

## Table des matières

Cultivons l'ortie	2
La plante compagne de l'homme	3
<b>Chapitre I Présentation de l'ortie :</b>	<b>4</b>
1. Vraies ou fausses ces orties ?	4
2. Leçon de botanique à l'ortie	6
3. Sa carte d'identité	9
4. Pourquoi diable pique-t-elle ?	11
<b>Chapitre II Promenade écologique dans une touffe d'orties</b>	<b>13</b>
La chaîne alimentaire de l'ortie	15
1. Niveau 1 l'ortie	15
2. Niveau 2 les consommateurs primaires	15
3. Niveau 3 les prédateurs	19
4. Niveau 4 le chasseur devient gibier	21
<b>Chapitre III La bonne « mauvaise herbe » du jardin</b>	<b>23</b>
1. L'ortie-culture	25
2. Ses diverses utilisations au jardin	27
3. La potion magique du jardinier : le purin d'ortie	28
<b>Chapitre IV L'ortie, du velouté dans l'assiette</b>	<b>33</b>
1. L'ortie-cuisine	35
2. Quelques recettes	36
<b>Chapitre V L'amie de tous vos maux</b>	<b>40</b>
1. Ses diverses actions thérapeutiques	41
2. Symptômes soignés par l'ortie	42
3. Conseils d'utilisation	42
4. Elixirs floraux, homéopathie	43
<b>Chapitre VI L'ortie, un élixir de beauté</b>	<b>45</b>
<b>Chapitre VII L'ortie du poulailler à l'étable</b>	<b>46</b>
<b>Chapitre VIII L'ortie, tisse sa toile</b>	<b>48</b>
<b>Chapitre IX L'ortie et ses fans (fêtes, adresses, bibliographie)</b>	<b>50</b>

Illustrations :

*François Pralat*

et *Moutsie* (fleurs mâle et femelle, prêle, chrysospe, ortie à pilule).

Couverture : *Marie Fougère*.

## Cultivons l'ortie

L'ortie est à la fête, elle devient une vedette, enfin, on parle d'elle !

Rien de plus normal, puisque l'ortie est une irremplaçable mine d'or, qui a été mise aux oubliettes.

Il y a en ce monde, parfois des oublis injustifiables. Comment une plante ayant de telles propriétés pour l'homme et son environnement a-t-elle pu être délaissée à ce point ?

Est-ce la « révolution » des engrais chimiques ?

Est-ce la connotation « plante des temps de guerre » tel notre topinambour qui fait que beaucoup de tentatives pour sa réintégration alimentaire ont échoué ?

Est-ce la brûlure qu'elle provoque qui fait qu'on la maudit ?

Est-ce nos habitudes alimentaires des temps modernes qui provoquent une grimace de dégoût rien qu'en l'imaginant dans notre assiette ?

Que justice soit rendue : certains phytothérapeutes, agriculteurs biologiques, nutritionnistes, scientifiques reconnaissent ses bienfaits. Et grâce à la passion de nombreuses personnes, plusieurs associations essaient de lui redonner la place d'honneur qu'elle mérite. Ses multiples bienfaits pour l'homme et son environnement sont de plus en plus évoqués. Son nom commence à paraître sur les étiquettes des produits vendus en magasins biologiques. On l'honore ici et là, lors de fêtes et festivals.

Difficile de continuer à l'ignorer.

A l'époque de vache folle et de recherches d'« alternatives » efficaces et non polluantes, il va bien falloir reconnaître que l'ortie peut être une réponse sur plusieurs points, en matière de protection de l'environnement.

Si la lecture de cette brochure arrive à vous convaincre de l'intérêt de son utilisation, parlez d'elle !

Réhabilitez cette plante maudite en la plantant dans votre jardin. Et si vous n'avez pas de jardin, lors de vos promenades, recherchez là loin des lieux de pollution, cueillez la, partagez la, buvez la, mangez la et parlez d'elle car

là où il y a de l'ortie, une autre vie est possible :  
celle qui respecte la qualité de la vie !

