

ALIX LEFIEF-DELCOURT

# L'ORTIE C'EST MALIN



SANTÉ, BEAUTÉ, JARDIN, MAISON...

TOUTES LES VERTUS

ET LES CONSEILS PRATIQUES

DE CETTE PLANTE MAGIQUE

L E D U C . S  
E D I T I O N S

**DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S**

*Mes petits apéros dînatoires magiques*, 2012.

*Les épices, c'est malin*, 2012.

*Le savon malin*, 2011.

*L'ail malin*, 2011.

*Mes petites recettes magiques à la plancha*, 2011.

*La levure de bière, c'est malin*, 2011.

*L'argile, c'est malin*, 2011.

*Le sel malin*, 2010.

*Le chlorure de magnésium malin*, 2010.

*Mes petites papillotes magiques*, 2010.

*Le raisin malin*, 2010.

*Les 30 ingrédients de la cuisine bio*, 2010.

*Soupes brûle-graisses*, 2010.

*Le miel malin*, 2010.

*100 réflexes mariage bio et durable*, 2010.

*Yaourts irratables*, 2010.

*Le pamplemousse malin*, 2009.

*100 réflexes bébé bio* (en collaboration avec Éliisa de Castro Guerra), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Nordcompo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-539-7

ALIX LEFIEF-DELCOURT

L'ORTIE  
C'EST  
MALIN

L E D U C . S  
E D I T I O N S

## Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

# Sommaire

Introduction.....	7
<b>Partie 1 : L'ortie, une plante extraordinaire</b> .....	11
Portrait d'une mal-aimée.....	13
Une plante aux multiples atouts.....	31
Ses différentes présentations.....	51
<b>Partie 2 : Applications pratiques</b> .....	65
Ses utilisations santé.....	67
Ses utilisations beauté.....	103
Ses utilisations dans la maison et au jardin.....	119
Ses utilisations en cuisine.....	131
Table des matières.....	153

*Mieux vaut être piqué  
par une ortie  
que par une rose.*

JOHN LYLY  
écrivain anglais (1554-1606)

# Introduction

## L'ortie, bien plus qu'une mauvaise herbe !

L'ortie a mauvaise réputation. C'est un fait : elle est aujourd'hui considérée par la plupart d'entre nous comme une mauvaise herbe. Et comme si cela ne suffisait pas, quand on évoque l'ortie, on pense immédiatement aux démangeaisons et aux cloques dont elle nous gratifiait quand, enfants, on s'y frottait les mollets d'un peu trop près... Mais l'ortie est bien plus que cela : tous les amoureux de l'ortie (eh oui ! ils existent) vous vanteront, avec une conviction rapidement contagieuse, les bienfaits extraordinaires de cette plante magique ! Santé, beauté, jardin, maison et même cuisine, l'ortie n'a pas fini de nous étonner.

Riche en vitamines, en minéraux, en protéines, c'est l'une des plantes les plus intéressantes du point de vue nutritionnel. Utilisée par les hommes comme un remède universel depuis la nuit des temps, elle continue aujourd'hui d'être prisée pour ses multiples atouts. Une petite cure d'infusions et de gélules d'ortie, et votre fatigue s'envole, vos rhumatismes se font oublier, vos cheveux sont moins cassants et plus abondants, votre peau est plus saine et plus tonique, votre organisme est plus résistant aux infections... Un vrai renouveau! À tel point que le monde médical aussi s'intéresse de plus en plus près à cette grande sauvage. Les scientifiques ont, par exemple, découvert que la prise d'extraits de racines d'ortie pouvait enrayer les problèmes de prostate chez l'homme.

Mais l'ortie trouve aussi sa place dans de nombreux autres domaines, en plus de la pharmacie, de l'homéopathie ou de l'industrie cosmétique. Dans l'agroalimentaire, elle est utilisée comme colorant, en agriculture comme engrais et pesticide 100 % naturel (le fameux purin d'ortie), en médecine vétérinaire comme remède pour faire davantage pondre les poules... Elle s'affiche même aujourd'hui dans les assiettes des plus grands chefs : un juste retour en grâce pour une plante si souvent mal-aimée!

