ORTIE

Urtica dioica

2

Esprit des Simples

Sommaire :

Ethymologie et Nomenclature - p. 2
Traditions et Légendes - p. 2
Histoire - p. 2-3
Description, Habitat - p. 3
Parties utilisées - p. 3
Composition - p. 3-4
Propriétés principales et secondaires - p. 4
Indications principales - p. 4
Autres usages - p. 5
Spagyrie - p. 5
Médecine Chinoise - p. 6
Précautions d'emploi - p. 6
Recettes traditionnelles - p. 6
En résumé... - p. 7
Sources - p. 7

Ethymologie et Nomenclature

Noms vernaculaires : Grande ortie, Ortie commune, Ortie vivace

En anglais : Nettle En Allemand : Brennessel En Italien : Ortica

Son nom « Urtica » vient du latin « Urere » qui signifie « Brûler » et fait allusion au caractère urticant de la plante. Par extension, on appelle urticaire, plante urticante toute espèce provoquant des démangeaisons semblables à celles de l'ortie.

Traditions et légendes

Genre : Masculin
Planète : Mars
Élément : Feu
Déités : Thunas, dieu du Tonnerre et du Mariage chez les Germains

Usages magiques : lutte contre les influences négatives et apporte la vaillance nécessaire pour supporter les épreuves. Protection, force, éloigne les ennemis. Porter sur soi un sachet de toile rouge contenant de la poudre d'ortie protège d'un environnement énergétique malsain.

Portée sur soi, elle donnerait du courage.

Au Moyen-Âge, on se sert de l'ortie pour attirer les poissons (il faut dans ce cas s'enduire la peau de suc d'ortie mélangé à celui d'estragon), ou encore se préserver du diable et des fantômes : Albert le Grand disait qu'il fallait la tenir dans la main avec du mille-feuille pour ne pas être effrayé des fantômes !!.

Un bouquet d'orties fraîches placé sous le lit d'un malade favorisera sa guérison.

Pour détourner un mauvais sort et le renvoyer à l'expéditeur, on confectionne une poupée qu'on remplit de feuilles et de tiges d'orties...

Signature : les milliers de petits piquants sur ses feuilles et tiges montre qu'elle est bonne pour les tiraillements et les brûlures d'intestin.

Histoire

L'ortie se rencontrait déjà à l'époque des hommes préhistoriques et aux début de l'agriculture, et elle mérite bien son nom de « plante compagne » !

Depuis l'Antiquité l'ortie est considérée comme un hémostatique puissante. Dioscoride la prescrivait pour les métrorragies, les blessures infectées et les saignements de nez. Une décoction d'orties et de raisins secs dans du vin était selon lui fortement aphrodisiaque, leur mélange avec du miel pectoral et expectorant, la décoction des feuilles comme diurétique, laxative et emménagogue. Galien précise ses propriétés cicatrisantes. Pline la cite comme aliment.

Avant l'introduction du coton, l'ortie était la plante la plus utilisée en Europe dans la fabrication de vêtements.

Au Moyen Âge, on la trempait dans l'urine d'un malade. Si elle restait verte jour et nuit, elle était le signe d'une

guérison imminente, dans le cas contraire, tout espoir était perdu. Sainte Hildegarde prescrivait des graines contre les maux d'estomac. Elle était employée comme révulsif rapide dans les cas de paralysie.

Au XVIIIème siècle, on la considérait comme « l'un des remèdes les plus assurés pour le crachement de sang et les hémorragies ». Elle était reconnue pour ses propriétés astringentes, anti-diarrhéiques, antidiabétiques et dépuratives.

L'usage très répandu voulait que l'on fouette avec les tiges d'ortie le dos de celui qui souffrait de sciatique, de lumbago, afin de lui procurer un réchauffement de plusieurs heures...

Elle tombe dans l'oubli au 19e siècle et redevient l'apanage de la médecine populaire grâce Ginestet. Ce médecin publia un mémoire consacré à ses effets remarquables dans le traitement des hémorragies utérines. Efficacité confirmée par Cazin. De nos jours, on ne vante plus ses mérites !