## Bonne lecture

Tous mes remerciements à Thierry Casasnovas, Denise Cassou, Tchai, Patrick Dauphin, Gabriel Coiré, Jean-Claude Chevalard pour vos corrections et conseils d'experts.

## La plante compagne de l'homme

Nos ancêtres étaient chasseurs-cueilleurs. Ils se sont nourris de plantes sauvages dont l'ortie. Mais l'ortie ne fait pas uniquement partie de l'histoire alimentaire. Elle est aussi présente dans l'histoire médicale, pharmacologique, ménagère et vestimentaire de nombreuses civilisations.

Dès le 16<sup>ème</sup> siècle son utilisation s'intensifie à des fins industrielles (papiers, cordes, draps, filets de pêche et voiles). La ramie, une ortie originaire de Chine était utilisée pour fabriquer des vêtements, mais aussi des billets. Sa fibre, plus longue que celle de notre ortie, était préférée pour le tissage.

Au 19<sup>ème</sup> siècle les recherches et les études écrites se multiplient. Elle sera largement cultivée, surtout dans les pays du Nord de l'Europe (Suède, Danemark) à des fins industrielles, agricoles et alimentaires (aussi pour tous les animaux de la ferme). La Suède est le premier pays qui a fait des études sur l'impact de l'ortie et plus spécialement du purin d'ortie sur les cultures, en 1980.

Aujourd'hui, l'ortie est encore utilisée dans de nombreux domaines : pharmacie, homéopathie, cosmétologie, industrie alimentaire (pour sa chlorophylle, c'est le colorant E 140) et textile, pharmacie vétérinaire (pour protéger et engraisser la volaille), agriculture (comme engrais et traitement préventif et curatif au jardin) et se voit honorée par la « nouvelle » cuisine.

L'ortie, comme par enchantement apparaît sur les traces de l'homme. Là où la terre a été modifiée, là où des déjections, des débris d'ordures ou de ferrailles ont été déposés, elle arrive. Comme dirait Lieutaghi : « A t-elle été déléguée par le Peuple des Herbes pour vivre de nos souillures et, s'en nourrissant pour les effacer ? ». Puis, lorsqu'elle a épuisé l'azote et le fer du sous-sol, elle disparaît.

Quoiqu'on pense de cette « mauvaise herbe », elle est la compagne indispensable à l'homme et c'est un véritable « or vert » !

## Chapitre I

**PRÉSENTATION DE L'ORTIE****1. Vraies ou fausses, ces orties ?**

Tout le monde les connaît ces orties, ou plutôt pense les connaître...  
Même si a priori, une présentation paraît inutile, certaines précisions s'imposent pour différencier toutes les plantes qu'on nomme « orties ».

Que cela soit clair : l'ortie qui est à l'honneur dans cette brochure, c'est l'ortie qui pique, celle qui semble ne pas avoir de fleurs !

L'ortie, comme toutes les plantes, a des fleurs. Mais personne n'y prête attention, elles sont si petites...

Toutes les orties « blanche », rouge », « jaune », « morte », « puante », etc... ne sont pas des vraies orties au sens botanique du terme. Les noms populaires se réfèrent à la forme des feuilles de ces plantes, comparables à celle de notre « vraie » ortie. Elles ont de belles fleurs blanches, rouges, jaunes... et la plupart sont en fait des « Lamiers » de la famille des Lamiacées (anciennement Labiées).

Parmi ces fausses orties, aucune ne pique et la plupart sont aromatiques. Qui dit « aromatique » ne dit pas forcément « qui sent bon ». Certaines ont vraiment une odeur fétide.

Les vraies orties n'ont qu'une légère odeur de verdure caractéristique, plus accentué après le séchage.

On y trouve :

**L'ortie rouge** : deux plantes différentes portent ce nom (d'où l'importance de bien nommer les plantes avec leur nom scientifique, qui est généralement la traduction du latin en français) :

- lamier pourpre (*Lamium purpurea*) : petite plante fétide, courante dans les jardins, et pouvant être vue en fleur presque toute l'année. Étiquetée « mauvaise herbe », c'est une plante mellifère, très riche en nectar, ayant le mérite d'attirer les pollinisateurs (abeilles) au jardin.

