

# *L'ortie*

*Auteur: Brigitte LERBET*

**Victor Hugo, les contemplations.**

« J'aime l'araignée et j'aime l'Ortie,  
Parce qu'onles hait;  
Et que rien n'exauce et que tout châtie  
Leur morne souhait;

Parce qu'elles sont maudites, chétives,  
Noirs êtres rempans;  
Parce qu'elles sont les tristes captives  
De leur guet-apens;

Parce qu'elles sont prises dans leur oeuvre;  
O sort! Fatal noeud!  
Parce que l'Ortie est une couleuvre,  
L'araignée un gueux;

Parce qu'elles ont l'ombre des abîmes,  
Parce qu'on les fuit,  
Parce qu'elles sont toutes deux victimes  
De la sombre nuit.

Passants faites grâce à la plante obscure,  
Au pauvre animal.  
Plaignez la laideur, plaignez la piquûre,  
Oh! Plaignez le mal!

Il n'est rien qui n'ait sa mélancolie;  
Tout veut un baiser.  
Dans leur fauve horreur, pour peu qu'on oublie  
De les écraser,

Pour peu qu'on leur jette un oeil moins superbe,  
Tout bas, loin du jour,  
La mauvaise bête et la mauvaise herbe  
Murmurent: Amour!

## ***L'Ortie, plante compagne de l'homme.***

*Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs 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 son tissage. Puis au 19<sup>ème</sup> siècle, les recherches et les études se multiplient. Elle sera largement cultivée, surtout dans les pays du nord de l'Europe (Suède, Danemark) à des fins industrielles, agricoles et alimentaires. 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.*

*De nos jours, elle 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, agriculture (comme engrais et traitement préventif et curatif au jardin) et se voit honorée par la « nouvelle » cuisine.*

*L'ortie apparaît sur les traces de l'homme, là où la terre a été modifiée, où des déjections, des débris d'ordures ou de ferrailles ont été déposés. 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.*

*Cette « mauvaise herbe », véritable « or vert », s'avère une compagne précieuse à l'homme et c'est sur ses qualités médicinales que nous nous pencherons dans ce mémoire. En effet, les propriétés médicinales de l'Ortie sont vantées depuis l'Antiquité. Dioscoride (I<sup>er</sup> siècle) la considérait comme un puissant aphrodisiaque. Une décoction d'Ortie et de Raisins secs dans du vin donnait, selon lui, d'excellents résultats. Mélangées dans du miel, les mêmes graines sont pectorales, tandis que les décoctions de feuilles sont diurétiques, laxatives et emménagogues. Il conseillait aussi les cataplasmes de feuilles écrasées contre les morsures rabiques, les plaies gangréneuses, les ulcères les suppurations et l'aménorrhée. Il utilisait déjà son suc contre les saignements de nez. Un bon nombre de ces indications sont aujourd'hui vérifiées et expliquées scientifiquement. Elles témoignent de l'intérêt de « la médecine empirique ». Galien, un siècle plus tard, lui attribue les mêmes vertus médicinales et précise qu'elle est surtout consommée en temps de disette. Au Moyen Âge, sainte Hildegarde (XII<sup>ème</sup> siècle) prescrit les graines contre les maux d'estomac, les vers intestinaux, la mémoire défaillante et les rhumes (Paul Ferris, 2006).*

*Aux XVI<sup>ème</sup> et XVII<sup>ème</sup> siècles, elle est toujours un remède sûr et efficace. Les auteurs citent de spectaculaires guérisons. Le marrane Amatus Lusitanus (1553) rapporte plusieurs cas désespérés de malades atteints d'hémoptisie qui se retrouvèrent guéris par le seul suc d'Ortie. Si en 1723 J.Francke consacre un traité entier à la plante, au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, l'Ortie est retombée dans l'oubli jusqu'à ce que Gnestet (1845), puis Cazin (1846) pour la France, redécouvrent ses vertues anti-hémorragiques. Ensuite Monsieur Dobbreff, en 1924, découvre une « sécrétine » analogue à celle contenue dans l'Epinard. Dix ans plus tard H.Cremer démontre sa valeur antianémique et reconstituante*

*en mettant en évidence l'enrichissement en globules sanguins qu'elle procure. Les travaux de Wasisky, de 1929 à 1932, confirment son efficacité dans le traitement de cas de diabète. H.Leclerc constate entre 1925 et 1931 son activité contre les saignements de nez et autres hémorragies, et W.Ripperger (1935) celle faceaux affections cutanées. De nos jours, comme nous le verrons, l'Ortie rentre dans la composition d'une multitude de médicaments allopathiques, phyto-thérapeutiques ou homéopathiques et des recherches se poursuivent.*

*Après une étude botanique de l'ortie, ou plutôt des orties, nous nous intéresserons aux propriétés médicinales émergentes des principaux constituants la caractérisant en Médecine humaine.*

## Vraies ou Fausses orties

Certaines plantes ont une ressemblance frappante avec les orties. Cependant, ce ne sont pas de vraies orties au sens botanique du terme. En effet, elles sont dépourvues de poils urticants. Les noms populaires se réfèrent, en fait, à la forme des feuilles de ces plantes comparables à celles des vraies orties. Elles comportent de belles et grandes fleurs blanches, jaunes, rouges, roses ou bleues... et la plupart appartiennent, en réalité, à la famille des Lamiacées (anciennement Labiées).

Parmi ces fausses orties aucune ne pique (« ortie morte ») et la plupart sont « aromatiques » mais, attention, certaines ont une odeur vraiment fétide. Les vraies orties sont très piquantes et présentent une légère odeur de verdure très caractéristique, plus accentuée après le séchage qui permet de les reconnaître facilement.

### 1) Les fausses orties

On rencontre de nombreuses espèces: l'ortie rouge (*Lamium purpureum* ou *Lamium maculatum*), l'ortie jaune (*Lamium galeobdolon*), l'ortie blanche (*Lamium album*), l'ortie royale ou ortie épineuse (*Galeopsis tetrahit*), l'ortie puante ou ortie à crapaud (*Stachys sylvatica*), l'ortie morte des marais (*Stachys palustris*), l'ortie bâtarde (*Mercurialis ambigua*) et l'ortie bleue (*Campanula trachelium*)... Une de ces « fausses orties » est fréquemment citée en phytothérapie: **l'ortie blanche**.

