

Jean-François Astier avec la collaboration de Claire Bulté  
Préface de Bernard Bertrand

# L'ORTIE

## UNE PANACÉE OUBLIÉE

Anémie, fatigue, rhumatismes, allergies,  
diabète, prostate et plus encore...





# SOMMAIRE

PRÉFACE.....	7
AVANT-PROPOS.....	9
INTRODUCTION : MESSAGE D'UN VÉGÉTAL AU MONDE DES HUMAINS .....	13
CHAPITRE 1 : BOTANIQUE, HISTOIRE ET ÉCOLOGIE.....	19
Botanique .....	20
Histoire .....	24
Écologie.....	27
CHAPITRE 2 : DES PRINCIPES ACTIFS AUX VERTUS THÉORIQUES.....	31
Que dit la tradition ? .....	32
Que nous dit la science ? .....	33
Des recherches à la pelle.....	35
Ayons un peu de recul.....	37
La cristallisation sensible, une autre approche de la plante .....	38
Ce que j'en dis en tant qu'herboriste.....	40
CHAPITRE 3 : VERTUS PRATIQUES.....	41
Fonction endocrinienne.....	44
Fonction rénale.....	46
Fonction cutanée .....	48
Composition sanguine.....	50
Fonction respiratoire.....	51
Fonction digestive.....	52
Fonction immunitaire.....	54
Fonction locomotrice.....	56

Fonction sexuelle et reproductrice ..... 56  
Fonction cardio-vasculaire..... 59  
Un pouvoir antioxydatif reconnu ..... 59  
Contre-indications ..... 60  
Le mot de l'herboriste ..... 61

CHAPITRE 4 : GALÉNIQUE, MODES DE PRÉPARATION ET CONSEILS D'UTILISATION ..... 65

Récolte et séchage..... 66  
Formes galéniques *made home*..... 67  
Un petit tour chez l'herboriste..... 72  
Savoir choisir son ortie ..... 74

CHAPITRE 5 : LES CAS PRATIQUES AU COMPTOIR ..... 75

L'ortie : une plante pour tous ?..... 77  
Une personne, une question, un programme..... 77  
En guise de conclusion ..... 88

CHAPITRE 6 : RÉGLEMENTATION..... 89

Médicament traditionnel à base de plantes..... 91  
Complément alimentaire..... 92  
Une plante libérée... mais pas entièrement !..... 93  
Et la graine, dans tout ça ?..... 94  
Des allégations de santé et des dosages bien ficelés ..... 94

CHAPITRE 7 : AUTRES USAGES TRADITIONNELS DE L'ORTIE ..... 97

Un usage culinaire riche et varié ..... 99  
Une plante au service des éleveurs ..... 100  
La fée des jardins ..... 100  
Une plante à la mémoire fibreuse..... 102  
Symbole et magie de l'ortie..... 103

CONCLUSION..... 105

BIBLIOGRAPHIE ET WEBOGRAPHIE..... 107

# PRÉFACE

Sans doute parce qu'elle est avant tout une compagne fidèle, l'humanité a très tôt reconnu les vertus de l'ortie, et ses secrets aussi.

Sans doute a-t-il suffi à nos aïeux d'observer la modeste chenille manger ses feuilles et devenir un majestueux papillon pour comprendre que cette plante-là, si commune soit-elle, possédait des pouvoirs quasi surnaturels.

Alors a commencé une longue complicité. L'ortie, gourmande en azote, a su profiter de nos déchets pour s'installer plus près de nous. En retour, elle nous a gratifiés de mille bienfaits – nous, mais aussi dame Nature. Tant de bienfaits ont attiré la convoitise, au point que, comme l'explique Jean-François Astier, elle a dû se défendre. Des excès de gourmandise dont elle faisait l'objet, elle s'est protégée en se couvrant de poils terriblement urticants.

Cela n'a pas remis en cause une vraie complicité, qui a perduré malgré les difficultés à l'appivoiser.

La connivence a pourtant failli voler en éclats, à l'heure où l'homme a pensé pouvoir s'émanciper de cette nature généreuse, quelques esprits chagrins voulant faire croire qu'elle nous était hostile. L'humanité s'est alors détournée de ses meilleures alliées, allant jusqu'à mettre en doute des siècles d'usages, d'expériences et de recherches intuitives qui avaient largement fait leurs preuves, puisque l'humanité leur doit un développement peu ordinaire.