## **10 bonnes raisons de mettre un peu de piquant (d'ortie) dans ma vie !**

1. Je suis fatigué(e), stressé(e)...
  2. Je souffre d'arthrite, de rhumatismes...
  3. J'ai des allergies saisonnières.
  4. Je suis enceinte ou jeune maman.
  5. J'ai des petits problèmes de bouche (aphte, gingivite...).
  6. J'ai les cheveux plats, ternes et fatigués, les ongles cassants...
  7. J'ai la peau grasse et/ou les cheveux gras, des pellicules...
  8. Je suis un homme qui commence à perdre ses cheveux.
  9. Je suis adepte du jardinage bio.
  10. J'adore les légumes «oubliés» et souvent mal-aimés.
- ... et encore bien d'autres raisons à découvrir!

**L'ortie,  
une plante  
extraordinaire**

# Portrait d'une mal-aimée

## Petite histoire de l'ortie

Bien avant d'être classée parmi les indésirables, les mauvaises herbes, l'ortie est appréciée par l'homme pour ses nombreuses vertus médicinales et cosmétiques. Chez les Grecs, qui la nomment *akalyphe*, elle sert à soulager la toux et l'arthrite, à booster le transit intestinal et l'élimination rénale, à soigner la tuberculose... C'est également un excellent remède pour fortifier les cheveux, la peau et la libido. Chez les Romains aussi, elle est parée de mille et une vertus. Les soldats en ajoutent quelques feuilles dans leurs ragoûts pour avoir plus d'énergie. Ils s'en

frictionnent même le corps pour se réchauffer, et le bas-ventre pour booster leur virilité!

Tous les célèbres médecins et scientifiques des siècles passés ont vanté ses mérites. Ainsi, Dioscoride, médecin et pharmacologue grec du 1<sup>er</sup> siècle après J.-C., recommande les **cataplasmes de feuilles d'ortie** contre les morsures rabiques, les ulcères, l'aménorrhée, les plaies gangréneuses... Les infusions d'ortie sont, elles, préconisées pour leurs vertus diurétiques et laxatives. Dioscoride la considère aussi comme un puissant aphrodisiaque.

À la même époque, Pline l'Ancien, célèbre naturaliste romain, conseille de la consommer **sous forme de cure**, au sortir de l'hiver et « avant l'arrivée des hirondelles », **pour purifier et revitaliser l'organisme**. Il conseille aussi aux hommes de se rouler dans un champ d'orties après un rapport sexuel pour retrouver leur virilité. Il lui consacre même une place de choix dans sa très volumineuse *Histoire naturelle*, dont voici un petit extrait :

*« Qu'y a-t-il de plus odieux que l'ortie? Mais, sans parler de l'huile qu'on en tire en Égypte, comme nous l'avons dit, elle a de nombreuses propriétés. La graine, selon Nicandre, est un antidote contre la*

*ciguë, les champignons et le vif-argent. Apollodore la prescrit, cuite avec du bouillon de tortue, contre les salamandres, et aussi contre la jusquiame, les serpents et les scorpions. Même l'amertume mordicante de l'ortie remédie par le contact au relâchement de la lnette, à la chute de la matrice, à la procidence de l'anus chez les enfants. En touchant avec des orties les jambes et surtout le front des léthargiques, on les réveille.*

*Appliquée avec du sel, cette plante est utile contre la morsure des chiens. Pilée et introduite dans les narines, elle arrête l'épistaxis; pour cet usage la racine est préférable. Mélangée avec du sel, on l'emploie contre les carcinomes et les ulcères sordides; de la même façon, elle guérit les luxations,*



*les panus, les parotides, les dénudations des os. La graine, bue avec du vin cuit, dissipe les suffocations hystériques; en topique, elle arrête les épistaxis. Prise dans de l'eau miellée, au poids de deux oboles (1,5 g), elle procure des vomissements faciles après le dîner. À la dose d'une obole (0,75 g), dans du vin, elle dissipe la lassitude.*

La popularité de l'ortie ne se dément pas au fil des siècles. Au XII<sup>e</sup> siècle, Sainte Hildegarde de Bingen, célèbre naturaliste (entre autres) et spécialiste des plantes médicinales, recommande la consommation de graines d'ortie pour soulager les maux d'estomac, éliminer les vers intestinaux, guérir les rhumes ou stimuler la mémoire. L'ortie est même inscrite au Codex de la Pharmacopée française au début du XIX<sup>e</sup> siècle. À l'époque, on se flagelle encore le corps avec des bottes d'orties pour soulager les rhumatismes!

