surveillez bien pour ne pas que ça brûle (quelques minutes suffisent).

Servez avec une salade verte, un vrai délice !

Boire l'ortie

22. Tisane à l'ortie

Ingrédients pour 1 tasse de 2,5 dl :

- x 2 dl d'eau
- x 1 figue séchée
- x 1 sachet d'infusion aux feuilles d'ortie
- x 1 à 2 gouttes de jus de citron.



Préparation :

Plongez la figue dans l'eau et portez à ébullition. Faites-y infuser le sachet d'ortie pendant 8 min. Retirez le sachet, et parfumez au jus de citron. Sucrez selon votre goût. Buvez chaud et mangez la figue !

Cette infusion peut-être préparée avec 4 à 5 feuilles d'orties fraîches que vous mettez dans l'eau bouillante, puis vous filtrez pour ne boire que le jus. L'ortie contribue à l'élimination des toxines et stimule la digestion. Les figues, accompagnées d'une quantité suffisante de liquide, stimulent le transit intestinal.

23. Thé ou jus d'ortie

Le thé d'ortie peut guérir les maladies et les inflammations du système urinaire ainsi que les rétentions urinaires. Il a un effet un peu laxatif, recommandé comme remède dépuratif. Pour l'hépatique, les affections biliaires et les affections de la rate, le traitement avec le thé d'ortie durera quelques semaines. Boire du thé d'ortie peut réduire aussi les virus et les infections bactériennes.

Préparation : trempez les feuilles fraîches ou séchées dans l'eau bouillante. Cette méthode permet de conserver les substances actives.

24. Liqueur d'ortie

Au printemps, prenez les sommités fleuries d'orties blanches (lamier blanc). Vous allez voir une longue tige recouverte de fleurs, vous coupez au ras des feuilles qui sont en dessous.

Il faut en prendre au moins une trentaine.

Sur cette tige fleurie, il y aura les fleurs, bien sûr, mais aussi quelques petites feuilles, toutes petites et bien vertes.

Dans un bocal, mettre de l'alcool à 80°C, ou un alcool de fruits coupé avec de l'eau.

Prenez toutes les petites feuilles vertes, en laissant de côté les fleurs, il en faut au moins deux poignées pour 1 L d'alcool.

Laissez macérer pendant huit jours jusqu'à ce que l'alcool devienne vert foncé.

Dans une casserole, mettez 800 grammes de sucre semoule pour 1 L d'eau, mettez à chauffer, sans cesser de remuer : le liquide va entrer en ébullition. Il va être très clair, laissez prendre deux à trois « bouillons », toujours en remuant.

Puis laissez refroidir.

Passez l'alcool et les feuilles d'orties à travers un filtre, compresse, ou autre (filtre à café par exemple) pour qu'il ne reste aucun résidu.

Lorsque le sirop est bien froid, mélangez le avec votre alcool d'orties filtré.

Mettez votre mélange en bouteille, bouchez et cela se conservera des années !

25. Smoothie d'ortie et de pissenlit

Ingrédients :

- x 50 gr de mélange pissenlit/ortie (un bol environ)
- x 1 branche de persil
- x 1 petite banane (ou ½ pomme)
- x 1 cuillère à café de poudre d'amande
- x jus d'un citron
- x 1 cuillère à café ou à soupe selon votre goût de sirop d'érable
- x épices : 1 pincée de sel, un peu de gingembre et ½ cuillère à café de graines de fenouil

Préparation :

Mixez bien les pissenlits, les orties (pointes non en fleurs) et le persil avec de l'eau et du citron. Ne pas hésiter à tasser si nécessaire. Puis ajoutez tous les autres ingrédients et mixez à nouveau. Ultra facile et très rafraichissant si on rajoute des glaçons !

NB : si vous fauchez une touffe d'orties une fois par mois, elles vous fourniront de jeunes feuilles jusqu'en automne.

26. Bière à l'ortie

Ingrédients :

- x 9 litres d'eau froide
- x 1 seau de sommité d'orties
- x 4 poignées de fleurs de pissenlit
- x 4 poignées de gaillet (plante de la famille des rubiacées appelée aussi « caille-lait »)
- x 60 gr de gingembre
- x 2 tasses de sucre roux
- x 30 gr. de levure de bière
- x 1 cuillère d'acide tartrique

Préparation :

Faites bouillir tous les ingrédients sauf le sucre, la levure et le gingembre pendant ½ heure, puis filtrez et jetez les plantes restantes dans le compost.

Ajoutez le sucre et la levure et laissez fermenter pendant 7 heures au chaud.

Retirez l'écume en surface, ajoutez une cuillère à café d'acide tartrique, et mettez en bouteille : bouchez soigneusement et conservez au frais (réfrigérateur, cave).

L'ortie et l'intimité

Les problèmes féminins et masculins

27. Les problèmes féminins

Grâce à sa richesse combative et à son action **anti-ménorragique**⁵, les femmes souffrant de **règles trop abondantes** gagnent à incorporer l'ortie dans leur alimentation habituelle, ne serait-ce que pour compenser leurs pertes en fer. Point d'anémie chez les mangeuses d'orties !

D'un côté, utilisée les 2-3 premiers jours des règles, la tisane d'ortie va resserrer les vaisseaux sanguins et abaisser les pertes de sang.

De l'autre, l'ortie va faire revenir vos règles :

Selon Discoride, grande figure de la médecine grecque antique, les décoctions de feuilles sont laxatives et **favorisent le cycle menstruel**. Il conseillait également les cataplasmes de feuilles écrasées contre l'**aménorrhée**⁶.

Pour limiter les règles trop abondantes ou fréquentes, faites une infusion pour 1 L d'eau, avec le mélange suivant :

- x lamier blanc (feuilles) 20g*
- x bourse à Pasteur (plante fraîche) 100g*
- x chardon-Marie (feuilles) 10g.*

Prendre 1 tasse matin et soir.

5 Ménorragie = règles anormalement longues et abondantes

6 Aménorrhée = absence prolongée des règles pendant plusieurs mois

28. Troubles de la prostate

L'ortie dioïque est vivace par sa racine développée, ramifiée et fibreuse. Beaucoup d'études montrent que la racine de l'ortie peut réduire les manifestations hypertrophiques de la prostate – un problème qui touche presque 65% des hommes à partir de 50 ans.

La racine d'ortie soulage les problèmes de miction (= troubles urinaires, perturbation de l'émission naturelle d'urine) liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (quand la prostate grossit et comprime ainsi l'urètre, rendant l'action d'uriner difficile et douloureuse) grâce à la présence de stéroïdes, notamment de B-sitostérol. Les stéroïdes sont ceux qui agissent directement sur les causes de l'hypertrophie. Ainsi, le volume d'urine émis à chaque fois est augmenté et le jet urinaire est meilleur. Le nombre de mictions durant la journée et la nuit sont fortement diminués. Par ses effets, la racine d'ortie contribue à traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate et toutes ses manifestations.

Que faire ?

- x Buvez des infusions d'orties fraîches ou de racines d'orties*
- x Réduisez les racines d'ortie en poudre pour les manger*
- x Appliquez des cataplasmes d'orties fraîches ou en infusion*

Comment faire une concoction de racines d'orties ?

Versez 2 grammes de racines d'ortie dans 200 ml d'eau froide. Portez à ébullition, faites bouillir pendant quelques minutes. Éteignez le feu et laissez infuser 10-15 min.

L'ortie est un remède traditionnel contre le cancer, notamment de la prostate, on peut l'utiliser en complément d'un traitement sévère, et elle aura pour but de nous redonner de l'énergie et de nous aider à guérir. On peut aussi utiliser ses racines pour prévenir ou aider à traiter le cancer de la prostate.

Pour les mamans

29. Aide les femmes qui allaitent

L'ortie est un galactagogue (substance qui favorise la lactation). Elle est utile pour vous aider à augmenter votre lactation (au même titre que le fenouil) si vous n'avez pas assez de lait et/ou pour augmenter sa qualité.



