





















Urtica dioica - L.

Nom commun	Ortie piquante, ortie de Californie
Famille	Urticacées
Rusticité USDA	3-10
Dangers connus	 Les feuilles de la plante sont pourvues de poils urticants, provoquant une irritation cutanée[21, 200]. Cette action est neutralisée par la chaleur ou par un séchage complet ; les feuilles cuites sont donc parfaitement sûres et nutritives[200]. Cependant, seules les jeunes feuilles doivent être utilisées, car les feuilles plus âgées développent des particules granuleuses appelées cystolithes, irritantes pour les reins[172]. Interférence possible avec les médicaments allopathiques pour le diabète sucré et l'hypertension. Les médicaments contre la dépression du système nerveux central (par exemple, la morphine, l'alcool) peuvent également interagir avec l'ortie. À éviter pendant la grossesse [301].
Habitats	Terrains vagues, haies, bois etc., en préférant un sol riche et en évitant les sols acides[4, 9].
Gamme	Régions tempérées du monde entier, y compris la Grande-Bretagne. La plante s'est naturalisée à haute altitude sous les tropiques.
Indice de comestibilité	     (5 sur 5)
Autres utilisations	     (4 sur 5)
Potentiel des mauvaises herbes	Oui
Cote médicinale	     (5 sur 5)
Soins (info)	   



Traduire cette page:

Sélectionner une langue ▼

Fourni par Google Traduction

Résumé

Urtica dioica. L'ortie est l'une des plantes économiques les plus sous-estimées. Ses utilisations sont multiples : alimentation, médicaments et fibres, et elle est également importante pour la faune. Au moins 30 espèces d'insectes s'en nourrissent, et les chenilles de plusieurs espèces de lépidoptères en dépendent pour leur alimentation. L'ortie est un aliment très nutritif, facile à digérer et riche en minéraux (fer) et en vitamines (A et C). Les jeunes feuilles sont cuites comme herbe potagère et ajoutées aux soupes. Elles peuvent également être séchées pour l'hiver. N'utilisez que les jeunes feuilles (en raison de leur toxicité) et portez des gants épais lors de la récolte. La cuisson ou le séchage complet des feuilles neutralise la piqure, rendant la feuille propre à la consommation. Les jeunes pousses, cueillies au printemps lorsqu'elles mesurent 15 cm de long, tige souterraine comprise, sont délicieuses. On fait du thé à partir de feuilles séchées, on brasse de la bière d'ortie à partir des jeunes pousses, et les feuilles constituent une alternative au basilic dans les sauces pesto. C'est une bonne plante compagne dans les

vergers et parmi les petits fruits. Originaire d'Europe, d'une grande partie de l'Asie tempérée et de l'ouest de l'Afrique du Nord, on la trouve aujourd'hui dans le monde entier, notamment en Nouvelle-Zélande et en Amérique du Nord. Ses feuilles sont disponibles du printemps à l'hiver. L'ortie de Californie (*Urtica dioica* ssp. *gracilis*), originaire d'Amérique du Nord, a des usages similaires à l'*Urtica dioica*. Récolte : Les feuilles et les jeunes pousses sont récoltées au printemps, avant la floraison.

Caractéristiques physiques



Urtica dioica est une plante vivace qui atteint rapidement 1,2 m sur 1 m. Voir ci-dessus pour la rusticité USDA. Elle est rustique jusqu'à la zone 4 du Royaume-Uni et n'est pas sensible au gel. Elle est feuillée de mars à novembre, en fleur de mai à octobre et les graines mûrissent de juin à octobre. L'espèce est dioïque (les fleurs sont mâles ou femelles, mais un seul sexe est présent sur chaque plante ; il faut donc cultiver les deux sexes pour obtenir des graines). Elle est pollinisée par le vent. La plante n'est pas autofertile.

Elle est réputée pour attirer la faune.

Convient aux sols légers (sableux), moyens (limoneux) et lourds (argileux). Son pH est modérément acide, neutre et basique (légèrement alcalin). Elle peut pousser à mi-ombre (sous-bois clair) ou sans ombre. Elle préfère les sols humides. La plante tolère les vents forts, mais pas l'exposition maritime.

