



Ortie

Mrc des Laurentides

NOM

Famille : Urticacées, Urticaceae.

Nom scientifique:

Urtica dioica L. Syn

Noms français :

Ortie dioïque, grande ortie, ortie piquante, ortie élevée, ortie grièche.

Noms anglais :

Nettle, Stinging Nettle, Tall Nettle, Common Nettle, Slender Nettle, Greater Nettle.

ORIGINE

L'ortie est indigène au Canada et elle est originaire de l'Eurasie. On l'a retrouve sur presque tous les continents de la planète dans les zones tempérés. Elle est absente de l'Antarctique et d'Hawaii. C'est une plante qui s'adapte facilement a son milieu . Elle a une préférence pour les sols humides et riches. Pour la repérer promenez vous dans les espaces ouverts, près des ruines, des écuries, en bordure de route, regardez dans votre composte et dans les fossés.

ÉTYMOLOGIE

Urtica : Mot latin du verbe Urere signifiant **Bruler**.

Dioica : Mot d'origine grecque désignant **deux maisons**. Sa traduction française dioïque, signifie que les fleurs mâles et les fleurs femelles se trouvent sur des pieds distincts.

DISTINCTION

Type : Vivace ou pérenne

Racines : Rhizomes et stolons en colonies.

Fibre : D'excellente qualité, longue, résistante, douce, souple et soyeuse d'environ 20 microns.

Tige : Dressée, quadrangulaire, semi rigide, recouverte de petits poils urticants. Sa couleur varie entre le vert, le violet et le brun.

Feuilles : Deux fois plus longues que larges, pétiolées, opposées, ovales à lancéolées, stipulées, velues dessus et dessous, à dents triangulaires.
Leurs couleur passe du vert tendre au vert foncé.

Flours : minuscules, unisexuées, réunies en grappes verdâtres tombante. La femelle est située en haut de la tige et la fleur mâle est un chaton. Le mâle et la femelle sont sur deux pieds différents.

Fruit : Akène ovoïde rempli de graines miniatures brunâtres à noirâtres

Floraison : De la fin Juin à Septembre.

Pollinisation : anémophile, transportée par le vent.

Taille : Elle peut atteindre plus d'un mètre.

La pique d'ortie et la pique d'abeille libèrent une même substance dans le corps, l'histamine.

CUEILLETTE

Au début du printemps lorsque les jeunes pousses d'orties apparaissent toute la plante est comestible, à ce stade elle est peu urticante, vous pouvez la consommer sans transformation. Plus la saison chaude avance plus elle devient fibreuse, continuez de récolter les nouvelles feuilles qui sont plus tendres. Prenez-en et laissez s'en pour que sa croissance soit durable et qu'elle continue de se reproduire. En l'an 1 de l'implantation récoltez les feuilles avec parcimonie, le rendement est optimal à l'an 2, les feuilles et les graines peuvent être récoltées abondamment pour la consommation humaine en conservant une éthique de cueillette. Réservez l'ortie de bord de route pour votre purin plutôt que pour votre alimentation, cette plante emmagasine les minéraux incluant parfois le plomb si celui-ci est présent dans son écosystème. Il est préférable d'attendre l'an 3 pour faire une coupe large d'herbes longues de 30 à 40 cm dans une culture d'ortie afin que les plants coupés à 10 cm du sol qui seront alors solidement enracinés se régénèrent adéquatement. La saison de récolte de l'ortie s'étend de juin jusqu'à la fin septembre ou selon la température, à cette période de l'année les graines sont nombreuses et nourrissantes. Les feuilles contiennent plus de principes actifs un peu avant et après la floraison, sa racine se récolte à l'automne.

Il existe quelques petites astuces pour récolter l'ortie avec aisance, cueillez la feuille à l'envers, par le dessous, portez des gants et de longs vêtements, familiarisez-vous avec la plante.

Plusieurs papillons se développent sur les orties.

CULTURE

Semences : Il est possible de cueillir les inflorescences sur les plants les plus vigoureux et en santé un mois ou plus après la floraison de Septembre, puis les déposer dans un endroit sec et aéré sur des plateau de séchage. Mettez les graines dans un sac en papier et secouez le pour les séparés de la grappe. Placez les ensuite au réfrigérateur, au sec et a la noirceur. Les semences d'orties sont fécondes pendant 3 ans.