**L'ortie blanche** est très connue puisque c'est le Lamier blanc, *Lamium album* L. On l'appelle aussi: ortie folle ou encore herbe archangélique. On lui donne également plusieurs noms populaires comme: pied de poule, gant blanc, couronne, sucète, chuchette, ces deux derniers, parce que les enfants sucent ses fleurs.



Figure 1: lamier blanc.

### Botanique et description:

**Origine:** Europe tempérée. Elle pousse souvent au voisinage des habitations, dans les talus et sur les bords des chemins (comme les vraies orties). Elle est très commune.

### **Description botanique:**

Plante herbacée **vivace** à tige rigide creuse quadrangulaire velue. Ses feuilles sont ovales, pointues et largement dentées. Ses fleurs blanc jaunâtre sont disposées en verticille à l'aisselle des feuilles. Elles sont complètes à deux lèvres en forme de casque ou de gueule de fauve. Son étymologie « lamios » dérivant du grec signifie le gosier en référence à la forme des fleurs, sa forme de gueule grande ouverte, rappelant la légende des Lamies, ces ogresses antiques réputées pour n'être jamais rassasiées. Elle exhale un très bon parfum très apprécié des insectes butineurs. Sa racine forme des **stolons**. La récolte a lieu au moment de la floraison.

### Les Parties utilisées:

feuilles et fleurs ou plantes entières.

### Constituants:

Les principaux constituants sont: des tanins catéchiques, des mucilages, des composés aminés (histamine, tyramine), des flavonoïdes, des saponosides et des iridoïdes attachés aux monoterpènes.

### Propriétés:

Elles sont nombreuses. Le lamier blanc agit principalement sur la sphère utérines. On citera les principales.

- Tonique, Astringent* (remède à spécificité *utérine*).
- Vaso-constricteur* (surtout au niveau *utérin*), *Hémostatique*.
- Vulnéraire*.
- stimulant hypophysaire, narcotique.
- Fébrifuge
- Diurétique
- Anti-inflammatoire. Le soufre confère au Lamier blanc des propriétés anti-microbienne, anti-inflammatoire et antiseptique utilisées en dermatologie (acné, dermatoses).
- Dépuratif: facilite les fonctions d'élimination rénale et digestive de l'acide urique d'où un grand intérêt dans le cas de la « goutte » et d'excès d'acide urique (traitement de fond).
- Draineur des affections ORL et broncho-pulmonaires.

### Indications:

#### Phytothérapie

##### **\*Usage interne**

- Diarrhées*, dysentéries.
- Métrorragies* (Florain), Hémoptysies, Hémorragies.
- Leucorrhées*.
- Règles douloureuses et trop abondantes.
- Hémorroïdes, Varices
- Difficultés de la miction des hommes âgés, Cystite.
- Rétention d'eau
- Les Surcharges toxiques et traitement de fond de la Goutte.

##### **\*Usage externe**

- Mycoses vaginales et *Leucorrhées*.
- Contre les atteintes gingivales (en décoction, bain de bouche).

## Homéopathie

On utilise la plante entière fleurie fraîche. Elle peut être employée dans:

- Catarrhes des voies respiratoires.
- Bronchites.
- Dysménorrhées.
- Insomnies nerveuses.
- Dépression, neurasthénie avec un sentiment de solitude (éprouvé au milieu du monde).

### Mode d'emploi et posologie:

en poudre (sachet ou gélules), en décoction ou en alcoolature.

\*infusion: 10 à 20g pour 1l d'eau. Infuser 10mn. Filtrer.

\*décoction: 50 à 80g de plante entière pour 1l d'eau. Ebullition 10mn. Filtrer et mettre en application locale. En injection vaginale

\*alcoolature: 10 à 20 g par jour

### Quelques applications:

#### **\*Usage interne.**

-Activation des fonctions urinaires et élimination des surcharges toxiques:

infusion du mélange: lamier blanc (fleur)	15g	
orthosiphon (plante entière)	15g	
bouleau (feuille)	15g	pour 1l d'eau.

**posologie:** 2 ou 3 tasses par jour, entre les repas.

-Métrorragies:

alcoolature du mélange: teinture de Lamier blanc	100g	
sirop simple	50g	
eau	25g	

**posologie:** toutes les ½ heures, jusqu'à cessation de l'hémorragie

-Limitation de règles trop abondantes ou fréquentes:

infusion du mélange: lamier blanc (plante entière)	20g	
bourse à pasteur (plante fraîche)	100g	
chardon marie (feuille)	10g	pour 1l d'eau.

**posologie:** 1 tasse matin et soir.

#### **\*Usage interne.**

-Traitement local des pertes blanches non infectieuses:

décoction (15mn) du mélange: lamier blanc (plante entière)	30g	
noyer (feuille)	20g	
sauge (feuille)	20g	pour 1l d'eau.

**En injections vaginales**

## **2) Les vraies orties.**

« L'ortie remplace à elle seule toute une valise de médicaments »  
Maria Treben

La famille des Urticacées comprend une cinquantaine de genres et près de 700 espèces réparties à travers le monde. Deux genres sont représentés dans nos pays septentrionaux: *Urtica* et *Parietaria*. Sous le genre « ortie », on retrouve plus d'une cinquantaine d'espèces dont une trentaine en région tempérée. Cinq espèces ont été répertoriées en France: l'ortie dioïque (*Urtica dioica* L.), l'ortie brûlante (*Urtica urens* L.), l'ortie à membranes (*Urtica membranacea* Poiret), l'ortie à pilules (*Urtica pilulifera* L.) et l'ortie de Dodart (*Urtica astrovirens* L.). Elles piquent plus ou moins, mais pas autant que certaines espèces exotiques qui peuvent provoquer des piqûres dangereuses.