[Carte de rusticité du Royaume-Uni](#)

[Carte de rusticité des États-Unis](#)

Synonymes

Ortie *galeopsifolia*

Habitats végétaux

Jardin boisé Bordure ensoleillée; Ombre tachetée; Bordure ombragée;
Prairie; Haie;

Utilisations comestibles

Parties comestibles : Feuilles Huile pousses

Utilisations comestibles : Coloration Agent de caillage Boire

Huile

Jeunes feuilles – cuites comme herbe potagère et ajoutées aux soupes, etc. [1, 2, 9, 12, 13, 36, 183]. Elles peuvent également être séchées pour l'hiver [12]. L'ortie est un complément alimentaire précieux [244] ; c'est un aliment très nutritif, facile à digérer et riche en minéraux (notamment en fer) et en vitamines (notamment A et C) [4, 201, 238]. N'utilisez que les jeunes feuilles (voir les notes ci-dessus sur la toxicité) et portez des gants épais lors de la récolte pour éviter les piqûres. La cuisson des feuilles, ou leur séchage complet, neutralise la piquûre, rendant la feuille propre à la consommation [4, 244]. Les jeunes pousses, récoltées au printemps lorsqu'elles mesurent 15 à 20 cm de long, tige souterraine comprise, sont très savoureuses [85]. Les vieilles feuilles peuvent être laxatives [5]. Les plantes sont récoltées commercialement pour l'extraction de la chlorophylle, utilisée comme colorant vert (E140) dans les aliments et les médicaments[238]. Un thé est préparé à partir des feuilles séchées, il est réconfortant lors des journées d'hiver[21, 183]. D'une saveur douce, il peut être ajouté comme tonique au thé de Chine[238]. Le jus des feuilles, ou une décoction de la plante, peut être utilisé comme substitut de présure dans les laits végétaux caillés[183]. La bière d'ortie est brassée à partir des jeunes pousses[200].

[Références](#) [En savoir plus sur les utilisations comestibles](#)

Utilisations médicinales

Plants For A Future décline toute responsabilité quant aux effets indésirables liés à l'utilisation des plantes. Consultez toujours un professionnel avant d'utiliser une plante à des fins médicinales.

Antiasthmatique

Antipelliculaire

Antirhumatismal

Antiséborrhéique

Astringent

Diurétique

Eczéma

Galactogogue

hémostatique

Hypoglycémique

Piqûres

Tonique

Urinaire

L'ortie est utilisée depuis longtemps à la maison comme remède à base de plantes et complément alimentaire nutritif[K]. Une tisane à base de

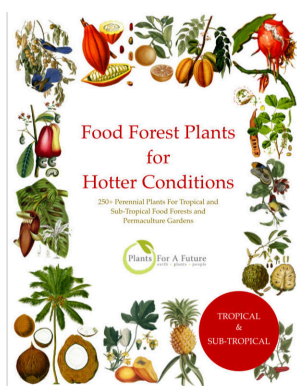
feuilles est traditionnellement utilisée comme tonique purifiant et purifiant sanguin ; la plante est donc souvent employée dans le traitement du rhume des foins, de l'arthrite, de l'anémie, etc.[254]. La plante entière est antiasthmatique, antipelliculaire, astringente, dépurative, diurétique, galactogène, hémostatique, hypoglycémiante et tonique stimulant[4, 9, 21, 36, 165, 238]. Une infusion de la plante est très utile pour endiguer les hémorragies internes[4]. Elle est également utilisée pour traiter l'anémie, les menstruations excessives, les hémorroïdes, l'arthrite, les rhumatismes et les affections cutanées, notamment l'eczéma[238]. En usage externe, la plante est utilisée pour traiter les affections cutanées, les douleurs arthritiques, la goutte, la sciatique, les névralgies, les hémorroïdes, les problèmes capillaires, etc. [238]. Les feuilles fraîches d'ortie sont frottées ou battues sur la peau pour traiter les rhumatismes, etc.[257]. Cette pratique, appelée urtication, provoque une irritation intense de la peau lorsqu'elle est piquée par les orties. On pense que ce traitement agit de deux manières. Premièrement, il agit comme un contre-irritant, en vascularisant la zone concernée pour aider à éliminer les toxines responsables des rhumatismes. Deuxièmement, l'acide formique des orties aurait un effet bénéfique sur les articulations rhumatismales. À des fins médicinales, il est préférable de récolter la plante en mai ou juin, au moment de la floraison, puis de la faire sécher pour une utilisation ultérieure[4, 238]. Cette espèce mérite d'être étudiée plus en détail pour ses utilisations potentielles contre les affections rénales et urinaires[222]. Le jus d'ortie peut être utilisé comme antidote aux piqûres de feuilles, et une infusion de feuilles fraîches est cicatrisante et apaisante comme lotion pour les brûlures[4]. Il a été démontré que la racine a un effet bénéfique sur l'hypertrophie de la prostate[254]. Un remède homéopathique est fabriqué à partir des feuilles[4]. Elle est utilisée dans le traitement de la goutte rhumatismale, de l'urticaire et de la varicelle, et en application externe sur les ecchymoses[4]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent l'ortie dioïque *Urtica dioica* pour les affections rhumatismales (usage interne des feuilles), en thérapie par irrigation, pour les maladies inflammatoires des voies urinaires inférieures et la prévention de la formation de « gravier » rénal, les difficultés urinaires dues à l'hyperplasie bénigne de la prostate (racine) (voir [302] pour les critiques de la commission E).