Semis : Débutez vos semis dans 60% de compost, 30% de vermiculite et 10% de sable a l'intérieur a la fin du mois de Mars pour transplanter au champ en Mai. Il est facilitant d'utiliser des multi cellules, déposez 3 graines par cellules, ne les couvrez pas et conservez l'humidité du sol .

Implantation : Transplantez au champ dès que le risque de gel est passé. L'espacement entre les plants en champ est de 30 à 45 cm et de 75 à 90 cm entre les rangs. Le temps de diviser vos plants mature est au printemps ou a l'automne.

SOL

L'ortie prospère dans un terreaux riche en azote, en potassium et en phosphore, frais, humide et bien drainé, elle peut survive en sol sec. Elle supporte très bien les zones semi-ombragées mais elle préfère le plein soleil. Le pH idéal a sa prolifération est neutre, il se situe entre 6 et 7. On l'a retrouve souvent a proximité des butes de fumier, elle requiert un taux de matière organique de 4 a 5 %. Préalablement, un an précédent l'implantation de l'ortie, le sol sera complètement dépouillé des mauvaises herbes. Le terrain doit être labouré et travaillé à l'automne pour exterminer la végétation spontanée existante, une grande quantité de chiendent et d'autres herbes indésirables étoufferait la croissance de l'ortie. C'est une plante résiliente, elle a pourtant besoin de beaucoup d'espace pour favoriser son expansion. Pour la contenir faites le contraire, encerclez l'a. Le pois, la vesce commune, l'avoine, le sarrazin et le trèfle sont de bons alliées pour préparer le terrain ou pousseront les rhizomes et les transplants d'ortie le printemps suivant.

EAU

Cette plante lorsqu'elle est établie requière un minimum d'eau, elle tolère bien la sécheresse, c'est entre autre ce qui fait d'elle une excellente candidate au coté du chanvre pour la construction de matériaux isolants ainsi qu'en tant que fibre textile grand volume. De plus, sa haute teneur nutritive est digne déloges. L'ortie est une plante aux multiples fonctions et bienfaits. La semi intérieure doit être fréquemment arrosée pour conserver un bon taux d'humidité du sol.

PRÉDATEURS

L'ortie est une plante propice a l'observation de nombreux animaux, dans son entourage on peut retrouver les insectes qui consomment la plante mais aussi les prédateurs et les parasites de ses espèces. Parmi ceux qui s'en nourrissent directement sont l'aphidius colemani, la mineuse, le puceron de l'ortie, la coccinelle, le charançon de l'ortie, la psylle de l'ortie, l'apion de l'ortie, le paon-du-jour, l'ichneumon. Des oiseaux aiment se régaler des graines de l'ortie a l'automne dont la fauvette, la mésange, la perdrix et le faisan. Certains mammifères herbivores la déguste mais ceux ci sont rares.

L'homme est son plus grand prédateur.

LÉGENDE

A la création du Monde, le Grand Manitou créa tout ce qui existe pour peupler la Terre.

Parmi ses créations, il inventa une plante miraculeuse, un véritable concentré de bienfaits et de vertus. Pour la distinguer des autres, il la fit dorée comme le soleil. Ainsi, tous les être vivants pourraient la reconnaître et voir à quel point elle était exceptionnelle. Cette plante, c'était l'ortie.

Le Grand Manitou s'en alla et revint plusieurs mois plus tard pour voir comment ses créations avaient évolué.

A sa grande surprise, il trouva l'Ortie triste et désespérée.

Elle lui expliqua qu'elle était tellement visible et pleine de propriétés miraculeuses, que tous les animaux la consommaient à outrance. Elle craignait de disparaître.

Alors, pour lui venir en aide, le Grand Manitou lui transforma sa couleur dorée en un vert ordinaire. Il la dota de minuscules épines capables de provoquer des brûlures intenses pour qu'elle puisse se protéger et survivre.

Dorénavant, seuls ceux qui prenaient le temps d'observer, d'appivoiser et de connaître l'ortie pourraient bénéficier de tous ses bienfaits.

UTILISATIONS

Purin ou extrait fermenté d'Ortie.