Description, habitat

Originaire de l'Eurasie, l'ortie pousse au voisinage des habitations, dans les décombres, les fossés, les haies... jusqu'à 2400 m d'altitude. C'est une espèce nitrophile.

L'ortie est une plante herbacée, dioïque, vivace par un rhizome ramifié, de 60 à 120 cm de haut. Sa tige est robuste, dressée, couverte de poils, portant des feuilles opposées. Ses feuilles sont vert sombre, ovoïdes à lancéolées, acuminées, dentées, à stipules libres. Elles sont recouvertes de poils urticants et hérissés. La pointe de ces poils durs et coniques se brise au contact et injecte les substances urticantes contenues dans un massif cellulaire situé à leur base. Les fleurs sont unisexuées, verdâtres, en grappes ramifiées, plus longues que les pétioles. Le fruit est un akène.

Parties utilisées

partie aérienne, feuille, racines.

Composition

Feuilles : flavonoïdes, composés phénoliques, acides organiques, vitamines, sels minéraux (calcium, potassium, silice, fer), protéine, bore, vitamines A, C, D, E, F, K, P . Les protéines représentent 30% de la masse sèche. Le contenu des substances minérales est d'environ 20% de la masse sèche.

Racine : lectines, polysaccharides, stérols, lignanes.

Fruits (graines) : acides gras saturés et insaturés, caroténoïdes (beta-carotène, lutéine, violaxantine), vitamines

Notez le : on notera la présence de lectines dans les racines et notamment une lectine spécifique appelée UDA (Urtica Dioica Aglutinine) à laquelle on associe des propriétés immunomodulantes.

Propriétés principales et secondaires :

Voie interne :
- Immunomodulateur.
- Anti-asthénique.
- Anti-anémique.
- Reminéralisant.
- Diurétique.
- Hypotensif.
- Anti-oxydante.
- Anti-inflammatoire
- Antalgique.
- Hypolipidémiant.
- Anti-fongique.

Voie externe :
- Purifiant.
- Dépuratif.
- Revitalisant.

Esprit des Simples

Indications principales :

Voie interne :

Système Immunitaire-Asthénie
- Renforce le système immunitaire.
- Traitement des asthénies fonctionnelles, des asthénies liées à un manque de fer et/ou à des carences en minéraux, fatigue chronique, convalescence...

Système articulaire
- Traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses, arthrite rhumatoïde.

Système génito-urinaire
- Traitement diurétique complémentaire des infections urinaires et des calculs rénaux.
- Hyperplasie bégnine de la prostate (racines) : effet décongestionnant et anti-inflammatoire.

Voie externe :

Système cutané
- Utilisé dans les états séborrhéiques de la peau.
- Traitement d'appoint des affections dermatologiques : dermatoses, eczéma, psoriasis...
- Soin des cheveux et du cuir chevelu.

Autres usages :

- **Au jardin** : L'ortie accélère la croissance des végétaux poussant à proximité, elle active le compost. Pour prévenir pommes de terre et tomates du mildiou, on peut mettre une poignée de feuilles d'ortie sous chaque plant au moment de la plantation.
Plantée entre les rangs d'aromatiques, elle en augmente leur parfum !
Le purin, bien qu'à l'odeur nauséabonde, s'utilise comme fertilisant , comme insecticide et fongicide (il combat la combativité des plantes face à des agresseurs), ou en prévention de maladies.

- **En biodynamie**, la préparation a base d'ortie favorise une bonne humification et régularise les processus du fer et de l'azote

- **En élevage**, elle sert depuis la nuit des temps comme fourrage d'excellente qualité. Elle améliore la production lactée des ruminants et favorise la ponte des poules (on distribue dans ce cas des graines d'ortie pendant l'hiver)

- **En tissage**, l'ortie contient une fibre textile remarquable produisant un tissu beau et résistant. Qu'on a même fut un temps qualifié de « soie végétale ». Aujourd'hui, l'industrie fromagère seule utilise encore les fibres d'ortie pour faire les étamines. On peut également se servir des fibres pour faire son papier. Avis aux amateurs...