Sur le plan botanique, les différentes espèces présentent toutes un aspect identique: ce sont des plantes élancées à tige quadrangulaire et à feuilles opposées par deux, à fleurs petites en grappes ou en boulettes de couleur verdâtre qui ont 4 sépales et pas de pétales (apétales). Elles donnent naissance à un fruit: l'akène. On observe la présence de nombreux poils urticants. Les orties poussent en touffes épaisses.

Parmi les espèces rencontrées en France seules trois d'entre elles ont été reconnues pour leurs propriétés médicinales.

- **L'ortie à pilules ou ortie romaine** (*urtica pilulifera*) que l'on rencontre surtout dans les ruines, les cordons de galets du Midi, du Centre et du Nord-Ouest étaient autrefois cultivées pour ses graines mucilagineuses et oléagineuses pour le bétail et pour ses propriétés médicinales (affections de la poitrine et des reins) mais sa culture est abandonnée de nos jours. Néanmoins, l'ortie romaine employée contre les diarrhées est officiellement réinscrite à la Pharmacopée française depuis 1975.



Figure 2: ortie à pilules

### **-L'ortie dioïque ou grande ortie et l'ortie brûlante ou petite ortie.**

Nous décrivons ces deux plantes dans un même paragraphe car pour de très nombreuses préparations, l'ortie dioïque ou l'ortie brûlante peuvent être utilisées. Leurs propriétés médicinales sont plus ou moins identiques. Nous verrons que, dans certains cas, on n'utilise qu'une seule des espèces.



***Urtica dioica* L. ssp. *dioica***

= *U. hispida* DC.  
= *U. major* Kanitz  
= *U. pubescens* Ledeb.

**Grande Ortie**



**Prairie**

Figure 3: la grande Ortie

***Urtica urens* L.**

**Ortie brûlante, Petite Ortie**



**Décombres**

Figure 4: la petite Ortie

**Botanique et description:**

**\*ortie dioïque:**

**origine:**

Elle est présente dans le monde entier et dans toutes les régions montagneuses jusqu'à 2400m, elle aime pousser là où le sol a subi des modifications, là où l'homme laisse des déchets. On la trouve donc près des habitations, jardins, ruines, décombres, haies, fossés ou encore à la lisière 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 hydrophile) surtout lors de son implantation. Par la suite elle est très résistante à la sécheresse.

**Description botanique:**

L'ortie dioïque est une plante herbacée qui **peut dépasser 1m50**. **Vivace**, elle se propage rapidement grâce à ses longs **rhizomes traçants** de couleur jaune caractéristique. Elle est **dioïque** (présence de pieds mâles et de pieds femelles). Les feuilles sont **bien plus longues que larges**.

La floraison est étalée de mai à octobre (agent pollinisateur: le vent). Elle se déclenche en fonction de la luminosité et de la richesse du sol.

### **\*ortie brûlante:**

#### **origine:**

Elle pousse dans les jardins qui ont été généreusement nourris de fumier ou de compost. Elle se complaît dans les terrains riches en azote (plante nitrophile).

#### **Description botanique:**

Cette plante herbacée est beaucoup plus petite et **ne dépasse pas 70cm. Annuelle.** Elle se multiplie par dispersion par le vent de ses semences. Chaque pied peut produire jusqu'à 1 200 graines, ce qui lui permet une diffusion maximale. C'est une plante **monoïque** (fleurs mâles et femelles sur le même pied). Les feuilles ovales sont **à peine plus longues que larges**. Elle n'a **pas de rhizome**, sa **racine est pivotante**. C'est la plus agressive de toutes.

### **Les Parties utilisées:**

Pour les deux types d'ortie: feuilles, plantes entières, racines, graines.

### **Constituants:**

Ils diffèrent selon la partie de plante que l'on étudie. Seuls ceux de l'ortie dioïque sont répertoriés. On peut penser que c'est une question de pourcentage des différents constituants dans l'une ou l'autre des espèces. Cela expliquerait les propriétés particulières de l'ortie brûlante par exemple: la plus urticante et celle qui soigne les urticaires et piqûres d'insecte en homéopathie. Il serait intéressant de faire une analyse comparative des divers constituants dans ces deux plantes.

#### **Feuilles:**

De nombreux constituants ont été répertoriés:

de la Chlorophylle et du Xanthophylle.

des Vitamines: vit.pro-A (bêta-carotène), vit.B9 (acide folique), vit.B5 (acide pantothenique) et autres vitamines du complexe B, vit.C (acide ascorbique), vit.E (tocopherol) et vit.K.

des Acides-alcool: ac glycolique et glycerique, ac formique, ac citrique, ac malique, ac caféique, ac silique et ac gallique.

des sel minéraux et oligoéléments: Fer, Magnésium, Soufre, Phosphore, Calcium et Potassium, Zinc, Manganèse, Cuivre,

Sélénium et Nickel, Chaux et un peu de silice.

des Coumarines (scopolétine et rutine).

des Flavonoïdes (quercétine).

des Enzymes (sécrétine).

des Tanins.

des Glucoprotéines. On note la présence de 8 acides aminés essentiels: Leucine, Isoleucine, Lysine, Methionine, **Phénylalanine**, Tryptophane, Thréonine et Valine. La richesse en protéines végétales des feuilles est grande, elles représentent de 5 à 9 % (même jusqu'à 12% pour certains auteurs). C'est plus que le soja.

#### **Poils urticants:**

On y trouve divers constituants dont des cathécolamines responsables des réactions urticantes:

des Acides: ac formique et ac acétique.

des Neuromédiateurs: Choline, Acetylcholine, Sérotonine et Histamine.

**Racine:**

de la lectine.

des phytostérols t steroïdes dont le betasitosterol)

des lignanes.

des composés phénoliques: en C6-C3 ( ac phénols, scopolétol, aldéhydes, alcools) et en C6-C2 (alcool homovanilique libre et glycosylé).

des sels minéraux

**Fruit:**

protéines

mucilage

huile grasse (forte proportion d'acide linoléique, présence d'acide linoléique), caroténoïdes.

vitamine E.

La liste des constituants est longue , nous n'indiquerons donc que la liste des effets des principaux principes actifs:

*-la cholorophylle:* pigment proche de l'hémoglobine du sang. Elle a une influence favorable sur la formation du sang dans notre organisme. Elle favorise les réactions du métabolisme cellulaire (cicatrisation des plaies). En tant que substance azotée, elle est d'un apport intéressant au niveau protéique. Elle agit sur le foie et la rate.