En tant qu'engrais naturel, c'est un composé très puissant, utilisez-le dilué à 5% (1 litre de purin pour 20 litres d'eau).

Il a une action préventive des maladies et nutritive.

Pour activer votre compost, utilisez-le ni dilué, ni filtré.

Si il dégage une odeur pestilentielle c'est qu'il est pourri, Si il est réussi, il devrait avoir une odeur qui s'apparente a celle de l'urine de vache. C'est un efficace complément au purin de consoude puis il est un ajout substantiel a d'autres types de fertilisants tout aussi naturels. Comme toute bonne choses utilisez le purin d'ortie avec modération pour conserver l'équilibre de vos cultures.

Recette :

Vous aurez besoin d'une cuve de fermentation hermétique a laquelle vous aurez rajouté un robinet.

Ramassez les orties juste avant leur floraison.

Fauchez les ou arrachez les au ras du sol.

Utilisez un ration de 1 kilo pour 10 litres d'eau, l'eau de pluie peut très bien faire l'affaire si vous l'a récoltée.

C'est important que vous gardiez les orties entières de ne pas les couper en petit morceaux ceux ci entraineraient l'oxydation .

Placez les dans la cuve et recouvrez les d'eau chauffée entre 18 et 35 degrés.

Brassez le mélange longuement et avec soin a l'aide d'un long bâton dans l'intention de faire remonter a la surface les bulles d'air qui s'étaient coincées dans les orties.

Portez le niveau d'eau au rebord de la cuve puis fermez l'a hermétiquement.

Laisser la cuve a un endroit ou la température sera en tout temps entre 20 a 25 degré.

Évitez le soleil direct et faites attention a ce qu'elle ne soit pas au froid.

Au bout d'une semaine ouvrez la cuve a seulement qu'une reprise pour retourner et renfoncer les orties refaite le niveau de l'eau a température ambiante et refermez l'a hermétiquement.

Selon la température a laquelle le purin est entreposé, il sera prêt entre 1 et 4 semaines,

pour vérifier si il est prêt faite couler un demi verre en le plaçant a 10 cm sous le robinet de la cuve , si la mousse qui se forme est bien dense quelle tien quand vous la touchez, le purin n'est pas prêt.

Suite a la page suivante.

Purin ou extrait fermenté d'Ortie :

si elle est plus fragile puis quelle disparaît en moins de 30 secondes c'est à ce moment qu'il est prêt.

La couleur d'un purin sain ressemble à celle d'une bière, elle est jaunâtre, le purin est raté si il est brun ou vert foncé, dans ce cas là il est mieux de le jeter, l'utiliser serait néfaste pour votre jardin.

Filtrez l'extrait fermenté d'orties avec une chaussette avant de le mettre en bouteille ou dans un sac hermétique, vous pouvez utiliser

un grand sac pour l'huile ou le vin avec un robinet il facilitera votre ravitaillement.

Vous avez environ 8 jours pour utiliser le purin tel quel, pour le conserver jusqu'à 3 ans ajoutez à 10 litres de purin 4 ml d'huile essentielle de romarin camphré, 4 ml d'huile végétale, 10 gouttes de savon noir ou à vaisselle biologique, agitez fortement et entreposez la mixture dans un contenant hermétique dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, possiblement un cave.

Les huiles essentielles fatiguent les plantes, c'est idéal de faire votre purin au fur et à mesure si vous en avez la possibilité. Mettez vos orties fermentées au compost, elles lui serviront d'activateur.

Diluez 1 litre de purin dans 20 litres d'eau. Pulvérisez-le sur le feuillage ou au pied des plantes.

L'extrait est bénéfique pour nourrir la plante et une semaine après une attaque de ravageur ou suite à une maladie pour l'aider à reprendre des forces.

Le purin d'ortie n'est jamais à utiliser contre une maladie. Arrêtez son utilisation et remplacez-la par une autre plante qui a une fonction curative en cas de maladies et pendant une attaque.

Visez un Ph entre 4.8/6

UTILISATIONS

Alimentaire en cuisine :

Légume : L'ortie peut être consommé comme le sont les épinards et les bette a cardes.

Poudre : Déshydratez l'a et ajoutez l'a dans vos smoothies et a vos sauces.