- lamier tacheté (*Lamium maculatum*) : plante de 30 à 80 cm, aux belles et grandes fleurs d'un rose vif. Son odeur est forte et pas vraiment agréable.

**L'ortie jaune** (*Lamium galeobdolon*) : c'est le lamier jaune ou le lamier galéobdolon (de belette et odeur infecte). Son odeur est vraiment désagréable. Il est facilement reconnaissable avec ses grandes fleurs jaunes qui se montrent d'avril à juillet.

**L'ortie blanche** (*Lamium album*) : c'est le lamier blanc, d'environ 60 cm de haut, dont les feuilles ressemblent aux orties mais avec des fleurs blanches agréablement parfumées. On le trouve ici et là sur les terrains humides. Il est rare dans l'Ouest et l'Est de la France. C'est une bonne plante médicinale, calmante et hémostatique.

**L'ortie royale ou l'ortie épineuse** (*Galeopsis tetrahit*) : plante annuelle des cultures, des bords des chemins et des abords des habitations. Ses fleurs pourpres sont tachetées de jaune.

**L'ortie puante, ortie à crapaud** (*Stachys sylvatica*) : c'est l'épiaire des bois que l'on trouve le long des chemins et des bois humides. C'est une belle plante vivace pouvant mesurer 1 m. Son odeur est désagréable.

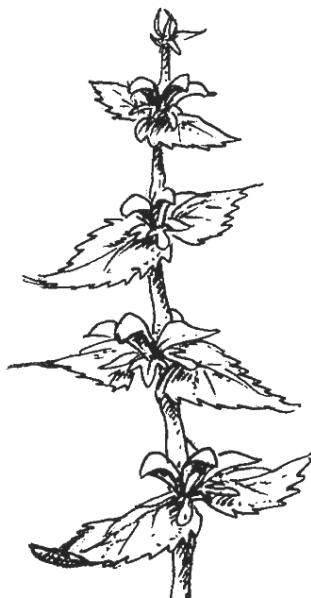
**L'ortie morte des marais** (*Stachys palustris*) : c'est l'épiaire des marais. Cette plante peut atteindre 1 mètre de haut. Elle a des fleurs roses tachetées de blanc. Ses racines sont comestibles.

Fausse ortie de la famille des « Euphorbiacées » :

**L'ortie bâtarde** (*Mercurialis ambigua ex annua*) : c'est la mercuriale annuelle, mauvaise herbe courante des jardins et des vignes. Elle indique un sol riche en azote.

Fausse ortie de la famille des « Campanulacées » :

**L'ortie bleue** (*Campanula trachelium*) : c'est la campanule à feuilles d'orties, ou la campanule gantelée à belles fleurs bleues en clochettes. Elle peut atteindre parfois 1 mètre. Ses feuilles velues ressemblent vraiment aux feuilles d'orties. Ses racines, ses jeunes pousses et ses fleurs se consomment en salade.



ortie jaune

## 2. Leçon de botanique à l'ortie

En botanique, les plantes sont classées par famille.

Dans chaque famille, les plantes sont regroupées par « genre ». Ce sont les plantes ayant des caractères floraux identiques.

Un nom d'espèce est attribué, afin de bien distinguer chaque plante avec ses propres caractéristiques.

Toutes les plantes sont donc caractérisées avec deux noms : genre et espèce, qui sont en latin. Ceci permet à toute la population du globe de parler de la même plante. Le nom français est généralement la traduction du latin.

A cela s'ajoutent tous les noms populaires, qu'il est intéressant de connaître pour leur côté social (souvent le seul connu dans les campagnes) ou anecdotique (qui nous image mieux la plante par une partie de son histoire), mais qui portent souvent à confusion. Rien que dans le monde des orties...

Notre ortie fait partie de la petite famille des « Urticacées ».

Elle appartient au genre *urtica* soit ortie en français, et à l'espèce *dioïca*, c'est à dire « dioïque ». C'est l'ortie dioïque ou encore la grande ortie sous son petit nom populaire.