[Références](#) [En savoir plus sur les utilisations médicinales](#)

La Librairie : Livres sur les plantes comestibles

Nos derniers livres sur les plantes vivaces pour les forêts nourricières et les jardins de permaculture en format poche ou numérique.

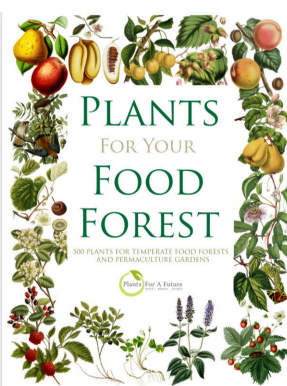




Plantes tropicales comestibles

Plantes des forêts nourricières pour les conditions plus chaudes : plus de 250 plantes pour les forêts nourricières tropicales et les jardins de permaculture.

[Plus](#)



Plantes tempérées comestibles

Plantes pour votre forêt nourricière : 500 plantes pour les forêts nourricières tempérées et les jardins de permaculture.

[Plus](#)



Plus de livres

PFAF propose huit livres disponibles en format poche et numérique. Consultez la boutique pour plus d'informations.

[Achetez maintenant](#)

Autres utilisations

Biomasse

Compost

Colorant

Fibre

Cheveux

Alimentation liquide

Huile

Repoussant

Imperméabilisation

Utilisations agroforestières : L'ortie peut servir de couvre-sol bénéfique, prévenant l'érosion des sols et améliorant leur qualité grâce à sa capacité à accumuler les nutriments. Elle attire également les insectes utiles. Une fibre résistante, semblable à celle du lin, est obtenue à partir des tiges[200]. Utilisée pour la fabrication de cordes et de tissus[1, 4, 6, 13, 36], elle permet également de fabriquer du papier de bonne qualité[115]. Elle est récoltée lorsque la plante commence à dépérir au début de l'automne et est rouie avant l'extraction des fibres[4, 99]. La fibre est produite en moins grande abondance que celle du lin (*Linum usitatissimum*) et est également plus difficile à extraire[4]. Les matières végétales restantes après l'extraction des fibres constituent une bonne source de biomasse et ont été utilisées dans la fabrication de sucre, d'amidon, de protéines et d'alcool éthylique[4]. Une huile obtenue à