En plus de ses vertus thérapeutiques, les hommes s'en régalaient depuis la nuit des temps : selon les historiens, l'ortie fut **l'un des premiers légumes** et même l'un des aliments de base des populations préhistoriques! Au Moyen Âge, cette plante est considérée comme un légume indispensable que l'on surnomme parfois « la viande du pauvre », en raison de sa richesse nutri-

tionnelle, notamment en protéines (voir p. 32). Les paysans la préparent en soupe, comme les épinards. Et, sur les marchés de l'époque, on la vend comme n'importe quel autre légume. Pendant les famines, elle nourrit (et sauve même) de très nombreuses familles. En Allemagne ou en Irlande, elle devient un aliment de base incontournable pour des milliers de personnes touchées par les grandes famines.

L'ortie est aussi une plante que l'on donne aux animaux : aux chevaux pour entretenir la beauté de leur poil, aux poules pour leur faire pondre plus d'œufs, aux dindons pour les engraisser et leur donner bon goût... Elle a également **une aura magique** et on l'utilise pour bénir les épées avant les batailles, ou bien aiguiser les faucilles et avoir des récoltes plus abondantes. En en dispersant quelques feuilles dans la maison, on chasse les mauvais sorts. Et si l'on en met un bouquet sous le lit d'un malade, il guérit plus vite car l'ortie éloigne le mal...

Pendant des siècles, l'ortie est également utilisée comme **une fibre textile de qualité exceptionnelle**, bien avant l'arrivée du coton et du lin. Ses atouts ? Elle permet à la fois de fabriquer des cordages très solides et des tissus très doux et souples. D'où son surnom de « soie végétale ».

Au XVI<sup>e</sup> siècle, elle sert à fabriquer des papiers, des cordes, des draps, des filets de pêche, des voiles pour les bateaux... Bref, l'ortie est une plante qui sert à tout ! Et Victor Hugo lui-même en fait l'éloge dans ses *Misérables* (Tome I, Livre Cinquième) :

*« Un jour il voyait des gens du pays très occupés à arracher des orties, il regarda ce tas de plantes déracinées et déjà desséchées, et dit : C'est mort. Cela serait pourtant bon si l'on savait s'en servir. Quand l'ortie est jeune, la feuille est un légume excellent. Quand elle vieillit, elle a des filaments et des fibres comme le chanvre et le lin. La toile d'ortie vaut la toile de chanvre. Hachée, l'ortie est bonne pour la volaille ; broyée, elle est bonne pour les bêtes à cornes. La graine de l'ortie mêlée au fourrage donne du luisant au poil des animaux ; la racine mêlée au sel produit une belle couleur jaune. C'est du reste un excellent foin que l'on peut faucher deux fois. Et que faut-il à l'ortie ? Peu de terre, nul soin, nulle culture. Seulement la graine tombe à mesure qu'elle mûrit, et est difficile à récolter. Avec quelque peine qu'on prendrait, l'ortie serait utile ; on la néglige, elle devient nuisible. Alors on la tue. »*

Mais petit à petit, l'ortie est tombée dans l'oubli. Concurrencée par les progrès de la pharmacie, par l'essor des industries textiles, par la commercialisation d'engrais et de pesticides chimiques ou par la culture de nouveaux légumes, cette plante sauvage a été reléguée au rang de mauvaise herbe. Heureusement, depuis quelques décennies, alors que les remèdes naturels sont de plus en plus populaires, **on redécouvre les vertus de cette plante** qui n'a pas fini de nous étonner. Autrefois considérée comme un remède à la famine, elle trouve aujourd'hui sa place en cuisine, à la table des plus grands chefs comme Marc Veyrat.