Consommez l'ortie sous toutes ses formes !

30. Toxémie de grossesse

La toxémie est l'intoxication du sang. Ce dernier va alors contenir des toxines qui peuvent parfois se révéler dangereuses.

L'ortie est à considérer en début de pré-éclampsie (toxémie de grossesse) et même en prévention de celle-ci. Rétention d'eau, hypertension, maux de tête, points noirs devant les yeux, douleurs aux articulations, mal d'estomac même en buvant (avec l'image d'un caillou qui tombe dans l'estomac à chaque gorgée), etc. sont des symptômes de la pré-éclampsie que l'ortie va aider à guérir si on en prend à temps.

Favorisez les tisanes d'ortie.

En amour

31. Augmentation de la testostérone

Des études récentes ont confirmé la réalité de certaines vertus traditionnelles de l'ortie que l'on croyait folkloriques, notamment celles concernant la prostate.

Selon la science médicale, l'inflammation et l'élargissement de la prostate sont dus à la conversion, au sein de l'organisme, d'une partie de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT).

Or, des extraits concentrés de racines d'*Urtica Dioica* (orties) empêchent que la DHT ne s'attache aux récepteurs des cellules de la prostate ; ce qui revient à dire que cette dernière ne subit pas l'impact négatif de la DHT. Les extraits de racines d'orties s'opposant à la conversion de la testostérone en un « sous-produit » nocif à la prostate, la DHT, il en résulte que davantage de testostérones sont disponibles pour la libido. Cette dernière s'en trouve ainsi renforcée, puisque, comme on le sait, c'est la testostérone qui, au niveau physiologique, est responsable du désir.

D'où sans doute cette réputation des graines d'orties à être aphrodisiaques, vraisemblablement aussi grâce à leur richesse en acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la vie sexuelle.

Consommez des racines d'orties, en extrait ou en poudre.

32. Aphrodisiaque

Les vertus aphrodisiaques de l'ortie sont connues depuis l'Antiquité.

Discoride, toujours le même, la considérait comme un puissant aphrodisiaque. L'extrait d'ortie permet de mettre en circulation davantage de "testostérone libre", celle qui est utile pour l'activité sexuelle justement, et qui donnera un peu de piquant à votre relation amoureuse.

L'ortie en infusion est parfaite, mais le jus d'ortie aussi.

Côté toilettes

33. Cystite chronique



La cystite interstitielle touche surtout les femmes sans importance de l'âge. Les envies d'uriner très fréquentes et les douleurs au bas-ventre sont les symptômes caractérisants.

On dit que c'est un syndrome chronique dont la miction soulage complètement ou partiellement les douleurs.

Dans les troubles de la miction, on conseille d'utiliser les racines d'ortie sous toutes ses formes.

34. Incontinence

L'incontinence se caractérise par l'impossibilité de se retenir d'uriner, et cela arrive souvent quand on ne s'y attend pas. Cela peut être très problématique !

L'ortie peut aider contre l'énurésie (le fait d'uriner dans son sommeil involontairement et inconsciemment), plus fréquente chez les enfants.

Concoctez des gâteaux d'ortie à manger avant d'aller au lit :

- x 15 gr de semences pilées d'orties + 60 gr de farine de seigle.*
- x Faire une pâte avec de l'eau et du miel.*
- x Confectionner 6 gâteaux que l'on cuira au four.*
- x Un gâteau chaque soir pendant 15 à 20 jours.*

35. Calculs urinaires

Les calculs urinaires, ou lithiase urinaire, sont la présence de calculs dans les voies urinaires. Ils sont parfois douloureux, mais dans certains cas, on peut ne pas les sentir.

Lorsque l'on a des calculs, il faut boire énormément.

Eau + ortie = prévention et remède efficaces.

Pour prévenir les calculs urinaires, il est recommandé de boire l'ortie en infusion (3-4 tasses par jour).

36. Hémorroïdes

En cas d'hémorroïdes, il n'est pas utile de rester à souffrir seul dans son coin et honteux. Cela nous gâche la vie. Le sirop d'orties peut aider à prévenir, soulager et même guérir les hémorroïdes.

Recette du sirop d'orties non sucré :

Sur 250 g de feuilles fraîches d'ortie, versez ½ litre d'eau bouillante, laissez infuser 12 heures, filtrez et ajoutez 500 g de sucre.

Prenez 4 cuillères à soupe par jour entre les repas.

L'ortie énergétique

Coup de boost

37. Anti-fatigue et anti-stress



L'ortie est un puissant revitalisant et tonifiant. Elle aide à lutter contre l'épuisement et le surmenage. Bourrée de fer, cette plante nous redonne de l'énergie.

Si vous vous sentez **fatigué, stressé**, que vous avez un coup de barre, buvez du jus d'orties. Pour cela, faites bouillir des feuilles d'orties dans de l'eau, filtrez et laissez refroidir au réfrigérateur. Buvez ce jus frais plein de vitamines à tout moment de la journée quand vous sentez que vous piquez du nez !

38. Hypoglycémie

Vous faites de l'hypoglycémie ? Pas de panique, prenez l'habitude d'avoir toujours une tisane d'ortie à disposition ou quelques feuilles fraîches (mais passées sous l'eau pour enlever leur piquant) si vous avez un malaise.

L'ortie est parfaite pour **éviter** l'hypoglycémie. En consommer tous les jours (sous toutes ses formes) va aider notre corps à réguler le taux de sucre sanguin.

39. Anémie

On dit que le jus et l'infusion d'ortie sont recommandés en cas de déficience minérale, avec grande pâleur et léthargie.

L'anémie est due à une carence en fer très importante qu'il est nécessaire de combattre. Non soignée, l'anémie peut devenir une maladie très grave due à la faiblesse de notre corps et de notre tête.

Faire une cure d'ortie redonne du fer et demeure une alternative naturelle à certains médicaments pas toujours adaptés. Faites un test sanguin avant, refaites un test au bout d'un mois de cure, et les résultats ont de grandes chances d'être positifs.

101 Utilisations de l'Ortie

Les symptômes de l'anémie disparaîtront au fur et à mesure de votre cure :

- ◆ Vous ne serez plus essoufflé en montant trois marches
- ◆ Vous serez moins fatigué, moins épuisé
- ◆ Vous arriverez mieux à vous concentrer
- ◆ Votre visage reprendra des couleurs
- ◆ Vous n'aurez plus de maux de tête
- ◆ Vous ne serez plus pris de vertiges
- ◆ Vous n'aurez plus de bouffées de chaleur incompréhensibles
- ◆ Vous aurez moins de crises de larmes, vous verrez la vie sous un meilleur jour, etc.

Voici une recette tonique pour récupérer le fer qu'il manque à votre corps !

Ingrédients :

- x 2 poignées de feuilles d'ortie séchées
- x 1 poignée d'abricots secs
- x 8 amandes
- x zestes d'une grosse orange amère (non traitée)
- x 1 bouteille de vin rouge (de préférence biologique)

Préparation :

Réunissez les ingrédients secs dans un grand bocal et couvrir de vin. Laissez macérer 2 semaines, en remuant de temps en temps. Filtrez ou mixez (selon votre préférence). Répartissez dans des verres ou dans une bouteille. Gardez au frais. Prenez 1 ou 2 cuillères à café, 2 fois par jour.

L'ortie favorise la circulation sanguine

40. Insuffisance veineuse

L'insuffisance veineuse est un problème qui touche plus de la moitié de la population française.

Parmi les signes d'une insuffisance veineuse, on trouve les jambes gonflées en fin de la journée, l'œdème le soir au niveau des chevilles, les douleurs dans les mollets...

Pour soulager les douleurs, préparez vous une tisane d'ortie qui permet de mieux faire circuler le sang.

Mettez la moitié de votre tisane chaude dans un verre, l'autre moitié au frigo.

Quand le mélange est froid, imbitez un torchon, une compresse ou autre et appliquez le sur vos douleurs. Cela vous soulagera.

