



# Découvrir l'ortie

## Historique

**L**ortie, compagne des premiers campements préhistoriques, fut l'un des premiers légumes utilisés par l'homme, et même cultivé dès l'âge de pierre. Consommée partout comme "épinard", elle fit l'objet de plantations au Moyen Age, que ce soit comme fourrage (pour le bétail) ou pour l'industrie (textile et papier). Jusque dans les années cinquante, elle était présente sur les étals des marchés européens.

Son utilisation ne s'est pas limitée à l'Europe, les bandelettes entourant les momies de l'Egypte ancienne étaient constituées de fibres d'ortie, la Ramie.

En Europe, et notamment en France, on confectionnait des trousseaux de linge de maison en ortie dont on trouve encore aujourd'hui des traces.

Mais ce ne sont pas là les seuls atouts de l'ortie !

En effet, l'ortie présente de nombreuses propriétés médicinales, vantées depuis l'Antiquité. De nos jours, elle entre dans la composition d'un grand nombre de médicaments et fait toujours l'objet de recherches.

## Classification et détermination



L'ortie fait partie de la famille des Urticacées. Comptant près d'une cinquantaine de genres et 700 espèces, la famille des Urticacées est présente partout dans le monde. Il en existe plusieurs espèces en France (4 à 6 suivant les auteurs) mais la Grande Ortie ou Ortie dioïque (*Urtica dioica* L.) est la plus commune de toutes. La Petite Ortie ou Ortie brûlante (*Urtica urens* L.) se trouve également dans toute l'Europe bien qu'elle soit un peu plus localisée. Ces orties sont toutes piquantes et sont dénommées les orties vraies.

Description des espèces	Grande Ortie <i>Urtica dioica</i>	Petite Ortie <i>Urtica urens</i>
Taille	1 m à 1,50 m	70 cm maximum
Feuilles	Beaucoup plus longues que larges	Ovales, à peine plus longues que larges
Fleurs	Grappes ramifiées avec pieds mâles et femelles (plante dioïque)	Grappes épaisses sur le même pied (plante monoïque)
Reproduction	Vivace, se propage par de longs rhizomes traçants jaunes	Annuelle à racine pivotante, se multiplie par dispersion des graines. Chaque pied peut en produire jusqu'à 1200.
Terrains et sols les plus appréciés	Terrains vagues, lisières... riches en éléments organiques. Plante rudérale.	
	Sols riches en phosphate	Sols riches en azote

Attention ! Ne confondez pas ces orties avec l'Ortie blanche qui est une fausse ortie. En effet, elle fait partie de la famille des Labiacées

(les Lamiers) et n'est pas piquante. Ces plantes sont également comestibles, mais n'ont pas les mêmes propriétés que l'ortie.

## L'ortie est utile pour la faune

L'ortie est une plante favorable à un grand nombre d'espèces animales car elle leur fournit le gîte et le couvert.

Elle pousse sur des terres fertiles, au bord des chemins, des haies et forêts, aux abords des villages, près du bétail, autour des fumiers ou composts... On dit que c'est une plante rudérale, c'est-à-dire qu'elle est partout où l'homme a une activité.

Elle pousse souvent en grands massifs dans lesquels vivent bon nombre d'insectes dont une trentaine d'espèces qui lui

sont inféodées, comme la Vanesse de l'ortie ou le Vulcain. De plus, environ 100 autres espèces profitent occasionnellement ou indirectement de sa présence.

Quelques consommateurs :

- la Cicadelle, qui se nourrit de sa sève ;

- les chenilles et papillons qui se nourrissent de ses feuilles, dont la Petite tortue la Vanesse de l'ortie, le Paon du jour, le Vulcain et bien d'autres encore.



Il existe plusieurs façon de fabriquer du purin d'ortie, en voici une simple à réaliser :