*-Le fer:* indispensable à la reconstitution des globules rouges et permet une bonne oxygénation des tissus.

*-Les glucocinines:* substances qui font baisser le taux de sucre dans le sang.

*-la scrétine:* hormone stimulatrice des glandes digestives de l'estomac, de l'intestin, du pancréas, du foie et de la vésicule biliaire.

*-la silice:* a une action profonde sur l'élimination par les reins et la vessie.

*-le soufre:* agit sur le système métabolique et digestif . C'est un élément indispensable au cuir chevelu et aux cheveux et qui permet de lutter contre les ongles cassants ( associé B2, B5, acide folique et zinc). Il améliore les affections de la peau et résout les problèmes de pellicules.

*-le tanin:* a une action astringente et hémostatique .

*-le zinc:* possède un effet anti-inflammatoire.

*-la vitamine K:* est un anti-hémorragique.

*-les phytosterols:* limitent l'hypertrophie de la prostate. Les chercheurs pensent qu'ils inhibent la 5 alpha-réductase. Quand cette enzyme se lie aux sites des cellules de prostate régulatrices de sa croissance, elle active des facteurs de croissance qui stimulent la prolifération cellulaire.

**Propriétés:**

Phytothérapie: on emploie les deux plantes (on les retrouve ensemble dans les mêmes préparations).

Selon le Docteur Valnet, ses trois points forts sont: **nettoyer, assainir et dissoudre.**

L'ortie est un tonique général: elle redonne force, courage et vitalité. Elle revitalise tout le corps, remonte le moral et donne de l'énergie.

Elle possède de nombreuses propriétés:

-Plante adaptogène, elle agit sur le système nerveux central.

-*Altérative* (dépurative): elle accroît le flot sanguin vers les tissus, désintoxique, améliore et stimule le métabolisme.

-Trophorestaurateur rénal (feuille et graine), elle régénère le tissu des reins (les graines d'orties sont particulièrement efficaces).

-*Diurétique (silice)*. Cette plante n'est pas un diurétique pure, en ce sens que la diurèse augmente aussi longtemps qu'il y a une surcharge en déchets azotés à éliminer. En conséquence, le débit urinaire augmente et ce surtout dans les premières semaines. Par la suite, l'ortie étant tonique du rein, on observe une normalisation de la diurèse et même une diminution de la diurèse chez des personnes urinant souvent. Elle semble diminuer la quantité d'urine résiduelle selon Carole Gagnon. En outre, elle favorise l'excrétion de l'acide urique. La présence de silice permet aussi une augmentation de la diurèse par son action sur l'élimination par les reins et la vessie (rétention d'eau).

Remarque: contrairement à la racine de persil ou aux baies de genévriers, elle ne stimule pas l'utérus.

-*Tonique, Astringente et hémostatique (tanins)*: elle resserre les tissus, les capillaires (vaso-costricteur) et diminue les diverses sécrétions: arrête les saignements de nez, les écoulements sanguins et ceux des voies respiratoires.

-Anti-anémique et antirachitique: c'est une plante nutritive, reminéralisante et reconstituante car elle est riche en chlorophylle et en minéraux (dont le fer et la silice), en protéines et en vitamines (au printemps, les jeunes pousses sont spécialement riches en vitamine C). Elle aide à lutter contre la fatigue, régularise le sommeil, améliore l'attention intellectuelle (action tonique sur les surrénales).

-*Antiprostatique (racine)*: 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 mécanismes impliqués dans l'hyperplasie de la prostate. Pour les hommes atteints d'une hypertrophie de la prostate, des études ont montrées que la racine d'ortie pouvait réduire de 70% le volume initial de la prostate.

-Antirhumatisme: outre la présence de silice qui favorise la reminéralisation et la souplesse des articulations, l'ortie est nutritive, altérative, alcalinisante et diurétique. De plus, la scopolétine des fleurs et des racines lui confère une action anti-inflammatoire.

-*Galactogène*.

-Antiseptique et cicatrisante: par la présence de chlorophylle (favorise le métabolisme cellulaire) et ses propriétés altérative et alcalinisante.

-Cholagogue et Stomachique (sécrétine), l'ortie est un *Draineur hépatique*. Peter Holmes dit que l'ortie nourrit le yin du foie.

-Antidiarrhéique: elle régule les sécrétions intestinales (action tonique et astringente, sécrétine).

-Action sur le système endocrinien: l'ortie peut être utilisée pour tout dérèglement endocrinien de part ses propriétés adaptogènes et toniques sur les surrénales, elle aide à régulariser le métabolisme et à diminuer les effets nocifs du stress.

-Antiallergique, en particulier au rhume des foins

## Indications:

A-Phytothérapie: on emploie les deux plantes (on les retrouve ensemble dans les mêmes préparations).

### **\*Usage interne:**

-Anémie hypochrome, rachitisme, faiblesse générale.

L'ortie est un tonique général. Elle peut être prise sur une longue période de temps et elle est un soutien pour les personnes souffrant de pathologies chroniques ou de maladies dégénératives. Elle est indiquée dans le cas d'épuisement dû à une maladie chronique, à une mononucléose ou une convalescence, de grossesse ou d'allaitement, de troubles métaboliques (hypoglycémie ou diabète).

-Système urinaire:

Les graines sont particulièrement efficaces pour la régénération du tissu rénal. Elle peut être utilisée dans le traitement :

- des lithiases urinaires,
- hématuries,
- néphrite (graine) ,
- Incontinence, cystite chronique,
- l'énurésie (des enfants plus particulièrement-utiliser la graine).

Système digestif:

On utilise la racine ou la plante entière. Elle est indiquée dans les affections du tube digestif et plus particulièrement dans:

- les *ulcères gastriques et intestinaux* (associée au plantain, à la genièvre et au thym et en long usage),
- les maladies chroniques du colon
- les diarrhées, les flatulences et l'entérite muco-membraneuse (Oudar),
- Sang ou mucus dans les selles
- les hématomèses,
- les lithiase biliaire, l'ictère.