Dioïque signifie que les fleurs femelles et les fleurs mâles sont portées par des pieds différents. Seuls les pieds femelles porteront les graines.

— Parmi les plantes à fleurs, il y a trois possibilités :

Soit la plante est « hermaphrodite », c'est à dire que chaque fleur est mâle et femelle. C'est le cas le plus courant.

Soit la plante est « monoïque » : les fleurs femelles et mâles sont sur le même pied mais séparées.

Soit la plante est « dioïque » : deux pieds différents portent les fleurs mâles ou femelles. C'est le cas de notre grande ortie.

Pour ceux qui ont une âme de botaniste, la famille des « Urticacées » comprend trois genres différents en France.

- les orties (*Urtica*) : 5 espèces
- les pariétaires (*Pariétaria*) : 2 espèces et 2 sous-espèces
- le thélygone ou chou de chien (*Thelygonum*) : 1 espèce

Ces deux dernières se ressemblent : elles ne piquent pas, aiment pousser sur les murs et sont également apétales.

Les pariétaires sont officinales, plantes par excellence des problèmes rénaux.

### Présentation de sa famille botanique

Sous le genre « ortie » on retrouve plus d'une cinquantaine d'espèces dont une trentaine en région tempérée, 8 en Europe, **5 en France**.

Les espèces françaises piquent plus ou moins. Mais plutôt moins par rapport à certaines orties exotiques qui peuvent provoquer de douloureuses voire dangereuses piqûres.

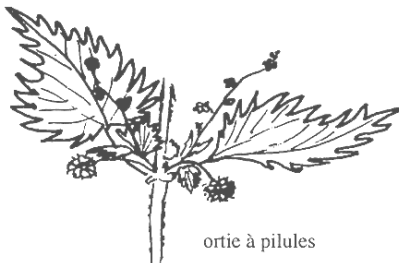
**L'ortie dioïque** (*Urtica dioica*) : c'est la plus courante de toutes les orties.

**L'ortie brûlante ou petite ortie** (*Urtica urens*) : plante annuelle qui se reproduit grâce à ses nombreuses graines. Elle adore les jardins qui ont été généreusement nourris de fumier ou de compost. Elle n'est jamais très haute (60 cm maximum) et a surtout une piqûre très douloureuse. Disons le, elle est beaucoup moins sympa mais un peu moins fibreuse que la dioïque et plus velouté pour le palais. C'est une plante monoïque, à fleurs femelles en grappe simple.

Les trois orties suivantes sont plus rares et assez localisées. Elles sont protégées sur notre territoire français :

**L'ortie à pilules ou ortie romaine** (*Urtica pilulifera*) : plante annuelle ou bisannuelle qui ne dépasse guère les 80 cm. Elle est monoïque et les fleurs femelles se regroupent en glomérules (petites boules) surmontées par les grappes rameuses des mâles, au sommet. Elle est facilement reconnaissable. On la rencontre surtout dans les ruines, les cordons de galets du Midi, du Centre et du Nord-Ouest. Elle ne pousse pas en altitude. Autrefois cultivée en Europe centrale pour ses graines mucilagineuses et oléagineuses destinées au bétail et pour ses propriétés médicinales (affections de la poitrine et des reins).

**L'ortie à membranes** (*Urtica membranacea ex subia*) : plante annuelle, monoïque d'environ 80 cm. Elle a de petites feuilles et est très peu velue. Souvent ramifiée, les épis femelles s'étalent sous les grappes mâles. Elle est localisée sur le littoral méditerranéen et les côtes du Finistère.



ortie à pilules



**L'ortie de Dodart ou ortie vert-noirâtre** (*Urtica atrovirens*) : plante méditerranéenne, vivace pouvant mesurer jusqu'à 1 mètre. Elle se rencontre fréquemment dans les endroits ombragés de Corse, que ce soit au pied des murs, des haies ou des rochers. Elle est très urticante avec ses petites feuilles très dentées, à poils renflés à la base. Son feuillage est plutôt sombre. Les fleurs mâles et femelles sont sur les mêmes grappes qui sont ramifiées. La floraison peut durer d'avril à octobre.