partir des graines est utilisée comme agent d'éclairage[4]. Un ingrédient essentiel de l'activateur de compost à base de plantes « QR »[32]. Il s'agit d'un mélange séché et réduit en poudre de plusieurs herbes qui peut être ajouté à un tas de compost afin d'accélérer l'activité bactérienne et ainsi réduire le temps nécessaire à la fabrication du compost[K]. Les feuilles constituent également un excellent ajout au tas de compost[12, 18, 20] et peuvent être trempées dans l'eau pendant 7 à 21 jours pour obtenir un engrais liquide très nutritif pour les plantes[54]. Cet engrais liquide est à la fois insectifuge et un bon engrais foliaire[14, 18, 53]. En croissance, la plante augmente la teneur en huiles essentielles des autres plantes voisines, les rendant ainsi plus résistantes aux insectes nuisibles[18, 20, 54]. Bien que de nombreuses espèces d'insectes se nourrissent d'orties, les mouches sont repoussées par la plante ; c'est pourquoi un bouquet de tiges fraîchement coupées est utilisé comme répulsif dans les placards à provisions[4]. Le jus de la plante, ou une décoction obtenue en faisant bouillir l'herbe dans une solution fortement salée, fait cailler le lait et agit ainsi comme un substitut de présure[4]. Ce même jus, s'il est frotté dans les petites coutures des bacs en bois qui fuient, coagulera et rendra le bac à nouveau étanche[4]. Un shampooing est fabriqué à partir des feuilles infusées et est utilisé comme tonique et traitement antipelliculaire[172, 201]. Une belle teinture verte permanente est obtenue à partir d'une décoction des feuilles et des tiges[4, 115]. Une teinture jaune est obtenue à partir de la racine lorsqu'elle est bouillie avec de l'alun[4, 115]. Un accumulateur dynamique recueille les minéraux ou les nutriments du sol et les stocke sous une forme plus biodisponible - utilisée comme engrais ou pour améliorer le paillis.

1. Nectaire - Fleurs riches en nectar et en pollen : Oui - L'ortie produit de petites fleurs qui attirent divers pollinisateurs, fournissant nectar et pollen.

2. Faune - Nourriture (fruits, graines, litière de feuilles, abri, nidification, perchoir) : Oui - Les feuilles d'ortie sont comestibles et nutritives pour les humains et la faune. Elles sont particulièrement bénéfiques pour les chenilles et autres insectes, leur fournissant nourriture et habitat. Leur végétation dense peut offrir un abri, mais n'est généralement pas utilisée pour la nidification.

3. Abris pour invertébrés (sites d'hivernage, litière de feuilles, couvre-sol) : Oui, l'ortie peut fournir un habitat à divers invertébrés. Son feuillage dense contribue à la formation d'une litière de feuilles, propice aux insectes utiles, et sert de couvre-sol lorsque les conditions le permettent.

4. Désodorisant (odeur) : Non – Bien que l'ortie ait une forte odeur, elle n'est généralement pas utilisée comme désodorisant. Elle est plutôt connue pour sa capacité à attirer les insectes utiles, contribuant ainsi à contrôler les populations de nuisibles.

Utilisations spéciales

Attire la faune

L'agriculture du carbone

Accumulateur dynamique

Forêt nourricière

[Références](#) [En savoir plus sur d'autres utilisations](#)