41. Favorise la circulation sanguine

L'ortie est une plante très connue depuis des siècles pour favoriser la circulation sanguine : les légionnaires romains par exemple, s'en massaient les jambes pour se réchauffer.

Au Moyen Age, on utilisait l'ortie fraîche pour frotter le corps des malades et activer de cette façon leur circulation sanguine.

Mais... vous pouvez juste profiter une infusion d'ortie qui aura le même effet : 2 poignées de feuilles fraîches par litre d'eau.

L'ortie nous rend plus beau

Pour les cheveux

42. Contre la chute des cheveux

La présence concomitante de vitamines B2, B5, d'acide folique, de silice et de zinc permet à l'ortie d'être très utile pour traiter la chute des cheveux tout en favorisant leur repousse.

Contre la chute des cheveux vous pouvez préparer une lotion qui vous aidera :

- x Cueillez de jeunes pousses d'orties avec leurs feuilles. Hachez-les.*
- x Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole, retirez du feu, mettez les orties hachées et laissez infuser 20 minutes. Filtrez et laissez refroidir.*
- x Masser délicatement le cuir chevelu avec la lotion sans frotter.*

Autre possibilité :



- x Faites bouillir pendant 1/4 d'heure 1 litre d'eau mélangé à environ 100 grammes de racines d'orties.*
- x Filtrez l'eau et mettez la en bouteille.*
- x Appliquez l'équivalent d'un petit verre sur votre tête et massez aussi longtemps que vous le pouvez (jusqu'à ce que vous ayez des crampes aux bras et aux mains...).*

Appliquez le shampoing à l'ortie en 1er en massant bien. Laissez agir environ 5 minutes, puis rincez. Appliquez ensuite votre shampoing habituel.

Enfin, l'ortie se marie très bien avec la bardane et le thym car ces plantes interagissent ensemble dans la lutte pour tonifier les cheveux et éviter qu'ils ne tombent.

43. Brillance et vitalité des cheveux

L'ortie à utiliser comme shampoing de manière régulière rend les cheveux brillants et toniques. Elle les renforce en les rendant moins cassant et les revitalise alors qu'ils étaient ternes.

Cela est principalement dû à ses apports en vitamines.

Pour fortifier les cheveux :

Prenez les tiges et les racines d'ortie (et faites autre chose avec les feuilles !) et faites les cuire dans l'eau bouillante pendant 15 min.

Laissez la décoction refroidir légèrement.

Après avoir lavé vos cheveux avec votre shampoing habituel, rincez les et utilisez ce shampoing à la place de l'après-shampoing.

Vous pouvez aussi faire bouillir vos orties dans du vinaigre, et l'appliquer de la même manière.

44. Disparition des pellicules

La décoction de racines d'ortie combat les pellicules et tonifie la racine des cheveux. Voici un masque à l'ortie, facile à faire chez vous, en cas de pellicules :

La recette :

- x Passez une petite poignée de feuilles fraîches d'ortie au mixeur et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de noisette (ou d'huile d'olive).*
- x Mélangez bien et appliquez sur le cuir chevelu.*
- x Laissez reposer 20 minutes, rincez, puis faites votre shampoing habituel.*

45. Lutte contre les cheveux gras

Les cheveux gras, ce n'est pas très joli et c'est un vrai complexe pour de nombreuses personnes.

Si vous êtes dans ce cas, pas de panique, sachez que vous n'êtes pas le/la seul(e). En effet, une personne sur trois se plaint d'avoir les cheveux gras. Alors, la faute à qui ?

Aux petites glandes sébacées situées à la racine des cheveux ! Elles surproduisent une substance grasse que l'on appelle « sébum ». Résultat, pour être impeccable, on doit se laver les cheveux tous les deux jours, et pour certains tous les jours.

Pour limiter les dégâts, il y a deux-trois trucs à savoir, en plus de l'utilisation de l'ortie :

- ◆ Si vous avez l'habitude d'utiliser un sèche-cheveux, sachez que ce n'est pas une bonne idée. En effet, la chaleur augmente l'activité des petites glandes sébacées. Ce qui fait qu'à peines lavés, vos cheveux sont déjà à moitié gras. Si vous tenez absolument à utiliser un séchoir, mettez-le dans ce cas en position tiède et tâchez de ne pas trop l'approcher de votre tête.
- ◆ Évitez au maximum de passer vos mains dans vos cheveux. Plus vous les touchez, plus vous les graissez.
- ◆ Pour ce qui est du choix de votre shampoing, évitez les shampoings pour bébé. Même s'ils s'appellent "shampoings doux", ils sont très riches en actifs "surgraisants". Préférez des shampoings spécialement destinés aux cheveux gras qui contiennent des substances actives très efficaces.
- ◆ Évitez aussi les après-shampoings qui rendent vos cheveux dépendants et gras plus rapidement.
- ◆ Faites-vous une petite friction au jus de citron une fois par semaine.
- ◆ Et bien entendu, faites vous des shampoings d'ortie deux fois par semaine, juste avant de vous laver les cheveux avec votre shampoing habituel. Vous pouvez aussi faire « deux en un » et mélangez votre concoction à l'ortie avec le jus de citron.

Protection et beauté de la peau

46. Peau des mains blanche



Voici un « truc » pour garder les mains blanches :

x Faites bouillir pendant 10 minutes 80 gr de racines d'orties dans 3/4 de litre de vin blanc et 1/4 de litre de vinaigre de vin.

x Filtrez, conservez en flacons bien bouchés et appliquez ce mélange en lotion sur vos mains chaque soir avant de vous coucher.

47. Renforce les ongles

L'ortie va avoir un effet bénéfique sur vos ongles et sur la racines de vos ongles. En effet, elle va les renforcer et les rendre moins fragiles et moins cassants.

Pour en bénéficier au mieux, plusieurs solutions :

- ◆ *Boire l'ortie en tisanes de manière régulière*
- ◆ *L'appliquer en lotion comme pour blanchir les mains*
- ◆ *Faire des bains de mains dans de l'eau à l'ortie (faites bouillir l'ortie dans l'eau, laissez tiédir et trempez le bout des doigts, ou carrément les mains entières, dans votre mélange).*

Problèmes de peau

48. Eczéma

L'ortie agit de façon efficace sur les inflammations. En lotions et en compresses, c'est une herbe qui nettoie la peau et fait disparaître l'eczéma. Vous serez surpris des effets bénéfiques de cette plante sur les rougeurs de votre peau et les démangeaisons que l'eczéma provoque.

L'ortie peut aider aussi bien l'homme que l'animal :

En infusion :

Infusion de 50 g feuilles d'ortie dans 1 L d'eau : prendre 2 c. à soupe 2 fois par jour.

En lotion ou compresse (coton imbibé par exemple) :

Faites une infusion d'orties fraîches ou séchées, imbibe un linge propre et appliquez-le sur votre eczéma. Cela vous soulagera et vous arrêtera de vous gratter.

49. Acné

L'ortie est aussi bénéfique dans le traitement de l'acné grâce à sa richesse en zinc et à son pouvoir anti-inflammatoire. Elle est extrêmement riche en sels minéraux et en vitamines A et C. Pour la cure contre l'acné, on utilise surtout les parties aériennes de la plante.

On peut se préparer des infusions (1 cuillerée à café par tasse) et en boire 3 fois par jour, en cure de 20 jours.

On peut aussi faire une cure avec des gélules d'ortie : pendant 1 à 2 mois, à raison de 4 gélules par jour (2 le matin et 2 le soir).

Appliquez aussi des compresses d'infusion, comme pour l'eczéma.

NB : Vous pouvez associer l'ortie à la bardane et/ou la pensée sauvage, qui sont des plantes tout aussi efficaces pour lutter contre les boutons d'acné.

50. Psoriasis

En grec, son nom signifie « lèpre ». C'est une maladie de la peau le plus souvent d'origine génétique et qui se caractérise par l'apparition de plaques de peau sèche.