### L'ortie dioïque et son vrai visage

*Ses racines* : ce sont des rhizomes (tiges souterraines) jaunâtres, traçants et abondamment ramifiés qui développent chaque année de nouvelles pousses, d'où son caractère parfois envahissant. Ils fixent l'azote de l'air grâce à l'action de micro-organismes (*Rhizobium frankia*) qui vivent en symbiose avec l'ortie.

*Sa tige* : carrée, robuste et velue. Non ramifiée, sauf si on la coupe. Elle est très fibreuse. D'ailleurs, c'est à partir de la tige qu'on extrait la fibre pour un usage textile.

*Ses feuilles* : simples à long pétiole, opposées deux à deux, ovales en cœur à la base et terminées par une pointe, bordées de dents de scie, recouvertes de poils blancs et urticants.

*Ses fleurs* : que les fleurs soient mâles ou femelles, elles sont verdâtres, petites et discrètes. Elles ont la caractéristique de ne pas avoir de pétales (apétales). La floraison est étalée de mai à octobre. Celle-ci se déclenche en fonction de la luminosité et de la richesse du sol. On peut assister à une véritable explosion des fleurs. C'est un petit nuage de pollen qui jaillit comme la fumée après un coup de canon.

- *fleurs mâles* : elles ont 4 sépales et 4 étamines. Elles sont portées par de longues grappes dressées, très rameuses, développées par paire, à l'aisselle des feuilles. Chaque étamine libère environ 15 000 grains de pollen jaune, qui ont la réputation d'être allergisants.

- *fleurs femelles* : elles ont 4 sépales, 1 ovaire velu de couleur verdâtre. Les grappes qui les portent pendent, surtout lorsque les graines se forment. Elles sont dépourvues de nectar.



fleur mâle



fleur femelle

Et si elle se permet de ne pas avoir de pétales, c'est tout simplement



qu'elle n'a pas besoin d'attirer les insectes pour sa pollinisation. Le vent est son propre agent pollinisateur.

**Un conseil : prenez le temps de regarder les si discrètes fleurs de notre ortie (à partir de juin, jusqu'en septembre) de préférence avec une loupe. C'est un régal et vous ne la regarderez jamais plus comme avant !**

Ses *graines* : la pollinisation des fleurs femelles n'est pas toujours garantie car assez délicate et au petit bonheur du vent. Chaque pied porte environ 1 500 petites graines noires qui pèsent au total 1 gramme. Ces graines sont enveloppées dans une capsule verdâtre afin que le vent, encore lui, les disperse. Les fourmis ou les oiseaux jouent aussi parfois ce rôle. La capsule s'ouvrira par la suite pour libérer la graine. Beaucoup de graines ne germeront pas. C'est pourquoi l'ortie en a autant... mais si elles se trouvent en terrain propice à leur germination (humus + eau), elles ont toutes les chances de s'implanter.

### 3. Sa carte d'identité

Nom populaire : ortie, **grande ortie**

Latin : *Urtica dioïca*

Français : **ortie dioïque**

Anglais : commun nettle

Allemand : Brennessel

Italien : ortica

Espagnol : ortiga

Portugais : urtigao

Famille : **Urticacée**

Origine du nom : du latin *urere* qui signifie « brûler »

**Adresse** : elle est présente dans le monde entier, mais est plus rare dans les régions au climat méditerranéen, en Amérique du Sud et en Afrique équatoriale. Bien présente dans les régions montagneuses où elle colonise avec le chénopode Bon Henri (épinard sauvage) les abords des bergeries, jusqu'à 2 400m.

**Habitat (biotope)** : plante rudérale, c'est à dire qui aime pousser là où le sol a subi des modifications, là où l'homme laisse des déchets, des déjections. On la trouve donc près des habitations, jardins, ruines, décombres, haies, fossés, lisières des bois... Elle pousse sur tous les terrains, argileux ou sablonneux, calcaires ou siliceux, mais toujours riches en azote (plante nitrophile) et de préférence avec une certaine humidité (plante hygrophile) surtout lors de son implantation. Par la suite, elle est très résistante à la sécheresse.