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

Système respiratoire:

Traditionnellement l'ortie était utilisée comme protecteur pulmonaire, en cas de pleurésie et de pneumonie. Elle est aussi indiquée aussi dans le traitement de:

- la tuberculose (prévention, graines et feuilles).
- l'asthme bronchique et l'asthme allergique.
- le bronchite.
- les *hémorragies*: l'épistaxis et les hémoptysies .

Système reproducteur:

### **\*Féminin**

L'ortie est préconisée dans:

- le syndrome prémenstruel (SPM): l'ortie diminue la rétention d'eau et soulage les seins endoloris. Elle régule l'hypoglycémie et l'irritabilité associées au SPM. Lorsque l'ortie est prise sur une longue période de temps (plusieurs semaines), les crampes menstruelles diminuent puis disparaissent.
- les métrorragies (action astringente).
- les troubles de la ménopause (bouffées de chaleur, irritabilité).

-l'allaitement (plante galactogène)

### **\*Masculin**

Elle est indiquée dans l'hypertrophie de la prostate. De nombreuses recherches ont prouvé son efficacité.

#### Système locomoteur:

Les feuilles, les fleurs et les racines sont employées dans les

-*Rhumatisme goutteux* et chroniques.

#### Système circulatoire:

L'ortie intervient pour traiter diverses affections:

-Hypertension

-*Hémophilie*.

-Insuffisance veineuse.

-Hémorragies: Hémorroïdes, Epistaxis (utiliser du jus frais d'ortie ou le suc)

#### -Dermatologie:

En raison de ses propriétés altératives et alcalinisantes et de sa capacité à revitaliser les tissus conjonctifs, elle sera indiquée dans -

-les *dermatoses, urticaires, brûlures*

-l'eczéma, l'acné, les éruptions cutanées (avec bosses, prurit et enflure), le psoriasis, les ulcères suintants et nauséabonds.

### **\*Usage externe:**

#### -Dermatologie:

L'ortie agit sur le tissu conjonctif et les phanères, on la préconisera pour traiter: les plaies ou blessures qui saignent (en teinture ou en compresse), pour les brûlures (traiter immédiatement ou appliquer sur de vieilles brûlures), pour les soins du cuir chevelu (cheveux fragiles et cassants, pellicules-très efficace, chute de cheveux)

#### Cancérologie:

-Cancers, tumeurs, selon le Docteur Valnet.

#### Soins dentaires:

L'ortie est conseillée contre :

-les aphtes

-le muguet

-les infections bucco-pharyngées.

### B-Elixirs floraux: on utilise seulement l'**urtica dioïca**.

Les *élixirs floraux* sont des préparations liquides, obtenues par infusion de fleur au soleil dans l'eau, exposées dans leur milieu pendant plusieurs heures. L'élixir-mère ainsi obtenu après avoir retiré les fleurs, est mélangé à de l'alcool qui sert de conservateur, puis dynamisé.

L'élixir-mère va permettre de préparer l'élixir floral dans un mélange eau-alcool (élixir floral traditionnel), dans la sève d'érable (teneur en alcool réduite), dans une crème ou une huile de massage (en usage externe).

L'élixir floral d'ortie est utilisé pour harmoniser la vie psychique. Découverts par le Docteur Bach, les élixirs floraux sont des produits purs et naturels. Utilisés occasionnellement, ils servent à équilibrer une humeur, à surmonter une peur... Utilisés sur de longues périodes, ils agissent sur les blocages émotionnels profonds, sur des comportements figés.

L'ortie est surtout employée pour les **problèmes de communication**.

Elle apporte un sentiment d'unité et Apaisement dans le cadre des problèmes relationnels.

Elle aide à résoudre les conflits au sein d'un groupe ou d'une communauté.

Elle apporte calme et courage après une rupture familiale.

Elle renforce l'unité familiale.

Elle entre aussi dans l'une des préparations de composés floraux: Complexe n°9.

« **Unité familiale** »

Ecoute, compréhension, solidarité, harmonie de groupe.

Il renforce l'unité familiale. Il développe des liens du cœur. Il favorise la communication, la compréhension et l'expression des sentiments profonds au sein d'un groupe ou d'une famille

Il aide à surmonter les déséquilibres émotionnels, les situations conflictuelles ainsi que la souffrance et la confusion qui en découlent.

Il favorise la compréhension et la résolutions des conditionnements familiaux négatifs qui parasitent la vie communautaire.

Ce complexe est recommandé lorsque les situations de la vie quotidienne tendent à éloigner les uns des autres les membres de la famille ou du groupe.

#### Composition:

Elixirs floraux de Calendula, de Camomille, de Cœur de Marie, de Houx et d'Ortie.

Le docteur Vincenzo Fabrocini conseille cet élixir floral dans des situations de risque cardiaque.

Le cœur est très sensible à l'anxiété et vulnérable. On observe que l'électrocardiogramme indique un aplatissement de l'onde T en cas d'émotion, aussi bien aiguës que chronique, que toute émotion forte (peur, colère...) peut provoquer de la tachycardie. Différentes situations prédisposent au déclenchement de troubles cardio-circulatoires telles que l'attente d'épreuves difficiles ou les allusions à des thèmes conflictuels; l'hypersensibilité à des stimuli comme le bruit, la douleur, ; la suggestion ou les névroses phobiques ou hystériques. Elles se convertissent en palpitations nerveuses, en syndrome d'effort, en cœur irritable.

Il le préconise en association avec l'Ipoméa (Ipomoea Purpurea), remède contre les mauvaises habitudes (tabac, alcool, drogues, boulimie...) causées par l'inquiétude, les traumatismes inconscients. L'élixir d'ortie est utilisé en tant que remède auxiliaire pour personnaliser le cas: il s'adresse à des patients qui se débattent dans de graves conflits familiaux ou professionnels, face à des événements qui font bondir le cœur, dans des situations où il faut recommencer sa vie sur des bases différentes (pour tous les types caractérogiques- obtenus par combinaison de trois facteurs de la personnalité qui sont l'émotivité, l'activité et la résonance primaire ou secondaire- selon la classification formulée par Gustav Heymans puis développée par le français René Le Senne).