Aucun traitement curatif n'existe à ce jour, il existe certains produits très forts qui ont des effets secondaires parfois dangereux. Mais on peut faire en sorte de limiter son extension et soulager les éventuelles démangeaisons.

L'ortie fait partie des solutions qui existent.

Mixez un saladier d'orties fraîchement cueillies et filtrez-en le jus que vous boirez.

Le broyat retenu par le tamis ou le filtre peut servir d'emplâtre ou de cataplasme à appliquer.

Vous pouvez aussi, régulièrement, vous faire chauffer un bain bouillant, y plonger vos orties fraîches (toujours l'équivalent d'un saladier), laissez infuser ¼ d'heure (leur pouvoir urticant disparaîtra) et vous plonger dans le bain.

51. Dermatoses de toutes sortes

Les dermatoses, d'une manière générale, sont toutes les maladies de la peau.

Sa haute teneur en sels minéraux et en vitamines A et C fait de l'ortie un remède très efficace contre les dermatoses de toutes sortes.

Pour être un traitement efficace, il est préférable de boire une infusion d'orties 3 fois par jour ou prendre des gélules d'orties 2 fois par jour (matin et soir).

L'ortie bien-être

Relaxation

52. Bains bouillants d'ortie



Les bains de mains, de pieds ou du corps entier comme vous l'avez vu ci-dessus, au delà de vous fournir une aide non négligeable en cas de problèmes de peau et pour favoriser la circulation sanguine et autres maladies que l'on verra plus loin, vont être un revitalisant puissant et un moment de bien être pour votre corps et votre esprit. L'ortie a un pouvoir si relaxant qu'il serait dommage de s'en priver !

Bains de mains :

Jetez 50 grammes de plantes fraîches dans 1,5 L d'eau bouillante. Ne retirez pas les plantes du bain (elles ne piquent plus). Trempez-y vos mains de 10 à 20 min. L'eau et les plantes peuvent être réutilisées trois fois.

Bains de pieds :

Faites macérer dans 5 litres d'eau pendant une nuit deux poignées bien pleines de racines d'orties lavées et brossées ainsi que d'orties fraîches (tiges et feuilles), et portez les à ébullition le lendemain.

Versez votre eau bouillante à l'ortie, avec les orties, dans une bassine, et prenez un bain de pieds aussi chaud que vous pouvez le supporter, pendant 20 min.

Le mélange peut être réutilisé, en le réchauffant, deux à trois fois.

Bains pour le corps entier :

Mettez les plantes entières fraîches dans votre bain bouillant et laissez infuser comme une tisane géante avant de vous relaxer dedans. Les orties tonifient le corps.

53. Anti-asthénique

L'asthénie est un affaiblissement généralisé de l'organisme qui se manifeste par une grande fatigue physique, un état dépressif, une impossibilité de se concentrer et un abaissement significatif de la libido.

La feuille d'ortie est un bon anti-asthénique : elle aide à lutter contre la fatigue, régularise le sommeil qui devient plus réparateur, améliore l'attention intellectuelle et agit favorablement sur l'anxiété et la déprime.

En tisanes, elle est parfaite, surtout avant de se coucher.

54. Élimination des toxines

L'ortie est reminéralisante et stimule très bien la digestion, ce qui la rend si précieuse pour encourager l'élimination des toxines.

L'élimination des toxines grâce à l'ortie en tisanes ou en jus frais, va permettre de rendre votre corps plus pur. Au delà du coté amincissant que cela provoque, l'élimination des toxines permet de favoriser notre circulation sanguine et énergétique. On se sent mieux dans son corps.

55. Dépurative

L'ortie est dépurative. Cela signifie qu'elle va épurer le sang en favorisant l'élimination. Elle favorise ainsi les échanges métaboliques.

Pour un effet diurétique efficace et une dépuración maximale, mieux vaut utiliser la plante entière, avec la racine, en infusion : 60 g pour 1 litre d'eau, à boire dans la journée.

56. Contre le ronflement

Voilà un acte solidaire car la plupart des ronfleurs se ne réveillent pas eux mêmes mais empêchent leur partenaire de chambre de dormir !

Buvez de la tisane d'ortie avant d'aller vous coucher.

Une des solutions recommandées contre le ronflement est de boire de la tisane d'ortie que vous pouvez acheter en herboristerie ou que vous préparez vous-même.

Cette infusion aura un effet apaisant et soulagera les inflammations provoquées notamment par le pollen et la poussière. Les tisanes d'orties ont un effet calmant quand nous les buvons avant d'aller au lit.

57. Pieds fatigués

Vous avez trop marché, vous êtes resté longtemps debout, votre métier fait que vous « piétinez » toute la journée...

Pour dégonfler et rendre leur vigueur aux pieds fatigués, vous devez prendre de grandes orties, les laisser macérer durant 1 semaine dans l'eau pour obtenir une vraie purée et y plonger les pieds. L'odeur n'est pas agréable, mais les pieds seront soulagés et dégonfleront : cela leur fera un bien fou !

Maigrir avec l'ortie

58. Cure minceur

L'ortie dioïque est un excellent diurétique. Elle est un excellent dépuratif et stimule le métabolisme - en activant les sécrétions digestives : estomac, foie, pancréas, intestins. C'est un tonique général qui redonne force et vitalité.

L'ortie est une plante extrêmement nutritive grâce au fait qu'elle contienne de la chlorophylle, des minéraux, des protéines et des vitamines. Elle diminue les acides uriques, lactiques et autres déchets toxiques pour l'organisme.

Boire beaucoup aide à mieux drainer l'organisme et supprime en partie les fringales.

Faire une cure d'ortie sera un bon moyen de drainer les toxines, de stimuler l'organisme et de vous redonner la pêche.

Recette Cure Minceur :

Faites bouillir 2 belles poignées de feuilles fraîches d'ortie dans un litre d'eau.

*Buvez **trois à cinq tasses par jour**. L'idéal est de commencer à en boire une à jeun, juste en se levant le matin, puis en dehors des repas.*

Comme il est préférable de ne pas faire réchauffer l'eau pour ne pas perdre les propriétés, vous avez deux solutions : soit vous préparez au fur et à mesure vos tisanes, soit vous préparez 1 L d'avance et vous le conservez dans un thermos pour en avoir toute la journée sans retourner en cuisine.

Pour votre système digestif, **ne dépassez pas 1 L par jour**, et commencez votre cure avec un peu moins au départ, le temps que votre organisme apprenne à accepter cet élément nouveau. Commencez par 500 ml/jour la première semaine et passez à 1 L/ jour les semaines suivantes (durant deux ou trois semaines).

S'il fait chaud, préparez vos orties en jus frais : faites aussi bouillir les orties et laissez refroidir votre mélange au frigo.

Une digestion plus facile

59. Aide à la digestion

L'ortie contient du calcium, élément indispensable dans le processus de coagulation du sang. L'ortie fait ainsi travailler le pancréas, l'estomac et la vésicule biliaire, ce qui améliore le bon fonctionnement général de l'appareil digestif.

L'ortie favorise aussi la digestion grâce à l'histamine qu'elle contient dans ses poils urticants. L'histamine a la capacité d'augmenter les sécrétions du suc gastrique de l'estomac. De plus, les poils urticants augmentent les enzymes et l'acide chlorhydrique qui sont chargés d'hydrolyser les protéines et les lipides contenus dans les aliments les plus difficiles à digérer.

Ainsi, vous l'aurez compris, ramassez l'ortie avec des gants, mettez la dans l'eau bouillante, mixez le tout et buvez !

60. Lutte contre les crampes et les ulcères

En médecine populaire, la tisane à l'ortie est conseillée contre les troubles du foie et de la rate, des crampes et des ulcères d'estomac et intestinaux ou des maladies pulmonaires.

Il est recommandé d'en boire 3-4 tasses pendant la journée.

