

Grande ortie, qui s'y frotte s'y soigne

Souvent mal-aimée, la longue tige verte aux feuilles urticantes présente bien des vertus. Portrait de cette amie qui nous veut du bien.



Mais pourquoi est-elle si piquante ?

« L'ortie est recouverte presque entièrement de poils urticants qui contiennent entre autres constituants de l'acide formique et de l'histamine, responsables des rougeurs et des démangeaisons. Au moindre contact, la pointe de ces poils se casse et le cocktail urticant est libéré sur la peau. Mais pourquoi tant de haine ? « Le piquant de l'ortie est une fonction de défense contre les humains, les animaux et les insectes, afin qu'elle ne soit pas dérangée durant sa croissance, répond Stéphane Jansegers, animateur formateur chez Terre et Humanisme. L'ortie n'a pas d'autre défense chimique. » En cas de piqûre, pour être soulagé, la nature nous vient en aide : feuilles de menthe malaxées, Aloe Vera, oignon coupé en deux ou vinaigre.

santé

Urtica dioica de son vrai nom, la grande ortie appartient aux urticacées et est de loin la plus connue de cette famille étendue. La simple évocation d'une plante urticante pourrait suffire à la condamner sans jugement, mais elle a de quoi se défendre...

L'amie du jardinier...

« Les permaculteurs, agroécologistes et petits paysans qui la connaissent sont capables de faire eux-mêmes leur engrais fermenté à partir d'ortie, explique Stéphane Jansegers, animateur et formateur, dans l'Ardèche, de l'association de soutien à l'agroécologie Terre et Humanisme. Les bactéries contenues dans ces cocktails nutritifs sont très bénéfiques pour le sol. » Grâce au purin d'ortie, les jardiniers et agriculteurs peuvent obtenir de très bons rendements. L'ortie sert également d'engrais naturel, protège des ravageurs et des maladies, favorise la croissance et le renforcement des plantes.


... du cuisinier...

Autre bon point pour la belle verte, son goût ! « Pour consommer la grande ortie, il faut sélectionner les jeunes pousses sur les sommités, avant floraison, précise

Moutsie, animatrice et formatrice de l'association L'Ortie, qui œuvre pour l'éducation à l'environnement pour la découverte du monde végétal. Elle a alors un goût d'épinard, de verdure. Plus tard, l'ortie a une saveur peu attrayante de poisson. » Une fois l'ortie cuite, ou plusieurs heures après la cueillette, son pouvoir urticant disparaît. « L'idéal est de la consommer crue pour garder tous ses nutriments. On peut aussi réaliser de très bons pâtés végétaux d'ortie, des tartes, des soupes, des pestos, des persillades... Il convient de la consommer rapidement car, hachée ou cuite, elle s'oxyde vite », poursuit Moutsie.

... et de la santé !

Consommer l'ortie, c'est aussi profiter de tous ses nutriments. Et ils sont nombreux ! « L'ortie est un végétal "multicarte", assure Florian Kaplar, diététicien-naturopathe. Elle convient tout particulièrement aux végétariens du fait de sa richesse en protéines, en minéraux et en vitamines. Elle assainit la flore intestinale et joue un rôle essentiel dans le transport du fer et l'oxygénation cérébrale. L'ortie est en outre reminéralisante, stimulante et anti-asthénique. » En poudre ou en tisane

(contre l'acné par exemple), l'ortie est une plante particulièrement appréciée en phytothérapie. De quoi se réconcilier avec les orties, et peut-être même, comme le rappelle Florian Kaplar, s'éprendre de cette belle plante, tel Victor Hugo dans *les Contemplations* : « J'aime l'araignée et j'aime l'ortie (...) / Pour peu qu'on leur jette un œil moins superbe, / Tout bas, loin du jour, / La vilaine bête et la mauvaise herbe, / Mureurent : Amour ! »  LAURA HOUËIX

www.naturo-passion.com
www.ortie.asso.fr
www.terre-humanisme.org



À LIRE

Les Vertus de l'ortie, d'Yves Tissier, Le Courrier du livre, 2009.
L'Ortie, une amie qui nous veut du bien, de Moutsie, Utovie, 2003.