

Ortie - monographie

Urtica dioica, Linné ; Urticacées

- redonne force, courage et vitalité
- réduit la perte des cheveux
- soulage les crampes menstruelles et menstruations trop abondantes
- guérit les problèmes de peau : acné, exéma ou psoriasis

Cette monographie est un extrait du livre *Materia Medica de Flora Medicina* : un [ouvrage de référence en français sur les plantes médicinales](#).

FloraMedicina offre une formation complète en herboristerie clinique/phytothérapie, incluant le cours **Materia Medica**



[Cliquez ici pour la LISTE DES COURS](#)



[Cliquez ici pour des EXTRAITS DE COURS](#)



[Cliquez ici pour des TÉMOIGNAGES](#)

Parties utilisées

Feuille surtout, racine et graine.

Propriétés médicinales

PRIMAIRES

Adaptogène

Altératif

Nutritif

Tonique (général)

Trophorestaurateur rénal (feuille et graine)

Diurétique (léger et sécuritaire - selon charge de déchets azotés) (antihypertenseur et antirhumatismal)

Alcalinisant

Anti-anémique

Anti-prostatique (racine)

SECONDAIRES

Astringent/hémostatique (léger)

Antirhumatismal (p.c.q. nutritif, altératif, alcalinisant et diurétique)

Glycémiorégulateur

Galactagogue

Pectoral, expectorant (léger)

Antiasthmatique

Anti-allergique

Bactéricide (très peu)

Harmonisatrice endocrinienne

Antioxydant

Anti-inflammatoire



Énergétique

Un peu salé, sucré, rafraîchissant.

Indications

L'ortie est un tonique général : elle redonne force, courage et vitalité. L'ortie est un tonique général : elle redonne force, courage et vitalité. Elle stimule le métabolisme. Cette petite alliée revitalise tout le corps, remonte le moral et donne de l'énergie. Elle peut être prise sur une longue période de temps et elle est un soutien fort apprécié pour les gens qui souffrent de conditions chroniques ou de dégénérescence. Dans le cas d'un épuisement chronique, d'une mononucléose ou d'une convalescence, grossesse ou allaitement, troubles métaboliques (hypoglycémie, diabète), l'individu sera épaulé par l'ortie. David Hoffmann suggère : " When in doubt, give nettle " - trad. : en cas de doute, donnez de l'ortie...

EN ALIMENTATION



L'ortie est une plante extrêmement nutritive

car elle est riche en chlorophylle et en minéraux (dont le fer), en protéines et en vitamines. Au printemps, les jeunes pousses - qui sont spécialement riches en vitamine C - peuvent être mangées comme des épinards, dans une soupe ou une lasagne. Par contre, il faut les cuire avant de les manger, car la chaleur détruira l'acide formique contenue dans les petites aiguilles.

Une étude a démontré que la silice de l'ortie est plus facilement extraite (dans l'eau) que celle de la prêle.

SYSTÈME URINAIRE

Tonique du système urinaire, elle régénère le tissu des reins (les graines d'ortie sont particulièrement efficaces pour cet effet). Elle peut faire partie d'un traitement pour : L'ortie augmente l'excrétion d'acide urique, des ions d'hydrogène et des déchets azotés. Elle n'est pas une diurétique pure, en ce sens la diurèse augmente tant et aussi longtemps qu'il y a une surcharge de déchets acides et azotés à éliminer.

- Calculs urinaires
- Cystite chronique
- Incontinence
- Pisse-minute
- Hématurie
- Calculs urinaires
- Mucus dans les urines
- Néphrite (graine)
- Cas de dialyse (graine)

L'ortie augmente l'excrétion d'acide urique, des ions d'hydrogène et des déchets azotés. Elle n'est pas une diurétique pure, en ce sens la diurèse augmente tant et aussi longtemps qu'il y a une surcharge de déchets acides et azotés à éliminer. Ceci fait en sorte que les personnes qui commencent à la prendre voit leur débit urinaire augmenter surtout dans les quelques

premières semaines. Durant ce temps, l'urine est aussi foncée, parfois même jusqu'à orange. Yé, réjouissez-vous du phénomène d'élimination, votre piscine intérieure est en nettoyage... Par la suite, parce que l'ortie est tonique du rein, on remarque une normalisation de la diurèse, et même une diminution de la diurèse chez les personnes (surtout les femmes) qui étaient pisse-minutes... Ces personnes se lèveront moins souvent la nuit, voire plus du tout.