L'ortie à l'extérieur

Au jardin, les traditions de nos grands-parents

61. L'ortie comme activateur de compost

Nos aïeux dans les fermes avaient depuis longtemps compris l'utilisation de l'ortie pour leur jardin. Quand cette dernière est incorporée au compost, elle permet l'activation de la décomposition des déchets organiques. L'humus formé de cette façon est en fait un compost de très bonne qualité.

Pour activer leur compost, ils coupaient 1 kg d'orties fraîches (tiges et feuilles non montées en graines) pour 10 L d'eau de pluie. Puis ils mettaient ces orties dans un grand filet, placé à son tour dans un grand récipient. Ils ajoutaient ensuite l'eau de pluie et laissaient macérer une dizaine de jours en remuant tous les deux jours. L'odeur qui s'en dégage n'est vraiment pas agréable, mais l'efficacité de leur purin vallait toujours vraiment le coup.



Nos lointains ancêtres utilisaient ce mélange en le jetant directement dans l'endroit réservé au compost avec les autres déchets organiques.

Vous pouvez aussi jeter sur votre tas de compost des orties fraîches que vous venez de cueillir (si vous avez besoin de vous débarrasser des orties pour une quelconque raison). Dans ces cas là, la fermentation s'accélère et votre compost se trouve enrichi de nombreux éléments nutritifs.

Votre compost deviendra ensuite un fertilisant utile pour la terre et intéressant à utiliser dans votre potager.

62. L'ortie comme fertilisant : l'engrais d'ortie

Traditionnellement, pour fertiliser le terrain avec l'ortie grâce à son apport en azote, on avait plusieurs solutions :

- ◆ Utilisation du compost dans lequel a été versé le purin pur
- ◆ Utilisation du mélange traditionnel appelé purin (mêmes doses que pour le compost), dilué à 10 % (c'est à dire que pour 1 L de purin, vous aurez 9 L d'eau).

Bien entendu, avant cela, il faut laisser macérer le purin pendant 3 semaines et diluer le mélange à 50 % (c'est à dire que pour 1 L de purin, il faut mettre 49 L d'eau).

Le purin se vaporise sur la plante mais aussi directement sur les feuilles. C'est très doux, on peut en remettre à quelques jours d'intervalle.

Pour filtrer le mélange, il suffit d'utiliser une passoire recouverte d'un tissu genre étamine. La végétation recueillie (qui ne passe pas à travers l'étamine) peut être jetée dans le compost ou être mise aux pieds des plantes comme engrais.

63. L'ortie comme insecticide

Dilué à 20% (19 L d'eau pour 1 L de purin), nos aïeux nous ont appris que le purin d'ortie est alors répulsif pour les pucerons, limaces et insectes divers. 24 à 48 heures de macération suffisent dans ce cas (toujours pour 1 kg d'orties dans 10 L d'eau).

On peut en appliquer plusieurs jours de suite. Il faut observer la réaction des plantes pour voir comment elles supportent le traitement.

C'est bon aussi contre les maladies cryptogamiques (champignons divers, oïdium...).

Pour lutter contre le mildiou, la recette ancestrale est de diluer le purin (qui a macéré pendant une dizaine de jours) à 70 % (c'est à dire 1 L de purin contre 69 L d'eau environ). La pulvérisation se fait directement sur les feuilles. Nous pouvons aussi disposer une poignée de feuilles fraîches dans chaque trou au moment de la plantation de pommes de terre et autres légumes qui seront ainsi protégés du mildiou.

Enfin, on peut encore utiliser le purin d'ortie, dilué à 5% (4 L d'eau pour 1 L de purin) en pulvérisation sur toutes les plantes, tous les 10 à 15 jours, durant la croissance. Utilisé de cette façon, il fortifie, vivifie et protège les plantes des pucerons et des maladies.

64. L'ortie comme désherbant

Pour utiliser l'ortie comme désherbant, il suffit de faire macérer toujours 1 kg d'orties pour 10 L d'eau de pluie pendant environ 6 heures. Il faut ensuite appliquer cette concoction telle quelle sur les herbes à éliminer.

65. Fortification des plants de tomate

L'ortie fortifie la croissance de vos légumes, notamment des tomates.

Après avoir filtré le purin d'ortie, les paysans le diluaient avec 5 fois d'eau et arrosaient le pied des plantes.

L'ortie apporte de l'azote aux plantes. Elle les aide à pousser. Il est ainsi préférable (pour plus d'efficacité) de pulvériser les plantes quand elles commencent à pousser, et non quand elles commencent à donner des fruits. Cela leur évite de développer trop de feuilles et pas assez de fruits.

Planter des orties (graines ou plants) au milieu du potager en même temps que les légumes favorise la biodiversité et renforce le « système immunitaire » de vos plantes.

De plus, vous pouvez protéger vos légumes à la racine : ramassez délicatement des orties (notamment les feuilles) et hachez-les ou broyez-les.

Au moment où vous plantez votre graine, mettez dans le trou de 30 à 100 gr de votre mixture à l'ortie.

Celle ci n'empêchera pas votre plante de pousser et la protégera bien mieux contre toute sorte de maladie, tout en lui apportant de nombreux éléments nutritifs bons pour sa santé.

Vous pouvez aussi faire faner vos orties quelques jours et les intégrer ensuite dans votre trou de plantation : cela fortifie les plants de la même manière.



Pour nos animaux

66. Plante nutritive

Les orties sont un concentré de vitamines et de minéraux. De par sa composition, l'ortie est une plante extrêmement nutritive que vous pouvez donner sans problème à vos animaux comme un « complément alimentaire ».



L'ortie est réputée pour accompagner efficacement le fourrage des chevaux. Nous pouvons leur donner des orties séchées (que l'on appelle foin d'orties), mais aussi fraîchement coupées que les bêtes mangeront quand leur pouvoir urticant aura disparu. Les chevaux, les ânes et les ruminants apprécient l'ortie lorsqu'elle est sèche et flétrie.

Nous pouvons aussi broyer les orties fraîches que l'on mélange à leur nourriture habituelle.

Les paysans avaient aussi l'habitude de donner ce mélange aux porcs et aux oies pour leur fournir des apports en fer et un complément alimentaire naturel et efficace.

Sinon, coupez-en et faites-en une bouillie que vous mélangez au maïs concassé.

Si l'ortie est cueillie jeune (moins de 20 cm de haut, où la concentration en vitamines et minéraux est encore plus importante), ses apports sont encore plus efficaces.

Quand on ne connaissait pas les compléments alimentaires, l'ortie faisait des miracles.

67. En fourrage pour enrichir le lait des vaches

Tout comme pour les chevaux, les orties, riches en vitamines, sont conseillées pour les vaches. En ajoutant des orties (séchées, moulues ou fraîches et broyées) dans l'alimentation des vaches laitières, leur lait se trouve enrichi et a une qualité bien meilleure.

De plus, les vaches, comme les autres animaux, retrouvent du tonus.

L'ortie est par ailleurs un bon médicament naturel qui les rend plus résistantes.

L'ortie a aussi la capacité de calmer et elle reste un bon anti-stress pour les vaches souvent mises à bout par l'agriculture intensive.

68. Plus d'œufs pour les poules

Vous connaissez la poule aux œufs d'or ? C'est un peu le principe considéré par les paysans autrefois qui donnaient de l'ortie à leurs poules pour qu'elles pondent plus d'œufs. Les orties possèdent une vraie richesse. Si vous avez des poules et que vous voulez plus d'œufs - et de qualité - vous pouvez en ramasser plusieurs brassées, qui, hachées et mélangées à du grain blond moulu et à un peu de pain rassis (détrempé, puis essoré et émietté), feront une pâtée excellente pour toutes les volailles, et vous fera économiser du grain.

Vous pouvez aussi moulinier les graines d'orties séchées et les incorporer dans leur « repas » quotidien.