### **Des expressions qui ne manquent pas de piquant!**

- « Faut pas pousser grand-mère dans les orties » signifie il ne faut pas exagérer, dépasser les bornes.
- « Jeter le froc/la soutane aux orties », c'est renoncer, abandonner, être inconstant. Mais aussi se débarrasser à tort d'un objet, sous-estimer quelque chose.
- Le « jardin aux orties » désignait autrefois le cimetière.
- Un objet « bon à jeter aux orties » est un objet qui n'a plus d'utilité.
- Être « gracieux comme une poignée d'orties », c'est être très désagréable.
- Être « sur des orties » signifie ne pas être vraiment à son aise.
- « C'est du jus d'ortie » disait-on autrefois pour désigner un mauvais vin.

## Une plante facile à reconnaître...

L'ortie a une particularité : qui s'y frotte... s'y pique! De là d'ailleurs vient son nom latin : *urtica*, dérivé du verbe *urere*, brûler (qui a aussi donné, au passage, les mots urine ou urticaire). En effet, ses feuilles et sa tige sont remplies de **poils creux très fragiles semblables à de minuscules «seringues»** remplies d'une substance urticante. Quand on touche la plante, ces «seringues» se plantent dans l'épiderme et se brisent comme du verre, relâchant un véritable cocktail irritant composé d'histamine, d'acétylcholine, de sérotonine et d'acide formique ou formiate de sodium. C'est l'ensemble de ces composants (et plus particulièrement l'histamine) qui est à l'origine de cette sensation de brûlure, de ces démangeaisons désagréables et de ces cloques ressemblant à de l'urticaire. Un dixième de milligramme de ce cocktail détonnant suffit pour provoquer une réaction... Rassurez-vous : ces piqûres ne sont en aucun cas toxiques! Au contraire : autrefois, on disait même qu'elles étaient un excellent remède contre les rhumatismes. D'ailleurs, aujourd'hui encore, l'application de feuilles d'ortie fraîche directement sur

la peau est très prisée pour soulager les douleurs arthritiques. À bon entendeur...

### Le saviez-vous ?

L'acide formique, ou formiate de sodium, que l'on retrouve dans les poils urticants de l'ortie, est également présent dans le dard de certains insectes comme les abeilles et les fourmis. Son nom vient du latin *formica*, signifiant fourmi, car il a été identifié pour la première fois dans le corps des fourmis, au XVII<sup>e</sup> siècle. On utilise cet acide dans les industries textile et agroalimentaire (il joue le rôle de conservateur dans certaines boissons, sucreries, glaces, viennoiseries industrielles, sous le nom de E236), pour la fabrication de laques, de solvants...

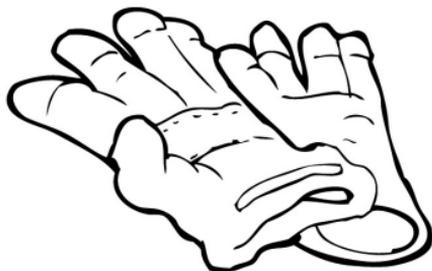
22

## ... mais moins facile à ramasser !

Comment ramasser des orties sans se faire piquer ? C'est l'éternelle question ! Il existe pour cela **plusieurs solutions**, plus ou moins efficaces. À vous de les tester !

- *Mettre des gants*, ou alors les cueillir avec un morceau de papier journal ou de papier absorbant.

- *Les ramasser les jours de pluie.* Les piquants de l'ortie sont moins agressifs, voire carrément inoffensifs, lorsque les feuilles sont mouillées...
- *Les caresser dans le sens du poil!* En effet, les piquants, situés principalement sur les feuilles, sont orientés de la tige vers l'extrémité des feuilles. En passant ses doigts dans ce sens, et non à rebrousse-poil, on évite donc de se faire piquer.
- *Les cueillir par le dessous :* seul le dessus des feuilles d'ortie est muni de piquants, le dessous des feuilles ne l'est pas!
- *Ne cueillir que les toutes jeunes feuilles,* beaucoup moins urticantes : elles sont situées sur la tête de la plante. Cela tombe bien car ce sont les meilleures au goût. Les feuilles plus « âgées », qui sont plus dures, ont en effet un goût beaucoup moins agréable.



## Et en cas de piquêre ?

Il existe plusieurs antidotes naturels pour apaiser les démangeaisons.