L'ortie est un diurétique sécuritaire puisque, contrairement à la racine de persil ou aux baies de genévrier, elle ne stimule pas l'utérus.

En favorisant l'excrétion d'acide urique, elle favorise la guérison des cas de goutte, d'eczéma, d'éruptions cutanées, de calculs...

L'ortie semble diminuer la quantité d'urine résiduelle.

SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

Parce qu'elle est altérative et alcalinisante en plus de soutenir les systèmes d'élimination du corps, l'ortie est d'une grande aide dans les cas d'eczéma infantile ou nerveux. Elle revitalise aussi les tissus conjonctifs et les phanères (ongles et cheveux).

- Eczéma
- Acné
- Éruptions cutanées avec bosses, prurit, enflure
- Psoriasis
- Ulcères suintants et nauséabonds
- Dermatoses de toutes sortes

USAGES EXTERNES

- Plaies ou blessures qui saignent - utiliser en teinture ou en compresse
- Brûlures (traiter immédiatement ou appliquer sur des vieilles brûlures)
- Rince pour les cheveux (attention, ça fonçit les cheveux)

SYSTÈME DIGESTIF

L'ortie n'est pas une plante amère, cholagogue, hépatique, carminative ou émolliente. Malgré tout, on remarque qu'elle a un effet marqué sur le système digestif, peut-être parce qu'elle aide à l'absorption des nutriments et qu'elle possède des propriétés légèrement astringentes ? Encore là, si on ne peut expliquer le pourquoi et le comment, l'ortie fait son travail quand même ! Peter Holmes dit que l'ortie nourrit le Yin du foie. C'est pourquoi elle aide dans les cas d'hypoglycémie, de fatigue en soirée et une perte d'endurance, perte de poids.

Pour les grosses pathos du système digestif, l'ortie sera surtout soutenante. On l'utilisera donc en combinaison avec des plantes plus ciblées.

Plusieurs personnes digèrent mal l'ortie (ces personnes ballonnent). Il faudra l'accompagner d'une plante carminative réchauffante. Des fois, tristement, il faudra laisser tomber... Traditionnellement, l'ortie est utilisée comme protecteur pulmonaire.

- Ulcères gastriques et intestinaux
- Maladies chroniques du côlon
- Diarrhée et dysenterie chroniques
- Sang ou mucus dans les selles
- Hémorroïdes sanguinolentes

En Russie, on utilise la feuille pour traiter les hépatites et l'inflammation de la vésicule biliaire.

SYSTÈME RESPIRATOIRE

Traditionnellement, l'ortie est utilisée comme protecteur pulmonaire. Les graines et les feuilles sont utilisées pour prévenir la tuberculose et pour les individus qui sont sujets à avoir des troubles pulmonaires, comme les personnes atteintes du VIH. Peter Holmes considère que l'ortie est d'une grande aide en cas de déficience du Yin du poumon, lorsque l'on rencontre un essoufflement avec beaucoup d'humidité/mucus dans les voies respiratoires. De plus, il est dit que la graine tonifie les capillaires de la muqueuse respiratoire après une bronchite. Elle était traditionnellement utilisée en cas de pleurésie et de pneumonie (était-ce la graine qui était utilisée pour ça ???).

- Tuberculose (protection)
- Asthme bronchique et asthme allergique
- Bronchite

RHUME DES FOINS

L'ortie doit être prise en tisane sur une longue période (min. 3 mois) précédant la saison d'allergies et cela peut être suffisant pour transformer le terrain allergique une fois pour toutes (c'est fini - gone - bye bye). On peut aussi utiliser l'ortie dans une approche symptomatique : il faut alors prendre de l'ortie fraîche, donc une teinture de plante fraîche. Ou encore, certaines compagnies vendent de l'ortie séchée à froid qui est, elle aussi, efficace dans cette approche.

SYSTÈME ENDOCRINIEN

En fait, l'ortie est utilisée pour tout dérèglement endocrinien. Étant **adaptogène** et **tonique des surrénales**, elle aide à régulariser le métabolisme et à diminuer les effets néfastes du stress.

- Stress : l'ortie inhiberait les effets de l'adrénaline
- Épuisement, surmenage
- Déficience au niveau du cortex surrénalien
- Hypoparathyroïdie : malabsorption des nutriments causée par une déficience mineure des parathyroïdes
- Hypothyroïdie : les graines stimulent les fonctions thyroïdiennes

SYSTÈME LOCOMOTEUR

RHUMATISME, ARTHRITE ET GOUTTE

L'ortie augmente l'excrétion d'acide urique et aide à régénérer les tissus du corps. Pour les plus braves, frotter de l'ortie fraîche en externe sur la région inflammée amènera une augmentation de l'afflux de sang dans cette région, ce qui aidera à la réparation des tissus tout en diminuant la douleur.