69. Usages domestiques

Il existe des produits naturels avec un contenu d'ortie. C'est bon pour les os, les dents, la vessie de vos chats et chiens. Les orties sont bonnes aussi pour leur articulations, la beauté du poil, elles aident à lutter contre le stress et redonnent du tonus... Elles font briller leur pelage et leur donnent une énergie incroyable. Vous pouvez ainsi leur en donner de temps en temps dans leur gamelle, broyées et mélangées avec leur nourriture. S'ils n'apprécient pas, vous pouvez diluer un peu d'extrait dans leur gamelle d'eau par exemple.

Protection de la biodiversité

70. L'ortie favorise la biodiversité

La France est le pays d'Europe qui consomme le plus de pesticides et 10% sont utilisés par les particuliers ! Arrêtons d'utiliser des pesticides et engrais chimiques, utilisons les méthodes naturelles comme l'ortie qui possède des avantages incomparables dont celui de protecteur de la biodiversité...

L'ortie enrichit le sol et de par ses composants, elle peut être plantée avec d'autres plantes pour les enrichir, pour attirer des insectes comme certains papillons, et ainsi aider à retrouver une biodiversité qui disparaît à cause des pesticides.

L'ortie colorant et textile

Un colorant intéressant

71. Teinture à l'ortie

La teinture à base d'ortie date du Moyen-Age où les gens l'utilisaient pour leurs habits qui avaient d'ailleurs une couleur plutôt grisâtre. Cette couleur verte n'était pas facile à obtenir et restait fragile (elle partait par exemple facilement au savon).

Ainsi, son utilisation a été plus fréquente plus tard : on pouvait obtenir différentes couleurs selon la partie de la plante utilisée et selon le mélange que l'on faisait avec.

Selon Jean Coiffard, les racines d'orties mélangées à de la poudre d'alun donnent une couleur jaune. Les jeunes pousses mélangées toujours avec de la poudre d'alun donnent plutôt un jaune soufre intense. L'alun mélangé avec les feuilles d'orties plus « âgées » donne un jaune plus foncé. Les feuilles seules donnent une couleur jaune verdâtre. Pour un jaune plus foncé, il faut un mordant de sel marin, et pour un vert olive, le mordant sera du fer. Comme quoi, l'ortie est verte mais ne donne pas forcément une teinture exactement de la même couleur ! Si on laisse le mélange jaunâtre obtenu à l'air libre, il deviendra proche du vert de chine.

Pourquoi ne pas essayer avec vos enfants sur des œufs à Pâques ? Voilà une occupation intéressante et instructive !

En textile

72. La fibre d'ortie

L'utilisation de la fibre d'ortie est très peu utilisée en Europe car la culture de l'ortie nécessite, entre autres, beaucoup d'eau. Cependant, sa fibre est très résistante et en Chine ou en Inde, la « ramie », une variété d'ortie, est cultivée pour sa fibre qui donne un très beau tissu.

Le tissu non traité est de couleur verte et a été utilisé par les militaires pour en faire des toiles de tente par exemple.

Aujourd'hui, la fibre d'ortie est un petit peu cultivée pour l'industrie du fromage : on fabrique certaines étamines avec de la fibre d'ortie dans laquelle le fromage est égoutté.

Certains artisans proposent des vêtements « à l'ortie » qui durent longtemps, mais ils ne sont pas nombreux !

Il est difficile de tisser l'ortie à la main mais elle peut ensuite faire par exemple un fil à linge très solide. Dans ce cas, il faut faire tremper les fibres d'ortie pendant plusieurs jours jusqu'à ce qu'elle se détachent, et il faut ensuite les démêler, les filer et enfin les tisser fermement et finement.

Bobos externes

Stop aux hémorragies

73. Contre les saignements du nez

Dès le 1er siècle avant JC, Discoride utilisait le jus d'ortie contre les saignements de nez... Cela ne date donc pas d'hier !

En cas de saignement du nez, allez vite cueillir une poignée d'orties et broyez les feuilles au pilon pour en extraire le suc (= le jus).

Autre solution : pressez les feuilles et/ou racines d'orties dans un presse ail, toujours pour en extraire le suc. Trempez-y deux petits bouts de coton et mettez les dans vos narines. Ce remède est généralement radical.

Pour les personnes « habituées » à saigner régulièrement du nez, une cure d'orties sera efficace. Prélevez toujours le suc de l'ortie que vous diluez dans un peu d'eau. Buvez en jus deux à trois fois par jour.

74. Stop aux hémorragies

D'une manière générale, grâce à sa richesse en vitamine K, l'ortie est souvent utilisée (notamment en teinture-mère, c'est à dire que l'on laisse macérer les feuilles d'ortie dans de l'alcool éthylique sur des compresses) en cas d'hémorragies, retard de coagulation et parfois en cas d'incapacité de la part de l'organisme de coaguler le sang.

Brûlures et piqûres

75. Brûlures

L'ortie est très efficace en cas de brûlure : que ce soit immédiatement après sa survenue ou plus tard sur de vieilles brûlures, elle soulage et aide à la cicatrisation.

Certains utilisent la gelée d'ortie que l'on récupère après avoir fait bouillir et tremper les fleurs plusieurs heures.

76. Contre les piqûres d'insectes

D'ordinaire, la plupart des piqûres d'insectes ou d'abeilles sont facile à traiter et ne sont pas dangereuses. Elles deviennent un problème si elles s'infectent ou si la personne qui se fait piquer est allergique et subit le choc d'anaphylactique qui peut avoir une fin fatale. On dit que les orties aident à atténuer la gêne jusqu'à ce que la blessure guérisse.



Buvez 3 tasses de thé d'ortie tous les jours, parce qu'elle est une forme naturelle d'anti-allergique.

Vous pouvez aussi utiliser des compresses d'orties fraîches.

77. Toutes autres inflammations

Les feuilles d'ortie sont bonnes pour nous tous, puisqu'elles sont riches en minéraux (notamment la silice). L'ortie est surtout une plante aux vertus anti-inflammatoires et reminéralisantes.

Les tisanes à boire, à inhaler ou à appliquer en compresse sont toujours excellentes.

Infections-plaies

78. Éruptions cutanées

En cas d'éruptions cutanées avec bosses, prurit⁷, enflure, on peut préparer chez soi un onguent d'ortie à appliquer sur les endroits affectés.

Ingrédients :

- x 10 gr d'orties séchées (ou 30 gr fraîches)
- x 250 gr de beurre de karité
- x 10 gr de fleurs sèches de camomille
- x 10 gr de pensées sauvages séchées
- x 10 gr de plantain
- x quelques gouttes d'huile essentielle de lavande

Préparation :

Faites fondre le beurre de karité au bain-marie.

Ajoutez les plantes, laissez cuire à feu très doux environ 2 heures en couvrant.

Filtrez à travers une étamine.

Versez la préparation encore chaude dans des pots munis de couvercle.

Laissez refroidir un peu et ajoutez alors les gouttes d'huile essentielle de lavande, bien mélangez et dégustez.

79. Abscesses et autres plaies

En cas d'abcès (accumulation de pus suite à une infection), faites cuire dans l'eau ou à la vapeur les tiges d'orties. Égouttez les éventuellement et faites-en des cataplasmes.

Vous pouvez aussi écraser les feuilles fraîches pour en faire des cataplasmes à poser sur la peau en cas d'ulcères (plaies ouvertes), de suppurations (écoulements de pus), de plaie gangréneuse ou de morsures rabiques (= morsure par un animal ayant la rage : beaucoup moins courantes aujourd'hui en Occident). Soit vous les posez directement sur la peau, soit vous mettez vos feuilles écrasées dans un gant ou une serviette.

⁷ Prurit = démangeaison de la peau

Les problèmes dus à notre environnement pollué

Trop d'acide

80. Acidification

L'ortie est riche en minéraux et va ainsi réguler notre pH et remettre à niveau notre équilibre acido-basique.

L'ortie en tisanes va aussi stimuler le rejet des déchets trop riches en azote grâce à l'acidification des urines.