- *Les feuilles de plantain* (de *plantago*, plante qui agit) renferment une substance qui neutralise les effets urticants de l'ortie. Il suffit d'en cueillir quelques feuilles, de les froisser entre les doigts puis de les frotter sur les endroits qui ont été piqués. L'avantage : on trouve souvent du plantain près des pieds d'ortie ! Cette plante se reconnaît à ses feuilles larges et nervurées (jusqu'à neuf nervures par feuille), réunies à la base en une rosette.

- *D'autres plantes auraient le même effet, comme la menthe, la mauve ou l'oseille.* Il faut également froisser leurs feuilles entre les doigts avant de les appliquer sur la peau, car c'est leur suc qui est apaisant.

- *Essayez également l'application de salive,* le plus rapidement possible après la piquêre.

- *Autre solution : poser pendant quelques minutes sur les piquêres une compresse ou un disque de coton humidifié avec du vinaigre blanc.* Rincez à l'eau claire ensuite.

- *Vous pouvez aussi essayer de frotter un peu de terre, sèche ou humide, sur les piquêres.*

- *Autre remède de grand-mère à tester : l'application d'un carré de sucre légèrement humidifié (avec de la salive, ça marche!) ou d'une pomme de terre coupée en deux.*
- *Il existe enfin en pharmacie de nombreuses crèmes destinées à cet usage. Mais sachez que les remèdes naturels cités ci-dessus sont tout aussi efficaces... et beaucoup moins chers!*

## De nombreuses variétés

L'ortie fait partie de la famille des Urticacées, qui compte une soixantaine de genres, dont le genre *Urtica*. Celui-ci regroupe lui-même plus de 80 espèces différentes. Seules cinq d'entre elles sont présentes en France. Les plus utilisées pour leurs multiples propriétés sont les deux premières.

### La grande ortie ou ortie dioïque

- La grande ortie (*Urtica dioica* L.) est **la plus connue des orties** : c'est généralement d'elle dont on parle quand on évoque l'ortie. C'est elle aussi que l'on utilise le plus, que ce soit en cuisine, pour les remèdes médicaux, pour les

soins cosmétiques, pour la fabrication de purin d'ortie... D'ailleurs, dans ce guide, quand on évoquera simplement l'ortie, sans autre précision, il s'agira de cette espèce.

- Elle pousse dans le monde entier, et on peut la trouver un peu partout, dans les jardins, les champs et les prairies, près des maisons et des chemins... Ce qu'elle aime : les sols humides et riches en azote, à savoir les terres cultivées (champs, jardins...) ainsi que les lieux où les activités humaines ont permis l'accumulation de déchets organiques, comme les terres d'élevage, les décharges, les abords des habitations...
- Elle peut mesurer jusqu'à 1,50 mètre voire 2 mètres de hauteur, d'où son nom de grande ortie. C'est une coriace, qui possède de très longues racines lui permettant de se propager rapidement, jusqu'à devenir envahissante : elle peut donc repousser avec facilité même après avoir été arrachée.
- Elle fleurit l'été, de juin à octobre. On la dit « dioïque » (du grec *di*, deux, et *oikos*, maison) car elle porte des fleurs mâles et des fleurs femelles sur des pieds différents.
- Elle est connue sous de nombreux noms : ortie commune, ortie piquante, ortie méchante, ortie élevée, ortie femelle, ortie de grain...

## La petite ortie ou ortie brûlante

- La petite ortie (*Urtica urens*) est **plus petite en taille** : elle mesure au maximum une cinquantaine de centimètres.
- Contrairement à la grande ortie ou ortie dioïque, celle-ci est monoïque, c'est-à-dire que ses pieds portent à la fois des fleurs mâles et femelles.
- Elle se rencontre principalement dans les jardins, les lieux cultivés et les friches, et fleurit pratiquement toute l'année.
- On l'utilise principalement pour ses propriétés médicinales, notamment dans la fabrication de remèdes homéopathiques (granulés, teinture-mère...).



- On la dit «brûlante» car elle est beaucoup plus urticante que la grande ortie qui, elle, porte le surnom plus doux de « piquante ». On l'appelle aussi ortie sauvage, ortie folle, ortie barbare...