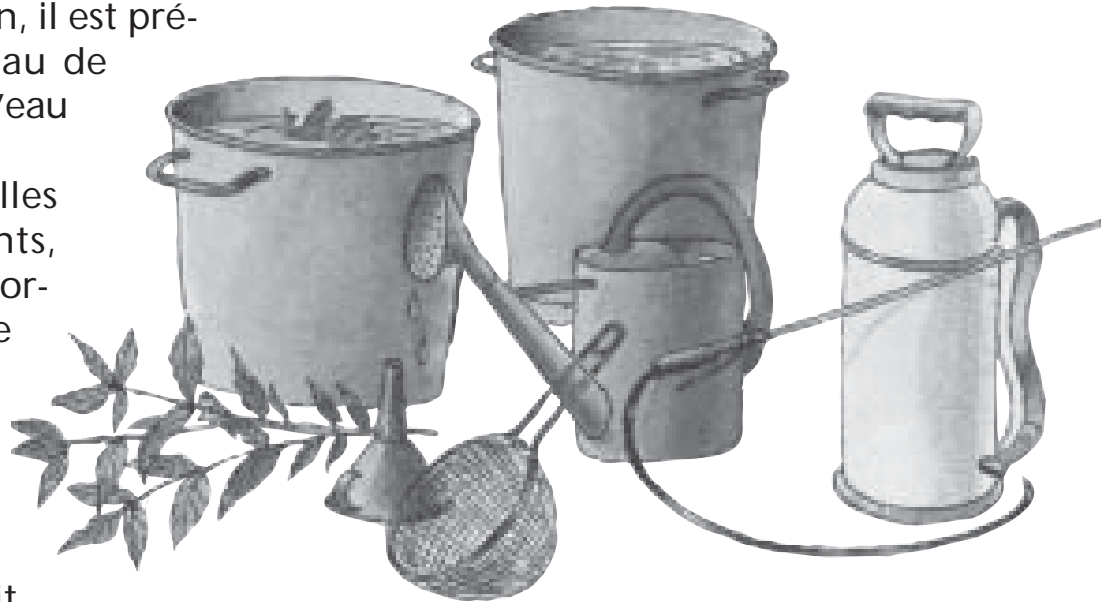
mettez une poignée d'orties fraîches dans une bouteille d'eau vide et ajouter de l'eau. Fermez la bouteille et remuez de temps en temps (tous le deux ou trois jours environ). Le chlore détruisant une grande partie des effets du purin, il est préférable d'utiliser de l'eau de source non traitée ou de l'eau de pluie.

En utilisant des bouteilles plutôt que des récipients, vous n'aurez pas à supporter l'odeur qui se dégage du purin.

La fermentation peut être plus ou moins longue suivant la température ambiante : environ trois semaines s'il fait

5°C, 14 jours s'il fait 20°C ou cinq à six jours s'il fait 30°C.

Utilisé au bout de quelques jours, le purin permet de lutter contre maladies et ravageurs, mais si vous le laissez fermenter plus longtemps, il devient un très bon fertilisant.



## En agriculture

L'ortie est une très bonne alliée des jardiniers, mais aussi des agriculteurs.

En effet, lors de sa décomposition, l'ortie libère des éléments nutritifs comme l'azote qui seront disponibles pour d'autres végétaux. Son intégration dans l'assolement pourrait résoudre les problèmes des sols trop chargés en nitrates. Pour cela, la Petite ortie est la plus adaptée. Il faut cependant l'enlever de la parcelle avant l'apparition des graines.

L'ortie constitue également un très bon fourrage car elle est très riche.

Elle peut être consommée par le bétail fraîche ou après avoir été fauchée (elle perd ainsi ses poils urticants).

De plus, ses graines ont des propriétés vermifuges très utiles !



## En médecine

L'ortie possède également des vertus médicinales qui sont vantées depuis l'Antiquité et elle entre encore dans la composition de certains produits pharmaceutiques.

Ses propriétés sont diverses et ce grâce à de nombreux principes actifs (voir tableau page suivante).

La consommation d'orties est très bénéfique pour la santé, notamment en cure de printemps (en la consommant au moins à un repas par jour).

L'ortie entre également dans la composition de certains produits vétérinaires : désodorisant, vermifuge, galactogène...

## Les propriétés de l'ortie

En agriculture	En médecine	
	Propriétés	Principes actifs
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Antianémique</li><li>- Fortifiant général</li><li>- Reminéralisant (efficace contre l'arthrose et les rhumatismes)</li><li>- Dépurative, régénère le sang</li><li>- Stimule les fonctions digestives</li><li>- Soulage les personnes dont les cartilages sont usés</li><li>- Diurétique, astringente...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pigments : chlorophylles A et B, caroténoïdes</li><li>- Vitamines : B2, B5, C, E, K et de l'acide folique</li><li>- Oligo-éléments : zinc, cuivre, fer, soufre, magnésium, manganèse, nickel</li><li>- Acides organiques et aminés : A. glycolique et glycérique</li><li>- tanins ; histamine ; choline</li><li>- acétylcholine ; composés naturels ...</li></ul>

## Gastronomie



Avec toutes ces qualités, l'ortie n'a de cesse de nous surprendre.

L'ortie est également une plante comestible. Utilisée depuis les temps les plus primitifs, elle a disparu petit à petit de nos assiettes pour enfin faire un

timide retour sur nos marchés.

Toutes les espèces d'orties piquantes présentes en France (Urticacées) sont consommables et perdent leur caractère urticant au séchage ou à la cuisson. Mais attention à la cueillette ! Si vous ne voulez pas revenir avec les mains en feu, mettez des gants de jardinage et portez des vêtements à manches longues. Il faut cueillir l'ortie lorsqu'elle est jeune (jeunes pousses ou jeunes pieds).

L'ortie peut être consommée en soupe, en légume, en salade, et même en dessert !

## L'Ichneumon : un défenseur de l'ortie

- les Ichneumons, ressemblant à des guêpes mais au corps plus fin et allongé, déposent leurs œufs parasites dans les chenilles grâce à une tarière située sous l'abdomen. Sans ces parasites, les chenilles seraient trop nombreuses et causeraient la disparition des orties.