Les allergies

81. Anti-histaminique



L'ortie fraîche est un anti-histaminique puissant et aide notre corps à lutter contre les allergies, principalement le rhume des foins. De plus, elle peut être facilement utilisée en prévention. En curatif, elle aura un intérêt pour soulager les démangeaisons, les yeux qui pleurent, le nez qui chatouille, les éternuements, les gonflements, etc.

Nous pouvons la prendre en tisane, seule ou en la mélangeant avec de la solidage (verge d'or). On peut aussi la prendre en concentré liquide (extrait ou suc d'orties pressées ou broyées).

Il est préférable de la prendre avant l'arrivée des allergies pour éviter les symptômes indésirables, mais on peut toutefois en prendre une fois les allergies commencées, en alternance pourquoi pas avec de l'estragon en huile essentielle : inhalation sur un coton, ou intégration dans la tisane d'ortie (pas plus d'une goutte dans la tasse, c'est très fort).

La prise quotidienne de l'ortie en tisane pendant 3 à 4 mois précédant la saison des allergies peut être suffisant pour traiter les allergies de façon générale et définitive pour la saison.

Problèmes respiratoires

82. Système respiratoire

Contre la toux, l'asthme, les bronchites et tout autre problème pulmonaire, l'ortie a une utilité certaine :

- x faites des inhalations avec une infusion d'ortie et de pousses de sapin,
- x prenez du jus de racines et de feuilles d'ortie avec un peu de miel,
- x faites une soupe aux orties.

83. Prévention de la tuberculose

Pour prévenir la tuberculose on doit utiliser les graines et les feuilles de l'ortie.

On peut se préparer une tisane d'ortie que l'on boit tout au long de la journée : infusez 2 cuillères à café de feuilles séchées dans 1 tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez !

84. Maladies pulmonaires

D'une manière générale, et à part la tuberculose, les feuilles et les graines de cette plante miraculeuse peuvent être utiles aussi pour les personnes qui ont des troubles pulmonaires ou les gens touchés par le VIH (sida).

L'ortie est une plante considérée aussi comme étant d'une grande aide si l'on a un déficit du Yin du poumon, lorsque l'on rencontre un essoufflement avec humidité des voies respiratoires.

La graine de l'ortie est également considérée comme un bon tonifiant pour les capillaires de la muqueuse respiratoire après une bronchite. Elle peut être utilisée aussi en cas de pleurésie et de pneumonie.

L'hypertension

85. Réduction de la pression artérielle

L'hypertension (pression artérielle trop élevée) peut être atténuée grâce à l'ortie.

Une hypertension non régulée peut avoir ensuite des effets sur le cholestérol, l'homocystéine (résultant d'une carence en vitamine B), etc.

Les infusions d'orties, feuilles et racines ensemble, feront baisser votre pression artérielle.

Atteinte aux organes importants

Le cœur

86. Léger œdème cardiaque

Pour les personnes prédisposées aux légers œdèmes cardiaques, il est recommandé de boire une infusion d'ortie 3-4 fois pendant la journée. Les infusions de feuilles ou de racines d'ortie ont l'avantage d'aider à calmer le cœur.

Les reins

87. Inflammation des reins

La néphrite est une inflammation des reins causée par une infection ou un dysfonctionnement du système immunitaire.

Dans les cas de problème de rein (néphrite ou dysfonctionnements rénaux), il est conseillé de boire beaucoup. Les tisanes ici trouvent tout leur intérêt.

Pour une efficacité maximale, mélangez des fleurs et feuilles d'ortie (vous pouvez utiliser l'ortie blanche aussi) avec du millepertuis, en quantité équivalentes. Faites-les bouillir et infuser 15 min. Puis filtrez et buvez deux tasses par jour en dehors des repas.

Les infusions de graines d'ortie ont un effet régénérant sur les tissu des reins.

Les muscles

88. Artériosclérose

L'artériosclérose signifie un durcissement et un épaississement de la paroi des artères. Elle est en fait bien souvent une sclérose principalement « localisée » sur les fibres musculaires. Lorsqu'on vieillit, nos tissus deviennent plus rigides, c'est naturel, mais certaines prédispositions les rendent plus rapidement et plus fortement rigides : tabac, cholestérol, alcool, stress, génétique, etc.

Mangez et buvez des feuilles d'ortie, en tisanes, ou dans votre alimentation de tous les jours : soupes, purées, épices,... et vous devriez constater de nettes améliorations.

89. Entorse

En cas d'entorse, l'ortie est un remède efficace. En plus, entorse est un mot qui va bien avec ortie : en effet, le plus souvent, c'est quand on est dehors en train de pratiquer un sport que l'on se fait une entorse, et il n'est pas rare de trouver de l'ortie aux alentours... Vous pouvez ainsi cueillir des orties fraîches, les froter fortement les unes aux autres pour en extraire rapidement le jus et appliquer sur l'entorse.

Puis, une petite préparation s'impose, que vous devez toujours avoir chez vous en cas de pépin :

Distillez les feuilles, tiges et même les fleurs dans de l'alcool. Vous mettez environ le double d'orties que d'alcool. Apposez des compresses sur votre entorse, plusieurs fois par jour.

90. Spasmes

Les spasmes musculaires sont des contractions violentes des muscles que l'on ne contrôle pas.

Les spasmes peuvent toucher le visage, les mains ou d'autres parties du corps qui se crispent alors de manière parfois très violentes. Une des causes des spasmes pourrait être le manque de calcium.

L'ortie va avoir deux utilités dans ce cas : d'abord elle contient du calcium qui va aider à ne plus être en déficit, ensuite, ses propriétés vont permettre de fortifier notre corps tout en calmant les contractions. En tisane, feuilles fraîches ou séchées, l'ortie sera parfaite.

Foie et rate

91. Troubles du foie et de la rate

Le foie et la rate sont des organes sensibles qui sont parfois l'objet de troubles et causent des désagréments dans la vie quotidienne.

Ainsi, un foie malade peut entraîner une cirrhose (surtout due à l'alcool), une hépatite, un abcès, voire une tumeur (cancer). Il en va de même pour la rate qui subit des intoxications et cause ce que l'on appelle les « mauvaises digestions », et qui peut aussi être victime de tumeurs.

Faites des cures de tisanes d'orties pour diminuer ces troubles, cela draine le foie que l'on abime trop souvent à cause notamment de l'alcool et de notre nourriture trop grasse et trop sucée. Ce conseil s'applique particulièrement aux personnes qui sont prédisposées à avoir des problèmes au niveau de leur foie et de leur rate.

L'ortie résout les maladies quotidiennes

Maladies courantes

92. Apaisement / traitement de la toux

L'ortie va être très utile en cas de toux.

Contre la toux, l'ortie peut être utilisée en tisane :

- x vous pouvez faire des **inhalations** avec des infusions d'orties et de pousses de sapin,
- x vous pouvez prendre du jus de racines et de feuilles d'orties avec un peu de miel.

93. Gargarismes

Vous pouvez vous préparer des jus d'orties, pour cela deux solutions :

- x soit vous faites une infusion que vous laissez refroidir,
- x mais pour encore plus d'efficacité, broyez (mixez) de jeunes feuilles d'orties fraîches et laissez les mariner dans un peu d'eau. Filtrez et vous obtiendrez un jus parfait, plus ou moins fort en fonction de l'eau que vous aurez ajoutée. Vous pouvez plus simplement presser avec un presse-ail vos orties pour en récolter le suc, et le diluer dans un peu d'eau.

Utilisez votre jus en faisant des gargarismes : l'ortie est un remède efficace pour prévenir et guérir les infections de la bouche, les aphtes, les gingivites, les irritations de la gorge et les angines. Elle apaise aussi le mal de gorge de l'angine par exemple.

94. Prévention des gripes et des rhumes

L'ortie est très riche en vitamine C, il est connu qu'elle en contient 7 fois plus que l'orange. La tisane d'ortie est considérée comme un gargarisme efficace et un excellent remède contre les rhumes.