### L'ortie à membranes

28

- L'ortie à membranes (*Urtica membranacea*) préfère le **climat méditerranéen** mais on la trouve également dans les Côtes d'Armor et le Finistère.
- Elle pousse dans les lieux en ruines ou au pied des murs.
- Elle porte aussi le nom d'ortie douteuse.

### L'ortie romaine ou ortie à pilules

- L'ortie romaine (*Urtica pilulifera*) aime les climats ensoleillés et un peu humides. En Europe, on la trouve donc principalement sur le pourtour du bassin méditerranéen.
- Elle doit son nom d'ortie à pilules à ses **inflorescences globuleuses** qui ressemblent à des pilules ornées de poils urticants. Elle peut mesurer jusqu'à 1 mètre de haut.

## L'ortie noirâtre

- L'ortie noirâtre (*Urtica atrovirens*), aussi appelée ortie vert foncé ou ortie corse, est présente uniquement en Corse, en Sardaigne, en Toscane et aux Baléares.
- Sa principale caractéristique? **Sa couleur vert sombre** dont elle tire son nom latin *Urtica atrovirens* : de *ater*, noir et *virens*, vert.

## Les fausses orties

Certaines plantes herbacées ressemblent beaucoup à des orties, mais elles n'en sont pas. Il est très simple de les différencier : **les vraies orties piquent, les fausses non !** Il suffit donc de faire le test... Parmi elles, on trouve plusieurs espèces :

- L'ortie blanche (qui porte ce nom tout simplement en raison de la couleur de ses fleurs), aussi appelée « ortie morte », car elle ne pique pas. En fait, il s'agit du lamier blanc (*Lamium album L.*). On la trouve souvent enchevêtrée avec la vraie ortie, dans les haies ou sur les bords des chemins. On l'utilise en phytothérapie pour ses propriétés astringentes (en cas d'hémorragies utérines notamment) et pour son action dépurative. D'ailleurs, on la trouve souvent sous forme de gélules, au rayon des compléments alimentaires,

sous le nom d'ortie blanche : ne vous y trompez pas, il ne s'agit pas d'ortie ! On mange aussi ses jeunes pousses en potage ou bien crues mais elles sont beaucoup moins savoureuses que les feuilles de la vraie ortie.

- L'ortie rouge ou lamier rouge (*Lamium purpureum* ou *Lamium maculatum*).
- L'ortie bleue, qui est en réalité la campanule gantelée (*Campanula trachelium*).
- L'ortie royale ou ortie épineuse (*Galeopsis tetrahit*).
- L'ortie puante ou ortie à crapaud, qui désigne en fait l'épiaire des bois (*Stachys sylvatica*).
- L'ortie bâtarde (*Mercurialis ambigua*).

# Une plante aux multiples atouts

## Une richesse nutritionnelle extraordinaire

L'ortie est un véritable concentré de nutriments! Mais impossible de faire une analyse nutritionnelle unique et définitive de cette plante car tout dépend de son lieu de culture, de la richesse du sol sur lequel elle a poussé, de la durée de l'ensoleillement, du moment de la cueillette... et bien d'autres facteurs encore! Ci-dessous, voici un exemple de composition :

Valeur nutritionnelle de l'ortie fraîche, pour 100 g	
Valeur énergétique	82 kcal
Eau	80 g
Protéines	8 g
Lipides	1 g
Glucides	9 g
Vitamine C	333 mg
Vitamine B1	0,15 mg
Vitamine B2	0,15 mg
Calcium	630 mg
Fer	7,8 mg

Source : Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées, François Couplan, Éditions Delachaux et Niestlé, 2011.

## Les feuilles d'ortie

Les feuilles, qui sont la partie que l'on utilise le plus souvent, contiennent :

- **Des protéines** : 8 g pour 100 g en moyenne. C'est l'un des taux de protéines les plus élevés du règne végétal, la majorité des autres légumes cultivés affichant en moyenne 1 à 2 g pour 100 g. Non seulement l'ortie est une excellente source de protéines mais, en plus, ses protéines sont d'excellente qualité. L'ortie contient en effet 18 acides aminés différents (sur les 20 existants) et notamment les 8 acides aminés essentiels (iso-



## **L'ortie c'est malin**

**Alix Lefief-Delcourt**

Plus d'infos sur ce livre paru  
aux éditions Leduc.s