On peut aussi appliquer le jus de la plante fraîche ou une compresse de vinaigre d'ortie sur les jointures endolories. De plus, la scopolétine des fleurs et de racines de l'ortie lui confère une action anti-inflammatoire.

SYSTÈME REPRODUCTEUR FÉMININ

SYNDROME PRÉMENSTRUEL, MENSTRUATIONS

L'ortie diminue la rétention d'eau et soulage les seins endoloris. De plus, son apport en magnésium apaisera les rages de sucre (lire " chocolat "), l'hypoglycémie et l'irritabilité associés au SPM. L'ortie diminue la rétention d'eau et soulage les seins endoloris. De plus, son apport en magnésium apaisera les rages de sucre (lire " chocolat "), l'hypoglycémie et l'irritabilité associés au SPM.

Elle prévient l'anémie qui peut aggraver l'hémorragie utérine et son action astringente aide à diminuer le flux. Lorsque l'ortie est prise sur une plus longue période de temps, genre quelques semaines, l'ortie peut faire en sorte qu'**il n'y aura plus de crampes menstruelles**.

GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Tonique énergétique, elle prévient l'anémie. Prise tout au long du dernier trimestre, l'ortie donne une bonne réserve de vitamine K. Pendant l'accouchement, elle peut être prise avec de la bourse à pasteur pour arrêter les hémorragies. De plus, après l'accouchement, l'ortie aide à redonner de l'énergie à la nouvelle maman.

L'ortie stimule la production de lait et l'enrichit - ceci bénéficie l'enfant.

SYSTÈME REPRODUCTEUR MASCULIN

HYPERTROPHIE DE LA PROSTATE

Des études récentes ont confirmé que les stéroïdes de la racine d'ortie inhibent des enzymes membranaires de la prostate, alors que ses lignanes inhibent la SHBG (sex hormone binding

globuline) - deux phénomènes impliqués dans l'hyperplasie de la prostate. Dans ce cas, la racine d'ortie semble plus efficace que la feuille. Elle baisse la fréquence de la nycturie. Pour les hommes qui ont une hypertrophie de la prostate, des études ont montré que la racine d'ortie pouvait réduire de 70% le volume initial de la prostate. L'ortie diminue aussi les quantités d'urine résiduelle.

SANG

ANÉMIE

L'ortie est non seulement une excellente source de fer, mais elle aide également à l'absorption de ce minéral. De plus, l'ortie favorise la formation de l'hémoglobine dans les globules rouges. L'ortie est non seulement une excellente source de fer, mais elle aide également à l'absorption de ce minéral. De plus, l'ortie favorise la formation de l'hémoglobine dans les globules rouges.

ACIDIFICATION

Grâce à son riche contenu en minéraux, l'ortie donne un petit coup de pouce au système tampon acido-basique. Aussi, en augmentant l'acidité de l'urine, elle stimule l'excrétion des déchets azotés.

HÉMORRAGIES

Comme plante astringente contenant des acides galliques, l'ortie peut arrêter les petites hémorragies qui peuvent survenir dans le corps. Le jus frais de l'ortie est particulièrement efficace pour arrêter les saignements de nez.

TOXÉMIE

L'ortie est à considérer en début de pré éclampsie (toxémie de grossesse) et même en prévention de celle-ci.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

Comme adaptogène, l'ortie aidera le système immunitaire, entre autres en modulant la réponse hormonale. Des études ont démontré que l'ortie stimule les fonctions immunitaires. Elle agit essentiellement sur les globules blancs. D'autres études ont démontré des effets antibactériens sur le *Staphylococcus aureus* et *S. albus*.

ALLERGIES

L'ortie fraîche est anti-histaminique. De plus, l'usage à moyen/long terme traite les allergies (toutes !!!) de façon générale et définitive.

CANCER

Un peu comme le trèfle rouge, l'ortie est un remède traditionnel contre les cancers. En Allemagne, on a récemment utilisé ses racines pour traiter le cancer de la prostate.

SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

- Léger œdème cardiaque
- Hypertension
- Insuffisance veineuse

Solvants, modes d'utilisation et dosages

Mangez-en, buvez-en, à volonté et pour la vie ! Mangez-en, buvez-en, à volonté et pour la vie !