Homéopathie: on utilise seulement l'**urtica urens**.

Son point d'impact essentiel se situe au niveau de la peau avec une irritation à type d'urticaire

(éventuellement de vésicules) avec prurit violent et sensation de brûlures. Son indication répond à la loi de la similitude et de l'infinitésimalité.

Les causes en sont diverses:

- Réaction à l'ingestion de coquillages (alimentation de mauvaise qualité ou intolérance).
- Suppression de l'urticaire.
- Suppression du lait chez les nourrices.
- Piqûres d'insectes.

Les grands symptômes rencontrés sont variables:

- Urticaire avec prurit violent et sensation de brûlures: urticaire des coquillages ou pendant les rhumatismes, brûlure accidentelle avec sensation de brûlure.
- Vésicules avec prurit violent et sensation de brûlure: varicelle, herpès.
- Prurit vulvaire brûlant avec oedème.
- Lithiase urique, goutte.
- Urticaire alternant avec des rhumatismes ou urticaire *pendant* la crise rhumatismale (spécialement deltoïde droit).
- Fièvre pendant la goutte.
- Agalactie : URTICA URENS (en teinture-mère) augmente la sécrétion lactée

On peut la conseiller dans:

- l'urticaire (spécialement après coquillages)
- la varicelle
- l'herpès.
- Lithiase rénale urique
- Goutte.
- Brûlures superficielles de la peau.
- Piqûres d'insectes ou de végétaux, de coup de soleil ou toute autre agression cutanée (usage externe).

Mode d'emploi et posologie:

**Phytothérapie:**

**\*Voie interne**

-Parties aériennes:

inflammation des voies urinaires, *calculs rénaux*, douleurs arthritiques ou rhumatismales, *rhinite allergique*, ( doses données pour un adulte de 60kg).

**Feuilles et fleurs séchées:** infuser de 2g à 5g , pendant 10 à 15 minutes, dans 150ml d'eau bouillante, **une tasse 3 fois par jour**. On peut en boire jusqu'à 1l par jour.

**Extrait solide en capsules ou comprimés:** de 300 mg à 700 mg, **3 fois par jour**.

**Nébulisat:** 100 mg /gélules. **2 gélules , 3 fois par jour**.

**Extrait fluide:** de 2ml à 5ml, **3 fois par jour**.

**Teinture alcoolique:** de 2ml à 6ml dans un verre d'eau ou 15 à 30 gouttes, **3 fois par jour**.



**Glycéré:** extrait dans la glycérine ( alcool à 40° + glycérine végétale diluée à moitié avec de l'eau) de 20 à 60 gouttes , **3 fois par jour.**

Il est intéressant dans le traitement des anémies car la glycérine extrait bien le fer.

**Jus frais de plante** (fraîchement exprimé): de 5ml à 10ml, **3 fois par jour.**

**et** comme hémostatique et vaso-constricteur: 100 à 125g , **3 fois par jour.**

Remarque: lorsque l'objectif thérapeutique est d'irriguer les voies urinaires, prendre beaucoup de liquide est primordial.

Epistaxis, règles trop abondantes et entérite

**Suc frais:** sur un **tampon de coton**, placer **dans le nez** en cas d'epistaxis.

**100ml de suc par jour** (préconisé par D.Leclerc) dans les entérites et les règles trop abondantes (des ampoules sont disponibles en Pharmacie).

-Racines:

*Hypertrophie de la prostate* (phases I et II).

**Racines séchées:** En décoction: verser 1,5g de racines dans 150ml d'eau froide que l'on amènera à ébullition. Laisser bouillir durant une minute , puis laisser reposer hors de la flamme pendant 10 minutes.

**Prendre une tasse** (150ml) **3 à 4 fois par jour.**

il existe divers types d'extraits de racine d'ortie présentée sous forme liquide ou solide (posologie, se référer au laboratoire).

-Feuilles et racines associées:

Dans les rhumatismes , les diarrhées , comme dépuratif.

**Racines et feuilles séchées:** 50g pour 1l d'eau. Bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 minutes.

**Boire à volonté.**

-Plante entière ou racine:

*Rhumatismes*

**Racines coupées ou plante entière:** 50g pour 1l d'eau. Bouillir 10 minutes.

**Prendre 48 heures, entre les repas.**

Affections du tube digestif et de l'appareil respiratoire, particulièrement dans *l'ulcère gastrique* et intestinal

**Racines ou plante entière:** en association avec le plantain, la genièvre, et le thym.

**Boire chaud, plusieurs fois par jour.**

**\*Voie externe**

-Parties aériennes:

Douleurs arthritiques et rhumatismales, problème de peau, les plaies et les ulcères.

**Esprit d'ortie:** (parties aériennes distillées-50% d'alcool)

**Badigeonner les parties atteintes plusieurs fois par jour.**

**Ou utiliser en compresses ou en cataplasme.**

**Feuilles fraîches:** L'application de feuilles fraîches pendant 30 secondes sur la partie douloureuse peut soulager les douleurs arthritiques.

### -Plante entière

*Muguet, aphtes, infections bucco-pharyngées.*

**Alcoolature:** 50g par litre d'eau. Bouillir 30 minutes.

**En gargarisme, bain de bouche , un verre d'eau tiède 3 fois par jour.**

### Elixirs floraux:

Traitement passager: Prendre **3 à 4 gouttes directement sous la langue 3 à 5 fois par jour** de l'élixir floral ou du complexe, le matin au réveil, avant les principaux repas (¼ d'heure avant ou ½ heure après) et le soir au coucher. Maintenir quelques instants sous la langue avant d'avalier.

En cas de crise aiguë ou exceptionnelle, renouveler les prises fréquemment et aussi souvent que la personne en ressent le besoin

Traitement de fond: Poursuivre les prises avec régularité **pendant 3 ou 4 semaines.**

### Homéopathie:

#### **\*Usage interne**

Elle est essentiellement prescrite dans les problèmes de peau selon les modalités d'*Urtica urens* mais aussi dans les hépatites chroniques avec selles molles et dans les pancréatites et lithiases biliaires.