Détails de la culture

Culture industrielle : Fibre

Gestion : Foin

Culture régionale

Culture de base : Protéines

Préfère un sol riche en phosphates et en azote. Les plantes doivent être cultivées dans un sol riche et profond pour obtenir des fibres de bonne qualité[4, 115]. L'ortie est l'une des plantes économiques les plus sous-estimées. Ses utilisations sont multiples : alimentation, médicaments, fibres, etc., et elle est également très importante pour la faune. Au moins 30 espèces d'insectes s'en nourrissent, et les chenilles de plusieurs espèces de lépidoptères en dépendent pour leur alimentation[30]. Surtout lorsqu'elle pousse dans des sols riches, la plante peut se propager vigoureusement et est très difficile à éradiquer. On dit que la couper trois fois par an pendant trois ans la tuera[4]. C'est une bonne plante compagne à cultiver dans les vergers et parmi les fruits rouges[53, 54]. Tant qu'elle ne dépasse pas complètement les plants, elle semble améliorer la santé des fruits rouges qui poussent à proximité et les protéger des oiseaux, mais elle rend la récolte très difficile. Dioïque. Des plants mâles et femelles doivent être cultivés si des graines sont nécessaires. La plante est tolérante à la chaleur dans les zones 10 à 1. (Les zones de rusticité des plantes indiquent la capacité des plantes à résister aux températures hivernales froides. Les zones de chaleur des plantes indiquent quand les plantes commenceraient à souffrir de la chaleur. La carte des zones de chaleur des plantes est basée sur le nombre de « jours de chaleur » observés dans une zone donnée où la température grimpe à plus de 30 °C (86 degrés F). À cette température, de nombreuses plantes commencent à subir des dommages physiologiques. Les zones de chaleur vont de 1 (pas de jours de chaleur) à 12 (210 jours de chaleur ou plus). Par exemple, la zone de chaleur 11-1 indique que la plante est tolérante à la chaleur dans les zones 11 à 1.) Pour la conception d'une polyculture ainsi que pour l'architecture aérienne (forme - arbre, arbuste, etc. et taille indiquées ci-dessus), des informations sur le port et le schéma racinaire sont également utiles et données ici si elles sont disponibles. Le port de croissance de la plante est un stolon se propageant indéfiniment par rhizomes ou stolons [1-2]. Le système racinaire est fibreux et se divise en un grand nombre de racines fines [1-2]. Le système racinaire est rhizomateux, les tiges souterraines produisant des racines et des pousses sur toute leur longueur [1-2]. Les feuilles et les jeunes pousses sont généralement récoltées au printemps, avant la floraison, du début à la fin du printemps. L'ortie fleurit généralement de la fin du printemps à l'été, entre juin et août (hémisphère nord). L'ortie pousse rapidement et peut atteindre sa hauteur maximale en une seule saison de croissance, ce qui en fait une plante vigoureuse et robuste.

L'agriculture du carbone

- **Culture industrielle : Fibre** Vêtements, tapis, draps, couvertures, etc. Actuellement, presque aucune de nos fibres n'est produite à partir de cultures pérennes, mais cela pourrait l'être !
- **Gestion : Foin** coupé au sol et récolté annuellement. Systèmes de gestion non destructifs préservant le carbone organique du sol.
- **Cultures régionales** Ces cultures ont été domestiquées et cultivées au niveau régional, mais n'ont pas été adoptées ailleurs et ne sont généralement pas commercialisées à l'échelle mondiale. Les exemples de cette vaste catégorie comprennent les cotons vivaces et de nombreuses noix et fruits de base.
- **Culture de base : Protéines** (16 % ou plus de protéines, 0 à 15 % d'huile). Les annuelles comprennent les haricots, les pois chiches, les lentilles, le niébé et les pois d'Angole. Les vivaces comprennent les haricots vivaces, les noix, les concentrés de protéines de feuilles et les laits alimentaires.

[Références](#) [Informations sur l'agriculture du carbone](#) et [informations sur la séquestration du carbone](#)

Convertisseur de température

Tapez une valeur dans le champ Celsius pour convertir la valeur en Fahrenheit :

Celsius Fahrenheit:



La librairie PFAF

Plants For A Future propose plusieurs ouvrages disponibles en format poche et numérique. Parmi les titres, on trouve : *Plantes comestibles* , *Plantes vivaces*

comestibles , Arbres comestibles , Arbustes comestibles , Jardinage forestier et Plantes des forêts alimentaires tempérées . Notre nouveau livre s'intitule Plantes des forêts alimentaires pour les conditions plus chaudes (tropicales et subtropicales) .

Achetez maintenant

Propagation des plantes

Semis : semez au printemps sous châssis froid, en recouvrant légèrement les graines. Repiquez les semis dans des pots individuels lorsqu'ils sont suffisamment grands pour être manipulés et plantez-les en été. La division réussit à presque tout moment de la saison de croissance. Très facile, plantez-les directement à leur emplacement définitif.