## Les locataires :



Outre les chenilles, l'ortie abrite un grand nombre de locataires comme :  
- les syrphes qui déposent leurs larves dans des galeries creusées dans l'ortie ;  
- les coccinelles fréquentent également les lieux dès le mois d'avril, pour y déposer leurs larves prédatrices de pucerons ;  
- plusieurs coléoptères se servent de l'ortie comme hôte pour leurs larves qui grandissent dans les tiges. C'est le cas notamment des charançons.

Les escargots sont également des consommateurs occasionnels, notamment des jeunes pousses. De nombreux mammifères herbivores, qu'ils soient sauvages ou domestiques, consomment l'ortie en fin d'été lorsqu'elle est montée en graine. Les oiseaux comme les fauvettes ou les rousserolles peuvent également y construire leur nid et des insectivores comme les mésanges y trouvent au printemps de quoi nourrir leur nombreuse progéniture. Les graines font aussi le bonheur des faisans et perdrix.



# Les nombreux usages de l'ortie

L'ortie est une plante très utile pour l'homme et ce dans beaucoup de domaines.

## Au jardin

L'utilisation de l'ortie au jardin permet de rendre ce dernier plus productif, et le protège également de certaines maladies et attaques des ravageurs. Ses effets sont multiples. Elle stimule la croissance des plantes et augmente le rendement des arbres fruitiers. Incorporée au compost, elle active la décomposition des déchets organiques. L'humus ainsi formé fournit un compost de très bonne qualité (Pour plus de renseignements, voir notre fiche *Réaliser son compost*).

Tout en favorisant le développement des plantes, l'ortie permet de lutter contre certaines attaques comme le mildiou par exem-

ple. Pour cela, disposez une poignée de feuilles fraîches dans chaque trou au moment de la plantation de vos tomates et pommes de terre qui seront ainsi protégées. Il existe également un produit à base d'ortie que l'on pourrait qualifier de "miracle" : le purin d'ortie !

Dérivé de l'agriculture, son utilisation est très ancienne. Simple à fabriquer et très efficace, ce produit fera l'unanimité de tous les jardiniers.

Le purin d'ortie peut être utilisé comme fertilisant ou comme traitement préventif contre certaines maladies ou invasions : doxyphores, oïdium...).



Voici une idée recette :

### la soupe aux orties.

Il existe beaucoup de recettes de soupes aux orties. Celle que nous allons vous donner est simple et facile à réaliser.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes : 150 g d'ortie fraîche ; 1 pion d'ail ; des pommes de terres

Récoltez puis lavez les jeunes pousses d'orties. Gardez les feuilles les plus tendres : les 4 ou 5 premières. Coupez les et faites les cuire pendant un quart d'heure avec l'ail et les pommes de terre coupées en fines rondelles. Mixez et ajoutez du sel à votre convenance. Les gourmands peuvent y ajouter de la crème fraîche.

L'ortie étant une plante capable de concentrer un grand nombre d'éléments, elle peut également emmagasiner des substances toxiques. Il est donc important de récolter des orties, pour quelque utilisation que ce soit, uniquement dans des lieux sains, en évitant tous les lieux traités chimiquement (bords de route, friches industrielles, champs...).

Comme vous venez de le voir, l'ortie est d'une grande importance, pour tous. Elle constitue à elle seule un "mini écosystème" où hôtes et prédateurs s'y côtoient, formant une chaîne alimentaire. Si elle disparaît, c'est tout un équilibre qui disparaît avec elle.

Alors, vous voulez toujours arracher vos orties ?

Cette fiche a été réalisée grâce à deux ouvrages de Bernard Bertrand :

- *Les secrets de l'ortie*, B.Bertrand, Collection Le compagnon Végétal.
- *Légumes de demain - Saveurs d'ortie*, A-J. et B. Bertrand, Editions de Terran.

Pour en savoir plus, ces deux livres sont disponibles auprès des Editions de Terran, 31160 Sengouagnet (tél : 05 61 88 81 08).

Les dessins p. 2-3 sont tirés du livre *Jardiner bio, c'est facile*, Terre Vivante, 38710 Mens - Steen : Tél 04 67 24 64 61.

## Pour en savoir plus

- *Les secrets de l'ortie*, B.Bertrand, Collection Le compagnon Végétal.
- *Légumes de demain - Saveurs d'ortie*, A-J. et B. Bertrand, Editions de Terran.
- *Jardiner bio c'est facile*, Edition Terre Vivante.



Pour plus d'informations : ALLO REFUGES LPO 05 46 82 12 34 ou REFUGES LPO - Corderie royale - BP 263 - 17305 Rochefort cedex. N'oubliez pas de consulter les pages "Jardin d'oiseaux" de notre catalogue et la rubrique REFUGES LPO de L'OISEAU magazine.