Le pharmacien peut conseiller ce remède comme **traitement symptomatique** en cas d'*urticaire* (surtout après ingestion de coquillages), de lucite estivale bénigne et de *brûlures superficielles*:

**Urtica urens: 5CH 3 granules toutes les 3 heures puis espacer 3 fois par jour** quand on observe une amélioration et poursuivre jusqu'à la disparition totale des manifestations cutanées (très efficace).

Pour les autres indications une consultation médicale s'impose.

Certains médecins l'utilisent aussi en très haute dilution pour traiter des souffrances psychologiques ayant des répercussions sur le plan physique.

#### **\*Usage externe**

Le gel est efficace: appliquer **immédiatement** sur la zone atteinte, et **par la suite 3 à 4 fois par jour** jusqu'à disparition complète des symptômes.

### Contre-indications et Précautions:

Seule la thérapie d'irrigation est contre-indiquée en cas d'œdème. Certaines personnes tolèrent mal l'infusion d'Ortie (ballonnements, inconfort digestifs).

En externe, l'Ortie occasionne souvent un léger urticaire (présence d'acide formique dans les poils urticants). L'antidote est le jus d'impatiens du cap ou la friction avec des feuilles de plantain ou de trois feuilles de plantes différentes.

En interne, Shannon Binns (Professeur adjoint en sciences des plantes, Université de Colombie Britannique-07/2006) rapporte : « un cas d'œdème grave de la langue chez une patiente de 32 ans ayant sucé une feuille d'ortie fraîche (*Urtica urens*). Il est possible qu'il ait été aggravé par l'acétylsalicylique (aspirine) que la patiente avait prise pour calmer la douleur.

**Attention:** pour les patients prenant des fluidifiants sanguins antagonistes de la vitamine K (présence d'une quantité importante de Vitamine K).

## Quelques applications et cas cliniques:

Certaines ont déjà été citées plus haut et nous n'y reviendrons pas, d'autres sont proposées par des médecins ou des laboratoires.

-Enurésie: 15g de semences pilées  
60g de farine de seigle  
Faire une pâte avec de l'eau et du miel.  
Confectionner 6 gâteaux que l'on cuira au four.  
Prendre **un gâteau chaque soir pendant 15-20 jours.**

-Goutte: Poudre d'arkotitrat Urtica dioïca 100 mg  
Erigeron Canadensis 150 mg  
Uva-Ursi 100 mg pour une gélule n°180  
**2 gélules matin, midi et soir , pendant 1 mois.**  
Renouvelable.

-Tonique du cheveu: racine d'ortie  
romarin  
eau-de-vie ââ 50g par litre  
**En fiction** (active la pousse des cheveux)  
  
racines et feuilles d'ortie  
racine de bardane  
thym ââ 50g par litre  
En décoction . **Frictionner le cuir chevelu matin et soir.**  
(contre la chute des cheveux).

Poudre d'Arkotitrat Ortie 200 mg  
Prêle 100 mg  
**2 gélules matin, midi et soir, pendant 1 mois,**  
Renouvelable.

## Cas n°1

Nous avons le cas d'un homme 46 ans , souffrant de rhume des foins en Mai et Juin chaque année depuis l'âge de 17 ans et atteint depuis tout jeune d'insuffisance hépatique.

Après avoir suivi un traitement allopathique (polaramine 2 mg et polaramine retard-refus zyrtec) avec un traitement de fond chaque année depuis l'apparition de cette pathologie (patient suivi depuis le plus jeune âge par homéopathie), il avait tenté une isothérapie gazeuse séquentielle sans succès. Toutefois, le remède à prendre en cas de déclenchement des crises par la prise d'un des gaz dilué et dynamisé était particulièrement efficace (Arsenicum album).

Le médecin a alors prescrit « désensibilisation » à partir de l'isothérapie urinaire dont l'effet n'a été que passager (l'année du traitement).

Le pharmacien lui a proposé l'**estragon** ( à cause de ses problèmes hépatiques et allergiques) en Huile Essentielle (HE) à raison de 2 gouttes par jour par voie interne tout au long des mois où il était exposé aux graminées (plantes allergisante). L'HE a été efficace pendant quelques années puis le patient a constaté une reprise du rhume des foins.

C'est à cette époque que nous lui avons conseillé de boire une tisane d'ortie, 1 tasse tous les soirs et 2 bouchons doseurs de « vitasil » 2 fois par jour du début mois d'avril à la fin du mois de juillet. Il n'a eu

aucune crise depuis 2 ans. Il reprend la tisane et le vitasil chaque année à la période du rhume des foins.

### Cas n°2

Ce cas a été donné par le Docteur D.Grandgeorges(Ecole d'Homéopathie Hahnemannienne. Dauphiné Savoie-INHF Grenoble).

#### « **La mort du père.**

Morgane 23 mois est amenée par sa mère à la suite d'un hiver difficile. Bronchiolites, gastro-entérites, ayant nécessité une hospitalisation à l'hôpital de Monaco où on leur a conseillé de consulter à mon cabinet.

C'est le deuxième enfant. La mère souffre d'**Hyperthyroïdie** et doit prendre des extraits thyroïdiens depuis sa naissance. A 3 mois de grossesse elle a perdu son grand-père qui lui avait fait office de père. Son vrai père, elle l'a perdu à 4 ans, brutalement, d'un accident. A l'époque, pendant une semaine, **elle n'a plus pu articuler un seul mot**. La scintigraphie thyroïdienne montre qu'elle a une **atrophie complète du lobe thyroïdien droit**.