INFUSION

On peut prendre jusqu'à 1 litre de tisane d'ortie par jour. C'est une forme de transformation à privilégier pour l'ortie, car elle extrait bien les minéraux.

TEINTURE (alcool 25 % à 50 %)

En bas pourcentage d'alcool. Prendre 15 à 30 gouttes, 3 fois par jour. La teinture est plus appropriée pour les graines que pour les feuilles lorsqu'on recherche l'effet tonique de ces dernières. La teinture d'ortie a un effet plus stimulant et est plus appropriée pour traiter les troubles de rhinite allergique.

GLYCÉRÉ

Prendre 20 à 60 gouttes, 3 fois par jour. Cette préparation est intéressante pour le traitement de l'anémie, car la glycérine extrait bien le fer.

L'ortie est un adjuvant, ce qui veut dire qu'elle renforce l'effet d'une autre plante. On la combine à toutes les sauges ! L'ortie est un adjuvant, ce qui veut dire qu'elle renforce l'effet d'une autre plante. On la combine à toutes les sauges !

VINAIGRE

1 c. à soupe dans une tasse d'eau ou dans la salade, sur les cheveux ou dans un bain. On peut utiliser cet extrait en interne et en externe comme liniment pour l'arthrite ou comme rince pour les cheveux (racine ou feuilles).

FUMIGATION

Inhalation : hé oui ! on peut fumer de l'ortie lors de crises d'asthme.

JUS

Le jus de la plante fraîche, pressé et conservé avec de l'alcool à 25 % (peut aussi être congelé).

LA PLANTE FRAÎCHE

Frotter sur les parties du corps atteintes de rhumatisme ou d'arthrite. Manger (cuite seulement).

SIROP

Seul ou en combinaison avec de la molène, de l'aunée ou tout autre expectorant.

BIÈRE D'ORTIE

Traditionnellement utilisée pour soulager l'arthrite et les rhumatismes, voici une recette de Susan S. Weed :

BIÈRE D'ORTIE 500 g de sucre 2 citrons 30 g de crème de tartre 5 litres d'eau 1 kg de feuilles d'ortie 30 g de levure vivante Mettre les trois premiers ingrédients dans une casserole. Mijoter l'ortie dans l'eau pour 15 minutes, tamiser et verser le liquide dans la casserole. Lorsque le mélange a refroidi, il faut dissoudre la levure dans un peu d'eau et l'ajouter à celui-ci. Couvrir le tout de plusieurs épaisseurs de tissus et laisser macérer pendant trois jours. Tamiser et embouteiller, la mixture sera prête une semaine plus tard.

Constituants répertoriés

FEUILLE

- VITAMINES : bêta-carotène (pro-A), acide folique (B9), acide pantothénique (B5), autres du complexe B, acide ascorbique ©, K ;
- Protéines+++ (25-42%) ;
- ACIDES : tanique et gallique, glucoquinone, silique, galacturonique, formique ;
- MINÉRAUX : potassium (K), calcium (Ca), magnésium (Mg), phosphore (P) ;
- OLIGO-ÉLÉMENTS : fer (Fe), zinc (Zn), manganèse (Mn), sélénium (Se) ;
- COUMARINES : scopolétine ;
- FLAVONOÏDES : quercétine ;
- Chlorophylle, xanthophylle ;
- Enzyme sécrétine ;
- Choline et acétylcholine ;
- 5-hydroxytryptamine.

POILS

- Histamine
- Acide formique
- Acétylcholine
- Sérotonine
- RACINE**
- Phytostérols
- Phénylpropanes
- Lignanes

Contre-indications et toxicité

Il n'y a aucune contre-indication connue, encore moins de cas de toxicité. Par contre, certaines personnes tolèrent mal l'infusion d'ortie (ballonnements, inconforts digestifs).

- En externe, l'ortie occasionne souvent un léger urticaire à cause de ses POILS URTICANTS (faits de silice, qui brise dans la peau et y relâche de l'acide formique). L'antidote à cette brûlure temporaire est le jus d'ortie, d'impatiens du cap, la feuille de la patiente crépue ou de plantain.
- Brinker mentionne que l'ortie augmente l'effet anti-inflammatoire (par quatre fois) du MÉDICAMENT diclofenac.
- Attention pour les personnes qui prennent des FLUIDIFIANTS SANGUINS ANTAGONISTES DE LA VITAMINE K - l'ortie contient de bonnes quantités de vitamine K.
- Attention pour les personnes qui prennent du LITHIUM : l'ortie pourrait diminuer la lithémie.