Graines : Saupoudrez les sur vos salades, ajoutez les a vos vinaigrettes, a la préparation de vos granolas, dans vos muffins ou vos pâtés, faites une gelée de graine d'ortie ou marinez les ce sera délicieux avec des fromages.

Lactofermenté : Ajoutez la a vos salsa, a vos choucroutes ou a vos tapenades de légumes

Pesto : Elle peut être utilisée en remplacement ou avec le basilic, la roquette et/ou la coriandre.

Herbes salées : Ses feuilles se marient a merveille avec le céleris, les algues, persil, poireau, oignon vert, la sarriette et la sauge ...

En plat : Dans les omelettes, les quiches, les soupes et potages, sur vos patates, jeune en salade, pour les audacieux la crème glacé, le pain.

Boisson : Infusion/ tisane, oxydée en remplacement du thé, pour ses tanins dans le kombucha et le Jun, a la place ou avec le houblon dans la fabrication d'une bière.

Conservation : Elle a permet de conserver le beurre, la viande et le poisson. Son pouvoir antioxydant limite l'altération des lipides

Colorant : Sa chlorophylle est extraite pour préparer des colorants alimentaires verts tels que le E140

L'ortie est une source de minéraux et d'Oligo éléments, Mg, Si, Ca, Br, Fe, Z, de vitamines, A, B, C, K et d'une quantité d'acide aminés équivalente a celle du soya, elle en contient 18 sur les 20.

Valeur nutritionnelle pour 100 g de feuilles d'orties : 57 calories, 5.5 g de protides, 0.7 g de lipides, 7.1 g de glucides et 2g de cellulose.

Fourrage :

Elle est formée de 12.8 % de protéines, 4.9 % de matières grasses, 30 % de matières non-azotées et 6% de cellulose. Tous les herbivores apprécient l'ortie sèche environs 24h après qu'elle ait été fauchée.



RECETTES

Orties Lactofermentées

Ortie : 50 à 100 gr

Et en poids équivalent de racines:

100 gr de carotte,

100 gr de navet,

100 gr d'oignon,

Râper vos légumes un par un - séparément - mixez vos orties -

Ajoutez à vos orties les légumes râpés et mixer rapidement l'ensemble.

Vous obtenez ce mélange de morceaux oranges, blancs à dominance verte.

Préparez la saumure à partir de 30 gr de sel gris pour 1 L d'eau de source de préférence

Faites bien fondre le sel avant de verser sur vos légumes.

Ébouillantez vos bocaux - Séchez-les. Plongez vos caoutchouc dans l'eau bouillante. Séchez-les.

Remplissez chaque bocaux de la composition à 2 cm du bord.

Versez la saumure - fermez votre bocal.

Dès le 2ème jour (selon la T° ambiante du moment des bulles monteront le long du bocal ;

Laissez 8 jours à la lumière naturelle de votre cuisine à la température ambiante.

Prenez soin de mettre vos bocaux sur une assiette ou un plateau le temps de la fermentation.

La pression de la fermentation fait parfois déborder le bocal- laissez le faire.

L'eau se troublera puis redeviendra claire (selon la température) entre 3 et 8 jours.

Une fois cette fermentation terminée. Rangez vos bocaux dans un endroit frais comme une cave - entre 14 et 18 °

Consommer à partir de la semaines 3.

Cette Lactofermentation se garde parfaitement plus d'un an au et un bon mois, voir plus lorsque le bocal est ouvert dans votre réfrigérateur.

-Monique Sivadon

*Asseyez d'ajouter du gingembre du Québec et de l'ail des bois a votre recette. (Un maximum de 50 bulbes par individu est permis par année)

RECETTES

Soupe d'orties

Ingrédients

- 2 litres d'eau
- 500 g de feuilles d'orties sans les tiges
- 500g de pommes de terre
- 2 gros oignons
- Huile de caméline ou de tournesol du Québec
- sel, poivre, origan, ail
- graines de sésames
- croûtons aillés

** Bouillon d'os au choix en remplacement d'un litre d'eau.

Préparation

- Verser un fond d'huile dans une cocotte, y ajouter les oignons coupés en lamelles, les faire suer.
- Ajouter les pommes de terre coupées en dés grossiers et 1 ou 2 gousses d'ail.
- Verser l'eau.
- Attendre que les pommes de terre soient cuites. Arrêter le feu.
- Ajouter les feuilles d'ortie. Assaisonner, ajouter l'origan.
- Mixer et servir très chaud avec les graines de sésame et les croûtons aillés.