Nous sommes en mai 1998. Je leur donne à toutes les deux des doses d'**Urtica -urens** en dilutions croissantes. En juillet, la petite est beaucoup plus ouverte, chante tout le temps. La mère a réduit ses doses de thyroxine des 2/3. En octobre, la mère a dû arrêter complètement les extraits thyroïdiens et la fille est en pleine forme. La maman s'est rappelé une phrase que son grand-père lui avait dit qu' « il partirait», cela l'avait fortement marquée sur le coup, puis elle avait oublié. Après une dose d'Urtica Urens XMK, ce souvenir est réapparu. »

*Pour conclure ce mémoire consacré à l'ortie et envisagée principalement dans le cadre de la Médecine occidentale (Phytothérapie, Elixirs floraux et Homéopathie), il nous semble possible d'affirmer que cette plante est d'un intérêt indéniable et qu'elle mériterait une place plus importante dans la thérapie quotidienne et dans le domaine de la recherche. Certaines études ont déjà été menées et démontrent d'autres applications thérapeutiques moins classiques comme son effet hypoglycémiant, son action sur la thyroïde ou encore son activité sur le système immunitaire (stimulation de cette fonction par action au niveau des globules blancs) et son activité anti-bactérienne sur le staphylococcus aureus et staphylococcus albuti mais elles ne sont pas utilisées. Certains chercheurs ont aussi observé la majoration de certains médicaments qui ont un effet hypoglycémiant (Bnouham.M, Merhouf.FZ- Fitotherapie Dec 2003), anti-inflammatoire dont le diclofenac (Klingelhoef.S al- JRheumatol 1999; Chrubasik.S et al-Phytomédecine 1997;Brinker-1998), hypotenseur (Tahri.A et al-J Ethnopharmacol 2000; Legssyger.A et al-Phytother Res 2002) ou anti-agrégation plaquettaire (El Haouri-Phytother 2006). Elle est enfin, on note des emplois préconisés dans certains pays et totalement contre-indiqués dans d'autre: comme galactogène en Europe (Valhet) et contre-indiqué au Canada ou encore un effet hypotenseur. Un bilan scientifique et exhaustif sur ce thème nous semble à ce jour important à effectuer accompagné de nouveaux travaux pour confirmer des activités thérapeutiques supposées ou amener un éclairage sur les contradictions .*

*Enfin, l'ortie est abondamment employée dans d'autres médecine: Médecine chinoise (Urtica dioïca), Médecine anthroposophique (2 espèces) , Médecine Ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde, Urtica urens)...dont les fondements universels s'intéressant à l'homme dans sa globalité permettent d'aborder la physiopathologie de manière différente et donne à la compréhension du mode d'action et des indications un éclairage nouveau. Un travail sur ces différentes approches à travers l'ortie serait riche d'information pour une utilisation encore plus judicieuse de cette plante tant en Phytothérapie symptomatique que de terrain et endobiogénique.*

*En Médecine chinoise (approche énergétique) on retrouve diverses indications cliniques identiques à la Médecine occidentale et une utilisation de l'ortie seule ou en association avec d'autres plantes. Elle y est principalement préconisée dans les anémies ( pour nourrir le sang), la régulation de la menstruation et comme galactogène ainsi que contre les diarrhées aiguës et chroniques en 2°intention. Les autres indications sont moins importantes: contre les hémorragies, l'incotenance d'urine, l'hypertrophie de la prostate, les irritations et calcul urinaires ou encore les calculs biliaires.*

*Les Indiens l'indiquent en association avec différentes plantes dans le traitement des hémorragies, utérines, des saignements de nez prescrites ou délivrées en symptomatique ou en fonction de la constitution et de l'énergie de la plante.*

*Les Amérindiens l'emploient en médecine traditionnelle, de manière empirique, contre les douleurs rhumatismales et pour soutenir les femmes durant l'accouchement (Urtica dioïque) et les marocains contre l'hypertension (Urtica dioïque).*

*Enfin, on parle toujours de « l'ortie » et si certaines prescriptions sont communes sur tout les continents d'autres semblent plus spécifiques dans certains pays. On peut se poser la question de l'intervention des différents facteurs ( facteurs écologiques, climat, altitude, la nature du sol) et leurs conséquences sur la nature et la teneur en principes actifs de la plante et par conséquent sur ses effets thérapeutiques ( voir son utilisation au Maroc).*

## **Bibliographie non exhaustive**

- 1) Bernard Bertrand, Les secrets de l'ortie. Le compagnon végétal-2005 (9<sup>e</sup> édition).
- 2) Fabrocini V. et C., Le guide des Fleurs de Bach. Edition de Vecchi-02/1996.
- 3) Paul Ferris, Les Remèdes de Santé d'Hildegarde de Bingen. Edition Marabout-02/2006.
- 4) Dr David Frawley, Dr Vasant Lad, Guide Ayurvédique de Phytothérapie-07/2004.
- 5) Moustie, L'ortie, Une amie qui vous veut du bien. L'encyclopédie d'utovie-octobre/2003.
- 6) Dr Max Rombi, Dr Alain Lecomte, Dr Patrick Durand, Précis de Phytomédecine. Edition Romart-1988.
- 7) A. Sarembaud, Homéopathie. Edition Masson-02/1991.
- 8) Dr Jean Valnet, La phytothérapie. Le livre de poche-02/2006.
- 9) S.H.B.T.A, Docteur Drauge (président en Touraine), Cours d'homéopathie-1994/1997.

### **Sites Internet:**

- 10) Ortie-Urtica dioïca, Linné. [www.floramedicina.com](http://www.floramedicina.com) (Flora Medica-Ecole d'Herboristerie Canadienne).
- 11) Laboratoire DEVA, les élixirs floraux. Autrans 38880.
- 12) L'Ortie, dents. Exposition l'Art Dentaire. [www.chu-Rouen.fr](http://www.chu-Rouen.fr)
- 13) Monographie- Ortie. Ministère Santé Canada:  
[www.hc-sc.gc.ca/mps/prodnatur/applications/licen-prod/monograph/mono\\_stingingnettle-ortie\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/mps/prodnatur/applications/licen-prod/monograph/mono_stingingnettle-ortie_f.html).
- 14) L'ortie, Société Canadienne de Recherche Sur les PSN. P. Le François et F. Ruby en collaboration avec J.Y Dionne (Pharmacien)-avril/2007.  
Révisé par: Shannon Binns, PH D. Professeure adjointe, Sciences des plantes, Université de la Colombie-Britannique (07/2006).  
[www.passeportsante.net/fr/Solution/PlantesSuppléments/Fiche.aspx](http://www.passeportsante.net/fr/Solution/PlantesSuppléments/Fiche.aspx).