Autres noms

LATIN

- Urtica : de uro (grec) pour urine ou de urere, qui veut dire brûler.
- dioïca : de di-oikos, du grec qui veut dire : dans deux maisons, faisant allusion aux deux sexes qui sont sur des plantes différentes.

FRANÇAIS L'ortie est utilisée comme nourriture et remède depuis des millénaires. Depuis que l'humain a appris à écrire et, de ce fait, à noter ses expériences et son savoir, on remarque que les utilisations de l'ortie sont restées les mêmes jusqu'à nos jours.

- Ortie piquante
- Grande ortie
- Ortie dioïque

ANGLAIS

- Nettle
- Stinging nettle
- Devil's leaf
- Stingers

ESPAGNOL

- Urtica

PORTUGAIS

- Urtiga

ALLEMAND

- Brennesselkraut
- kleine Brennessel
- Netel

Espèces voisines

Urtica urens : Matthew Wood considère cette espèce comme interchangeable avec l'*Urtica dioica* pour les usages médicinaux.

Culture et récolte

Se cultive toute seule. Pousse mieux à l'ombre partielle (elle a tendance à se faire bouffer par les chenilles lorsqu'elle est en plein soleil). Récolter avec grande attention ou avec des gants ! La plante fraîchement récoltée a une nette odeur de pipi de chat. Le séchage neutralise l'acide formique.

PRINTEMPS

Les jeunes pousses utilisées dans la cuisson.

ÉTÉ

Les feuilles, juste avant la floraison.

AUTOMNE

La racine et les graines.

Historique

L'ortie est utilisée comme nourriture et remède depuis des millénaires. Depuis que l'humain a appris à écrire et, de ce fait, à noter ses expériences et son savoir, on remarque que les utilisations de l'ortie sont restées les mêmes jusqu'à nos jours. Il faut dire que lorsque quelque chose a du bon, ce n'est pas quelques milliers d'années d'utilisation qui pourront changer sa nature. Bien que l'ortie fut totalement dénigrée par la nouvelle médecine européenne et américaine, le peuple - du moins en Europe - n'a jamais cessé de l'utiliser. Même si ses vertus nutritives et médicinales sont toujours appréciées, ses autres utilisations ont pourtant été délaissées.

En Europe et en Amérique, dans la fabrication des textiles, l'ortie avait sa place à côté de son cousin le chanvre (ils font partie de la même famille - les urticacées). En Europe et en Amérique, dans la fabrication des textiles, l'ortie avait sa place à côté de son cousin le chanvre (ils font partie de la même famille - les urticacées). Avant l'arrivée du coton et du lin, l'ortie était une fibre de premier choix, pouvant être transformée en cordages et filets solides ou en tissu presque aussi souple que la soie. On a retrouvé des tissus faits à partir de la fibre d'ortie datant de l'âge de bronze.

Cosmétique

La racine, la feuille et les graines d'ortie sont d'excellents toniques capillaires.

- Graine : 1 c. à thé dans de l'eau tiède macérée durant 20 minutes. L'eau est utilisée comme rince pour les cheveux.

Feuille et racine : macérées dans du vinaigre ou de l'eau. 2 c. à soupe de ce vinaigre sont diluées dans 2 tasses d'eau et utilisé comme rince. Le rince d'ortie tend à foncer les cheveux.

Culture

Parce que l'ortie concentre le fer dans son corps, elle est un **FERTILISANT** de première classe. Elle redistribue le fer, le rendant plus assimilable pour les plantes du potager.

Elle est également utilisée comme **ACTIVATEUR DE COMPOST**.

Pour faire un PURIN D'ORTIE, il suffit de mettre plusieurs feuilles et tiges dans un sac d'oignon et le placer dans un baril rempli d'eau. Brasser le mélange durant trois à quatre jours et diluer le purin avant de l'asperger au pied des plants, pas sur le feuillage. Vous pouvez aussi ajouter de la consoude ou des feuilles de bardane dans la fabrication de votre purin.

Usages vétérinaires

Plante nutritive à donner en fourrage pour enrichir le lait des vaches. Elle rendra les chevaux vigoureux et vifs. Les poules, elles, pondront davantage d'œufs.

Extrait du *Materia Medica de Flora Medicina* : un [ouvrage de référence en français sur les plantes médicinales](#)