Variante : Même préparation mais laissez le feu doux 5mn après avoir ajouté l'ortie. Suite à l'origan pourront être ajoutées des feuilles de menthe, d'estragon et de persil plat. Mixez le tout. Attendez que la soupe soit froide et ajoutez y une boisson de lait végétal ou de la crème. Servez l'a bien froide et même avec quelques glaçons.



UTILISATIONS

Médicinale :

Propriétés reminéralisantes : La haute teneur en minéraux et en oligo-éléments peut avoir un effet bénéfique sur l'ostéoporose et la fatigue physique (Asthénie). Sa teneur en fer peut prévenir et résoudre l'anémie. Consommez l'a pendant les menstruations, durant et à la suite d'un accouchement, d'un avortement, d'une opération ou d'une hémorragie.

Galactogène : L'ortie favorise la production de lait chez l'humain et l'animal.

Tonifiantes, diurétiques, anti-inflammatoire et drainantes : Elle facilite l'excrétion d'urine. C'est une alliée dans le traitement des rhumatismes, de la goutte, de l'arthrite, de l'arthrose ou encore des calculs rénaux. La racine d'ortie diminue les problèmes de miction liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate. Consommée régulièrement sur une période de trois mois l'ortie réduirait le symptôme de bouffé de chaleur souvent associé à la ménopause. Elle est utilisée dans les saunas vaginaux pour l'action : équilibrante d'hormones, tonifiante et nutritive qu'elle a sur l'utérus tout au long de la vie d'une femme. Elle pourrait aussi avoir une incidence dans la stabilisation du diabète de type 2.

Dépurative : L'ortie contribue à stimuler les sécrétions biliaire, intestinale, pancréatique et stomacale en cas de transit intestinal irrégulier. Au-delà de la digestion, l'action dépurative de l'ortie permet de lutter contre la production excessive de sébum au niveau de la peau. Alcalinisante, elle peut être utilisée pour assainir la peau en combattant plusieurs dermatoses comme l'acné, le psoriasis, l'eczéma et les dartres.

Antihistaminique : C'est une plante efficace pour calmer la congestion, l'écoulement nasal, les éternuements, les larmoiements, pour prévenir les allergies saisonnières et diminuer les symptômes d'allergies aux animaux.

Cure d'orties de 3 semaines :

3 à 4 tasses par jour pour une infusion préparée avec **50 à 60 g de feuilles d'orties** pour 1 L d'eau ou **1 cuillère à café de poudre d'orties** le matin et le soir, à mélangé dans un verre d'eau, un yaourt, ou une compote ou **2 à 6 gélules par jour**, ajustez vous selon les dosages du fabricant et divisez en une prise le midi et une le soir.

Contre Indications : Par son action diurétique consommez l'a avec modération et buvez beaucoup d'eau.

Remèdes à la piqure d'ortie : Faites une pâte de plantain, menthe, mauve ou grande oseille puis frottez l'a doucement sur l'endroit irrité. Vous pouvez aussi frotter de la terre sur votre corps.

Plongez-vous dans un bain frais ou tiède de bicarbonate de soude, son effet alcalin neutralisera l'acide de la piqure d'ortie.

Placez un bout de ruban collant sur la piqure et retirez le d'un coup sec, il emportera avec lui les poils urticants de la plante qui étaient insérés dans votre peau.

Voici quelques façons de bénéficier de sa médecine : En teinture mère, en cataplasme, en infusion froide ou chaude, en poudre verte reminéralisante, en pommade ou baume, en lotion, en shampooing, en capsule, en gélules, en jus frais, cru, en repas, en huile/ macérât huileux .