L'ortie est un antiviral efficace et elle utilisée en tisane. Dès que vous vous sentez fiévreux, que vous toussiez, que vous avez mal à la tête, que vous éternuez trop, que votre nez coule... bref, dès que vous ressentez les symptômes d'une maladie courante, notamment en hiver, prenez de l'ortie en prévention pour éviter que cela ne s'aggrave.

- x Mettez deux cuillères à café de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante.*
- x Laissez infuser les feuilles pendant 15 à 30 minutes (bien couvert) avant de boire la concoction. Vous pouvez y ajouter du miel pour plus de douceur.*

Vous pouvez aussi faire des gargarismes ou des inhalations comme indiqué plus haut.

95. Sinusite et rhinite

L'ortie peut être utilisée en combinaison des autres plantes, vous l'avez vu ci-dessus, contre le mal de gorge, le rhume etc., mais aussi contre les prolongements de ces « petites maladies » comme la sinusite (inflammation des sinus), la rhinite (irritation et inflammation des muqueuses nasales) ou les deux ensemble comme cela arrive souvent.

Mélangez en quantité équivalentes diverses plantes comme du thym, de la prêle, de la sauge, de l'eucalyptus, du plantain, et bien entendu, de l'ortie.

Vous pouvez les cueillir frais et les faire sécher, ou les acheter directement séchés et/ou réduits en poudre.

Mettez l'équivalent de 5 grammes pour 1 L d'eau, faites chauffer et portez à ébullition.

Laissez infuser entre 10 et 15 min, et buvez en plusieurs tasses par jour.

Utilisez un thermos pour éviter de réchauffer le tout.

Cholestérol et diabète

96. Optimisation du taux de cholestérol

Les infusions d'orties (1 tasse par jour pendant environ 3 semaines aux changements de saison) vont contribuer significativement à faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL), notamment grâce à la vitamine B3 contenue dans les feuilles de la plante.

97. Diabète

La tisane à l'ortie permet de faire baisser le taux de glycémie, elle aide ainsi les malades qui souffrent de diabète. Comme elle fait un excellent dépuratif et qu'elle est tonique au niveau circulatoire, elle aide les personnes diabétiques à réguler leur taux de sucre dans le sang.

L'ortie et la vieillesse

Maladies dues à l'âge

98. Les rhumatismes

Par son effet reminéralisant, l'ortie agit favorablement sur les cartilages usés des personnes souffrant d'arthrose ou de rhumatismes. D'une manière générale, les rhumatismes se reconnaissent par des douleurs au niveau des articulations.

Contre les rhumatismes, l'ortie était traditionnellement utilisée fraîche en flagellation. Aujourd'hui, nous sommes moins courageux, ou moins fous au choix ! Et nous pouvons simplement faire une tisane d'orties que nous laissons refroidir et que nous appliquons en compresse sur les douleurs.

Nous pouvons utiliser l'ortie fraîche à ébouillanter en infusion, mais aussi de l'ortie séchée : les feuilles et les fleurs ensemble sont les bienvenues, à infuser dans l'eau bouillante de 10 à 15 min (environ 1 cuillère à soupe pour 200 ml d'eau). N'oubliez pas de filtrer avant de boire environ trois tasses par jour.

De plus, faire une cure d'orties, en tisanes ou en gélules (en poudre), n'aura que des bénéfices pour diminuer les douleurs : 3 ou 4 tasses par jour, ou 4 gélules par jour.

99. L'arthrite et la goutte

En cas d'arthrite, vous pouvez mélanger, en quantités équivalentes :

- des feuilles d'ortie,
- des feuilles de cassis,
- des feuilles de fraisier,
- des baies de genévrier.

Lavez les, séchez les et broyez les ensemble pour en faire une sorte de bouillie. Mélangez l'équivalent de 1 cuillère à soupe pour un verre d'eau. Laissez mariner, filtrez et buvez en 4 fois par jour entre les repas.

La solution en externe marche bien aussi : appliquez des orties fraîches mises dans un gant ou un torchon sur les endroits douloureux, par périodes de 30 secondes.

Comme inflammatoire et comme adjuvant, les feuilles d'ortie sont utilisées dans des mélanges concernant le traitement de la goutte, qui est le plus souvent une monoarthrite aiguë du gros orteil. On utilise aussi les racines d'orties que l'on fait bouillir pendant 10 min et que l'on filtre ensuite. Buvez environ 500 ml de cette concoction par jour, vous pouvez le faire par cures de deux trois jours (1 poignée pour 1 L d'eau).

100. Sciatique

On peut utiliser l'ortie fraîche comme un traitement naturel et pas cher contre la sciatique. Pour ce faire, il est important d'avoir des orties fraîches près de chez vous, et que quelqu'un de sympa puisse aller vous en chercher.

L'idéal parfois est d'en cultiver quelques plants dans une jardinière dans sa propre cuisine pour en avoir toujours sous la main.

Allez arracher quelques feuilles d'orties avec des gants, frottez énergiquement les feuilles les unes aux autres, puis appliquez le tout - qui est juteux - sur la partie douloureuse. Les orties frictionnées entre elles et laissant sortir leur jus ne piqueront plus.

Vous pouvez aussi mixer vos orties fraîches tout juste cueillies dans un mixeur et vous les appliquez ensuite sur la partie douloureuse.

Cela soulage pendant un certain temps. Vous pouvez recommencer sans problème si besoin.

Mieux vieillir

101. Une alliée pour l'après-ménopause

Les femmes ont souvent des manques de fer, et la teneur en fer du corps se réduit encore avec l'âge. Cela provoque fatigue et épuisement, on se sent vieille et les forces diminuent. Très riche en minéraux (fer, silice, calcium, magnésium), l'ortie peut être recommandée en cure (tisanes) pour rendre cette étape plus facile à passer. Elle redonne tonus et vitalité et aide à garder de l'énergie malgré la vieillesse et les effets que la ménopause amène.



CONCLUSION

Comme vous le voyez, boire de la tisane d'ortie – entre autres - aura plusieurs effets bénéfiques en même temps... C'est le moment ou jamais de s'y mettre.

L'ortie est une plante merveilleuse dont les qualités sont aujourd'hui unanimement reconnues. Sa richesse en fer, en silice, en magnésium, en vitamines et en protéines végétales équilibrées (autant que celles de l'oeuf !) en font un aliment de choix pour tous ceux qui veulent rester en bonne santé, les sportifs de haut niveau, les convalescents, les personnes aux régimes, etc. Ce n'est pas pour rien si certains médecins nutritionnistes l'ont surnommée l'EPO⁸ naturel du pauvre...

C'est qu'en effet tout le monde peut profiter de ses vertus, à condition de savoir où et quand la récolter... Vous le savez maintenant, vous pouvez désormais profiter des bienfaits d'une nature plus généreuse que jamais !

⁸ érythropoïétine = hormone sécrétée par les reins dont le but est d'augmenter le nombre de globules

À découvrir aussi

Si la vie saine et naturelle vous intéresse, voici d'autres choses à découvrir.

Cuisiner bio : moins cher, plus sain, pour perdre du poids et changer ses habitudes alimentaires

Qui l'aurait cru ? Pour faire des économies en cuisinant bio, il faut apprendre à cuisiner autrement. Les [cours de cuisine bio en ligne](#) vous apprennent pas à pas une cuisine saine, savoureuse, différente... et moins chère.



Et si les hommes s'y mettaient aussi ?

Pascale Fromonot vous propose un petit livre de recettes bio savoureuses, faciles et rapides à réaliser pour aider nos hommes en cuisine ! « [Le bio au masculin](#) » : pratique, coloré, au format petit et carré, à emporter partout !



Protégez votre santé au quotidien en buvant du Thé Vert !

L'ebook « [Les bienfaits du Thé Vert](#) » est fait pour ceux qui veulent profiter des propriétés étonnantes du Thé Vert et l'intégrer facilement dans leur quotidien...

Découvrez son histoire, ses traditions, sa manière de le préparer pour qu'il soit efficace et des recettes savoureuses...