

L'ortie dioïque, une plante majeure et d'une brûlante actualité



S'il fallait choisir une seule plante à garder sur Terre pour notre survie, mais aussi à cause de ses propriétés écologiques, ce serait l'ortie. *Urtica urens/ dioica* est un compagnon et un indicateur fidèle des lieux riches en fumure en particulier près des habitations où elle recherche l'azote des déchets organiques dont elle va se servir pour synthétiser des protéines de très grande valeur, ce faisant, elle rééquilibre le terrain qu'elle habite.

La teneur des protéines présentes dans les feuilles atteint 9g/100g à l'état frais et 40% de la partie séchée¹! C'est la plante championne toute catégorie des protéines dites "vertes" donc contenues dans des feuilles. Tenez-vous bien!, la qualité protéique de l'ortie est supérieure à celle de la viande et

égale à celle de l'œuf¹, la référence en matière de facteur limitant des acides aminés. Des recherches actuelles visent à trouver la meilleure façon d'extraire ces protéines pour la nutrition humaine et le bétail. Utilisation dont on imagine facilement le bilan environnemental positif.

Son action anti-inflammatoire et reminéralisante (calcium, potassium, silicium, fer) permet souvent de réduire l'apport de médicaments en cas d'arthrose³ et elle devrait être consommée régulièrement en cas d'ostéoporose. Son action dépurative et tonique en fait une plante de choix pour la cure de printemps car ses feuilles tendres font merveille dans les salades, les soupes et divers préparations de légumes.

Elle combat à ce titre l'arthrite, l'eczéma et la rétention d'eau². On l'indique aussi en cas d'inflammation des reins, de la vessie et de calculs rénaux. La Commission Européenne, l'OMS et l'ESCOP reconnaissent l'usage de la racine d'ortie pour soulager les difficultés de miction (fréquence excessive et miction nocturne) reliées à hypertrophie bénigne de la prostate (phases I et II)⁵.

Si l'on veut utiliser l'ortie confortablement toute l'année, il suffit de faucher une surface et d'attendre qu'elle repousse. On peut alors la sécher ou la blanchir et en remplir une partie du congélateur pour l'hiver, ça en vaut la peine et ça ne coûte rien.

L'ortie est antiallergique, donc très utile contre les effets des piqûres d'insectes et les piqûres...d'ortie (application externe broyée ou par son jus) et soulage le rhume des foins et l'asthme², sa teneur en amines: histamine, sérotonine, choline, acétylcholine est attestée². Son astringence arrête les hémorragies diverses et modère le flux menstruel trop abondant². Ses nutriments dont une grande quantité de fer disponible combat l'anémie² et stimule la montée du lait². La racine est prescrite pour traiter l'hypertrophie de la prostate² et son extrait est présent dans de nombreux médicaments. Elle possède des propriétés hypoglycémiantes, hypotensives, antioxydantes et fluidifiantes sanguine, elle favoriserait la repousse des cheveux⁵. Au cours d'un essai clinique auprès de

sujets souffrant d'arthrite, les feuilles d'ortie ont augmenté l'effet anti-inflammatoire du diclofénac⁶.

L'ortie sert les humains aussi par d'autres façons, elle produit le pigment et colorant industriel vert qu'est la chlorophylle, ses fibres résistantes servent à fabriquer des cordages, des tissus et du papier, sa macération produit le fameux purin d'ortie qui sert de régénérateur à la terre fatiguée, améliorant la germination et éloignant un certain nombre d'insectes indésirables au jardin.

La meilleure façon de consommer l'ortie est de la manger, on peut cependant l'ingérer sous forme de tisane, de teinture alcoolisée ou de comprimés. La cuisine sauvage propose outre des recettes salées traditionnelles mais aussi des préparations de sirops, de glaces ou de desserts sucrés.

L'ortie est un maillon très important de la biodiversité, c'est un véritable foyer pour la « faune utile⁴ », notamment de nombreuses espèces de papillons, de coléoptères et de punaises. Une soixantaine d'espèces d'insectes, de petits mammifères ou d'oiseaux profitent de sa présence et une dizaine d'espèces d'insectes dépendent directement d'elle⁴.

La prochaine fois donc que vous verrez cette plante dans votre jardin, laissez lui une place, donnez-lui sa chance et utilisez-là, votre corps ainsi que la nature vous en remercierons.

Indications

Inflammation des voies urinaires, calculs rénaux, douleurs arthritiques ou rhumatismales, rhinite allergique, cure de printemps.

- **Feuilles et fleurs séchées** : infuser de 2 g à 5 g, pendant 10 à 15 minutes, dans 150 ml d'eau bouillante. Prendre trois fois par jour.
- **Extrait solide en capsules ou comprimés (7:1)** : de 300 mg à 700 mg, trois fois par jour.
- **Extrait fluide (1:1)** : de 2 ml à 5 ml, trois fois par jour.
- **Teinture alcoolique (1:5)** : de 2 ml à 6 ml dans un verre d'eau, trois fois par jour.
- **Jus frais de la plante** : de 5 ml à 10 ml, trois fois par jour. Une compagnie européenne fabrique un jus d'ortie stabilisé qui se conserve bien et qui est offert dans certains magasins de produits naturels. Sinon, un bon extracteur à jus fera l'affaire, mais sachez que ce jus ne se conservera que quelques heures.

NB: Comme la plupart des cures de nettoyage en phytothérapie, il convient idéalement de commencer la prise en lune descendante, de ménager une pose d'un jour par semaine dans le suivi des prises. (ELMP-Lyon)

¹ Couplan Fr., New letter, Les protéines vertes, 2012

² Larousse des plantes médicinales, 2007

³ Souccar Th., Santé Nature Innovation, Stratégie complète contre l'arthrose, 2011

⁴ Seyot Fr., Remi Couti R., La faune de l'ortie dioïque / Insectes n° 76, 1990

⁵ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie_ps

⁶ Randall C, Randall H, et al. Randomized controlled trial of nettle sting for treatment of base-of-thumb pain. *J R Soc Med* 2000 Jun;93(6):305-9.