UTILISATIONS

Fibre :

Processus d'extraction :



Récoltez les tiges d'ortie à maturité au mois d'août- septembre, laissez les sécher deux à trois jours, les feuilles et les graines tomberont, vous pourrez retirer celles qui seront restées sur la tige en glissant vos doigts sur la longueur à partir de la base de la tige, les feuilles perdent leur urticant lorsqu'elles sont séchées. Pour extraire la fibre vous n'avez qu'à entre ouvrir la tige en insérant votre ongle en son centre et en l'aplatissant sur toute sa longueur. Par la suite il s'agit de l'étape la plus délicate celle de séparer la fibre de la tige, c'est en brisant la tige entre les nœuds par un mouvement opposé entre le pouce et les doigts de l'autre main que la fibre se détache de la tige. Ensuite vous pouvez briser à un autre endroit et retirer l'écorce de la tige par sections sur toute la longueur de la tige. Ce qui restera dans votre main sera la fibre. Frotter la entre vos deux mains. Prenez un couteau à beurre et glissez le par sections sur la fibre, à plusieurs répétitions pour l'assouplir, de petits morceaux se détacheront, conservez les pour l'étape suivante. Placer la fibre assouplie et les morceaux brisés de celle-ci entre deux peignes à carder. Cardez la fibre, retirez la fibre du peigne. Compactez-la un peu au centre d'une main pour faire un petit rouleau. Empoignez votre fuseau puis tirez un fil à partir de votre rouleau. Voilà, vous avez maintenant de la fibre d'ortie pour vos projets créatifs.

Il y a d'autres techniques pour extraire la fibre dont en immergeant les tiges dans un bain d'eau tel que découvert par M.A. Favier un étudiant de l'école polytechnique dans les années 80.

Pour apprendre à tisser l'ortie avec une artisane des Laurentides contactez Maggie D.Lépine
www.gwenwyvaarartisane.com

Histoire de la fibre d'ortie : L'usage textile de la fibre végétale d'ortie remonte à la période néolithique, elle servait à fabriquer des étuis de protection pour les outils. Les Égyptiens au temps Chalcolithique utilisaient l'ortie. Les corps embaumés des momies égyptiennes étaient enroulés de bandelettes en fibres d'ortie. Au Moyen Âge, l'ortie était communément utilisée pour fabriquer des cordages, des fils et pour vêtir le peuple. Jusqu'au XIX^{ème} siècle, le trousseau des jeunes mariées, notamment en Europe, comprenait des linges de maison en fibre d'ortie ceux-ci se sont transmis de génération en génération jusqu'encore dans les années 2000. On peut trouver des traces de son utilisation lors de la 1^{ère} guerre mondiale dans les uniformes, les toiles de tente et les sacs des soldats. L'ortie croit facilement sans pesticides. Ses qualités d'isolation naturelle sont reconnues et elle fait depuis quelques années un retour sur le marché de l'industrie du vêtement.

Papier d'orties : il est aussi possible de fabriquer soi-même du papier végétal d'ortie. Plusieurs ressources sont disponibles à ce sujet sur l'internet.

CONTE

Les cygnes sauvages (également connus sous le nom de Swan Princes).

Il existe de nombreuses variantes de l'histoire, mais il s'agit essentiellement d'une fille (Hans Christian Andersen, dans sa version, l'appelle Elise) dont les frères sont enchantés et transformés en cygnes. Afin de les libérer de leur sortilège, l'héroïne doit confectionner à chacun d'eux une chemise d'orties et pendant qu'elle file et coud (ou tricote, selon les versions), elle ne peut pas parler. Certains des villageois locaux se méfient de la fille silencieuse qui cueille des herbes épineuses et des vêtements qu'elle crée. Un jour, désespérée de trouver une nouvelle source d'orties, elle les cueille dans le cimetière, les villageois se retournent tous contre elle et la jugent comme une sorcière. Elle coud désespérément alors même qu'ils l'attachent à un pieu et empilent le bois autour d'elle. Alors qu'ils allument le feu, ses frères cygnes volent au-dessus d'elle en tournant autour d'elle c'est à ce moment qu'elle jette les chemises par-dessus eux. Malheureusement, elle n'a pas tout à fait terminé la manche de la dernière chemise, alors son plus jeune frère conserve ses ailes.

Avec ses frères enfin libérés du sortilège, notre héroïne peut enfin parler et expliquer pourquoi elle fabriquait des chemises d'orties. Les villageois s'excusent et tout le monde vit heureux pour toujours (vraisemblablement).