Autres noms

Si disponibles, d'autres noms sont mentionnés ici

Achoka, Bichhu booti, Bichhua, Bichua, Chichru, Irhawurhawu, Kopriva, Korvenoges, Krapiva, Noges, Patle sishnu, Pokrzywa, Polo, Raudnoges, Sishnu, Sisnu, Grande ortie, Zara, Zastisod, Zocha, ortie américaine, brandnetelwortel, brennessel, brennesselblätter, brennesselwurz, brännässelrot, brännässla, brännässleblad, brändenælderod, ortie de Californie, chalkan, chayan oot, chhoku, chicicaste, chule, chutle, ortie commune, ortie commune pour préparations homéopathiques, csalángyökér, csalánlevé, dhyo, ortie européenne, ortie européenne, folia urticae, gazanda, gazaneh, gazgazuk, ortie géante, grande ortie, grande ortie, grande ortie, grosse brennessel, große brennessel, gherq il-hurrieq, haarnesselwurz, hanfnesselwurz, hhurrayq, horeig, hyo, jhaduk, kajyang, kichitki oot, kopriva, koprivový koren, koreina koprive, korzen pokrzywy, krapiva dvudomnaya, nelau, neslerot, nesselwurz, ortie, herbe d'ortie, feuille d'ortie, racine d'ortie, piqûre d'ortie, nhyakan, nokkonen, juuri, nõgesejuur, natru saknes, ortica, ortica maschio, ortica radice, ortie, ortie (feuille d'), ortie (racine d'), ortie brulante, ortie dioïque, ortiga, ortiga mayor, ortiga, hoja, ortiga, raiz de, pokrzywa, polo, pulu, prhlavový koren, qurrays, racine d'ortie, radix urticae, raiz de ortiga, radacina de urzica, satu, sikya, sisna, sisnu, ortie fine, ortie, herbe d'ortie, syak, grande ortie, tsuknida, urtica dioica, urtica dioica ad praeparationes homeopathicas, urticae folium, urticae herba, urticae radix, urtiga, urtiga, raiz, urtiga-maior, urtiga-mansa, urtiga-vermelha, urtigão, yi zhu qian ma, za-chhag, zwa, zwyczyna, isirgan.

Aire de répartition indigène

ASIE TEMPÉRÉE : Arménie, Azerbaïdjan, Chine, Ciscaucasie, Chypre, Daghestan, Sibérie orientale, Gansu Sheng (est), Géorgie, Iran, Irak, Liban, Qinghai Sheng, Fédération de Russie, Fédération de Russie-Ciscaucasie, Fédération de Russie-Sibérie orientale, Fédération de Russie-Sibérie occidentale, Sichuan Sheng (nord-ouest), Syrie, Turquie, Sibérie occidentale, Xinjiang Uygur Zizhiqu (ouest), Xizang Zizhiqu, Afghanistan.

ASIE TROPICALE : Bhoutan, Inde (nord), Népal, Pakistan, AMÉRIQUE DU NORD : Canada, Territoires du Nord-Ouest (sud-ouest), Yukon, Québec, Nouvelle-Écosse, Ontario, Île-du-Prince-Édouard, Nouveau-Brunswick, Terre-Neuve-et-Labrador, Saskatchewan, Alberta, Manitoba, Colombie-Britannique, Saint-Pierre-et-Miquelon, États-Unis, Alaska, Connecticut, Indiana, Maine, Massachusetts, Michigan, New Hampshire, New Jersey, New York, Ohio, Pennsylvanie, Rhode Island, Vermont, Virginie-Occidentale, Illinois, Iowa, Kansas, Minnesota, Missouri, Nebraska, Dakota du Nord, Oklahoma, Dakota du Sud, Wisconsin, Colorado, Idaho, Montana, Oregon, Washington, Wyoming, Alabama (nord-est), Delaware, Géorgie (nord), Kentucky, Louisiane, Maryland, Mississippi (ouest), Caroline du Nord (ouest), Tennessee, Virginie, Nouveau-Mexique, Texas, Arizona, Californie, Nevada, Utah, Mexique, Sonora, Basse-Californie (Nord), EUROPE : Danemark, Finlande, Royaume-Uni (RU), Irlande, Islande, Norvège, Suède, Autriche, Belgique, Suisse, République tchèque, Allemagne, Hongrie, Pays-Bas, Pologne, Slovaquie, Fédération de Russie - partie européenne, partie européenne, Biélorussie, Estonie, Lituanie, Lettonie, Moldavie, Ukraine (y compris la Crimée), Albanie, Bulgarie, Grèce, Croatie, Italie (y compris la Sardaigne, la Sicile), Macédoine du Nord, Roumanie, Slovénie, Espagne, France (y compris la Corse), AFRIQUE : Algérie, Libye, Maroc, Tunisie.