- **En teinture**, l'usage de la racine d'ortie est plus récent et servait à teindre les œufs de Pâques puis la laine en jaune...

Spagyrie

Relations Psycho-existentielles : L'énergie subtile de l'ortie aide à prendre sa place dans la vie sans se laisser envahir, elle donne le courage d'affronter nos peurs, d'incarner pleinement notre essence pour être à la hauteur de notre chemin. L'ortie est conquérante, piquante et "tient à distance" ! Elle est bénéfique pour les personnes qui n'arrivent pas à mettre des limites avec les autres, se laissent facilement envahir ou ont besoin de renforcer leur indépendance, leur force personnelle. L'ortie est une plante puissante qui redonne sur du long terme un équilibre auto-suffisant là où l'on pensait que tout était détruit. Elle encourage à développer sa personnalité propre et à ne pas de laisser influencer. Elle guide pour permettre d'atteindre sa pleine autonomie, et elle

développe l'amitié lire de tout lien de dépendance.

Repères en Spagyrie : L'utilisation de l'élixir spagyrique de Urtica dioica pourra être envisagée plus spécifiquement au travers de ces mots clefs : parasympathicotonie, tonus nerveux, élimination des toxines, foyers toxiques intestinaux, intestin grêle, régulation de la tension (hypotension), rhumatismes, foie, vésicule biliaire.

Médecine Chinoise

plante acide, fait circuler l'énergie du sang, tonifiante

Précautions d'emploi

A forte dose, l'ortie semble supprimer les urines. Il faut de même être vigilant quant aux graines et ne pas en surconsommer au risque de superpurgation...

Recettes traditionnelles

- **Purée d'ortie** : Laver, sans égoutter, les jeunes orties. Les mettre dans une casserole et cuire à petit feu une vingtaine de minutes. Egoutter, passer au mixeur, remettre en casserole avec du sel, du poivre, 10 g de beurre et 125 ml de crème fraîche.

- **En cas d'hypertrophie prostatique** : Mettez à part égales des racines d'ortie, de l'épilobe à feuilles étroites, un oignon et le fruit du saw palmetto. Pour 100g de plantes, il faut 1 kg d'alcool à 45°. Prendre 20 à 30 gouttes 3 fois par jour pendant 1 mois. Arrêtez une semaine puis reprenez le traitement en continuant un suivi médical.

- **En cas de rhumatismes**, testez les cataplasmes **!**

- **En cas de chute de cheveux et de pellicules,** voici une recette de lotion capillaire : dans 1 litre d'eau de vie, laisser macérer pendant 15 jours 50 g de racines d'orties concassées, 30 g de feuilles d'ortie et 30 g de romarin en prenant soin de bien couvrir le récipient et d'agiter régulièrement. Filtrer. À utiliser chaque matin en frictions sur le cuir chevelu durant environ 2 minutes.

- **Purin d'orties** : Mettre 5 à 10 kgs d'orties fraîches pour 100 litres d'eau (désolée, c'est la version agricole proposée par Mr Kabisch dans le Guide pratique de la méthode biodynamique en agriculture). Vous pouvez évidemment réduire et adapter les quantités !. On peut l'employer pure ou diluer si on redoute de brûler mes feuilles. On laisse quelques jours au soleil et on l'emploie en début de fermentation pour favoriser la croissance des végétaux.

Esprit des Simples

En résumé...

L'ortie est connue pour son activité reconstituante, à différents niveaux de l'organisme. Sa forte teneur en minéraux en fait une plante médicinale de première importance.

Sources

- École Lyonnaise des Plantes Médicinales
- « Dictionnaires des Plantes médicinales et vénéneuses de France », Paul-Victor Fournier
- « Secrets d'une herboriste » de Marie-Antoinette Mulot
- « 250 remèdes naturels à faire soi-même » du Dr Claudine Luu
- « Références thérapeutiques de 214 Élixirs Spagyriques » de Toni Céron
- « Guide des contre-indications des principales plantes médicinales » de Michel Dubray
- « Le livre des bonnes herbes » de Pierre Lieuthaghi
- « Encyclopédie des plantes magiques » de Scott Cunningham