POEME

Paroles d'ortie

L'ortie, mon amie, m'a dit tout ceci :

« Que je vienne d'Europe ou d'Amérique, brûlante, dioïque, des bois, la portée, gracile ou urticante, que je chatouille à peine ou que je brûle franchement,
Dans mon essence, je suis presque toujours la même, bénéfique pour la plupart des animaux à sang chaud.
Plusieurs d'ailleurs, aiment me dévorer toute crue,
C'est pour ça qu'assez vite je me suis pourvue, de fines aiguilles gonflées d'histamine, d'acides formique et gallique, pour survivre au passage, à l'appétit des herbivores les plus stupides.

Les derniers arrivés dans l'évolution et les plus finauds que sont les primates à deux pattes, parce qu'ils parlent eux et se sont donné le mot,
Car depuis des siècles, ils se sont transmis les secrets de mes utilités. Les plus intelligent (e) s, bien sûr, ont même appris à me reproduire dans leurs espaces et dès le printemps,
Ils m'apprêtent comme il faut pour régénérer leur sang avec mes plus tendres pousses vertes, celles des extrémités. Un peu plus tard l'été, quand minéraux et cristaux saturant mes canaux,
Ils savent me préparer en bouillon bien dosé, pour nettoyer leurs rognons encombrés et surtout, à leurs mâles fatigués, restituer leur vigueur et virilité et les rendre plus actifs.
Plus tard, mes fleurs et graines surtout, produisent de bons gras essentiels et une farine nutritive, qui nourrissent les glandes autant que les cheveux, des hommes comme des chevaux.

Les femmes avisées de jadis, savaient tisser des étoffes résistantes de mes fibres cardées et Milarepa le sage du Tibet, pour qui j'étais parfois l'unique aliment,
Brillait, grâce à moi, d'un beau hâle vert phosphorescent. Même Le grand Victor Hugo dans ses Misérables m'a célébré pour mes moult utilités !

Moi l'ortie, une autre de ces plantes pensantes, plus précise parfois qu'un ordi, Je repère et cible précisément ce qui, d'urgence vraiment, doit être évacué prestement.
Avec les reins et leurs chutes comme émonctoires privilégiés je rétablis aussi, quand c'est demandé, par ma sagesse moléculaire intrinsèque,
Jusqu'aux principaux sièges régénérateurs des globules rougeoyants, rate, foie et surrénales qu'on appelle aussi les mères du sang.

Justement, comme une maman bienveillante je suis, moi la bonne vieille ortie, houspillant au passage la chair en surface, je fais ainsi dériver le sang
Du foyer douloureux pour faire diversion salutaire, ramenant chaleur et force, là où il le faut, en renforçant les rognons, la ceinture et ce qui la sous-tend
Et en restituant son feu au sang, je suscite ardeur et courage, et parfois même, je sers à agrandir une famille au bon moment,
Sinon par mes effets alcalinisants, à purifier celui des ados et aînés fatigués.

À vous qui contribuez à me protéger, à me reproduire et à me célébrer, du fumier des ruminants à la vigilance du jardinier qui m'aura amendé,
Si vous savez me cueillir, me préparer et me prendre adéquatement, je saurais vous remercier, bien autrement que superficiellement,
Finalement, en douceur, en force et en profondeur, par-delà mes aiguillons acérés, parole d'ortie, promis, juré ! »

Anny Schneider,
Auteure et herboriste

RESSOURCES

<https://www.lametisse.ca/ortie>

<https://www.agrireseau.net/agriculturebiologique/documents/guide-Ortie.pdf>

<http://ensaia.univ-lorraine.fr/telechargements/ortie.pdf>

<https://www.purindortie-bretagne.com/infos/23-actions-purindortie>

<https://www.eric-petiot.fr/> + Livre Purin d'Ortie et Cie Par Éric Petiot

Livre L'ortie un panacée oublié Jean François Astier

Livre Les secrets de l'Ortie Par Bernard Bertrand

Merci a ceux et celles qui m'ont précédés, qui ont partagés leurs connaissances et découvertes avec le grand public et personnellement avec moi. Merci de faire circuler l'information.

**Ce document fut produit a l'automne 2022
par Élise Lortie-Grondin
en but de développer la filière PFNL de la Mrc des Laurentides
suite a l'implantation d'une culture d'orties
en sol de l'entreprise Symbiose Alimenterre.**