Tous les savoirs accumulés auraient pu disparaître.

Mais l'ortie a à nouveau montré sa sagesse... Humble parmi les simples, elle s'est fait oublier, confiante dans son puissant potentiel.

Elle a eu bien raison. Les hommes ne l'avaient pas oubliée, et pour cause : ses vertus n'étaient pas de vrais secrets, elles étaient ancrées au plus profond

de notre mémoire collective, ne demandant qu'à ressurgir lorsque le temps viendrait.

Ce temps est arrivé juste avant la fin du siècle passé, et depuis l'ortie est devenue l'emblème de toutes les résistances. Elle porte haut l'étendard des simples, et ses combats sont ceux d'un monde plus juste où des individus autonomes sont libres et égaux.

Jean-François Astier, fort de son expérience d'herboriste-naturopathe, nous fait découvrir la valeur de cette plante trop souvent mal-aimée. L'ortie ne doit plus être reléguée uniquement parmi les remèdes populaires, elle est un trésor dont nous devons redécouvrir les usages. Aujourd'hui, la science valide les savoirs anciens, elle confirme que « l'ortie est en symbiose avec tout être et n'a qu'un seul intérêt : faire du bien » !

Alors, pourquoi s'en priver ?

Bernard Bertrand

# AVANT-PROPOS

La jeune génération qui souhaite embrasser la profession d'herboriste se retrouve face à une incompréhension : pourquoi, en 1945 en France, après la libération de l'occupation allemande, le métier d'herboriste n'a-t-il pas été réhabilité ? Ce métier n'est pourtant pas dangereux, voire honteux ou dégradant, ce n'est pas non plus un métier immoral, et il ne va pas dans le sens contraire de l'évolution de la société... Le phénomène de diabolisation des herboristes n'est pas nouveau, et fera même un jour un formidable sujet d'étude pour les historiens. De tout temps, dans notre civilisation gréco-romaine, il y a eu une distinction entre ceux qui ramassaient les plantes et ceux qui donnaient des conseils sur leur emploi, entre les gens simples et les érudits. Les herboristes ont toujours revendiqué l'utilisation simple des plantes. Malheureusement, ils ont inlassablement connu des conflits avec des personnes qui prétendaient détenir un savoir plus marqué qu'eux. Les herboristes faisaient une médecine populaire, ils utilisaient les simples pour soigner les gens dans les campagnes. Ce qui, vous vous en doutez, ne plaisait pas aux médecins. Autres concurrents des herboristes : les apothicaires. Ancêtres des pharmaciens, ils possédaient un commerce et avaient pignon sur rue. Généralement, c'étaient les herboristes qui fournissaient les apothicaires en matières premières. À l'époque, l'herboriste était présent plutôt sur les marchés, toujours proche du peuple. Au fil du temps, il s'est toujours confronté à la même difficulté : le manque de reconnaissance professionnelle.

À la Révolution, les apothicaires commencèrent à revendiquer le statut de pharmacien. Profitant de cette ouverture, les herboristes réussirent à se faire entendre auprès des institutions de l'époque et du monde politique. L'herboristerie aurait, elle aussi, un statut ! Néanmoins, en échange de cette reconnaissance, les futurs herboristes seraient soumis à un contrôle de la part du système académique. C'étaient les académies de pharmacie

qui délivraient à cette époque le diplôme d'herboriste. Malheureusement, ce diplôme, bien que reconnu, limitait grandement leurs connaissances à un savoir théorique et non pratique. La formation dispensée était, par certains côtés, un peu légère. Ce qui eut sûrement comme conséquence la perte de nombreuses connaissances, notamment pratiques.

Dans les années qui suivirent la Révolution, des structures professionnalisantes telles que des écoles d'herboristerie et des syndicats virent le jour. D'autres pays, comme la Belgique, l'Italie, l'Allemagne ou encore l'Angleterre, se mobilisèrent dans le même sens. Malgré cette reconnaissance, les herboristes rencontraient régulièrement des conflits avec le monde médical et les pharmaciens. Même les épiciers s'y étaient mis... Et que dire des contrôles policiers sur la qualité des produits présents dans les herboristeries... Le vice fut même poussé jusqu'à accuser certains herboristes d'être des empoisonneurs, leur valant à l'époque la guillotine !

Alors en 1941, pour résoudre ce clivage et privilégier le monopole pharmaceutique naissant, le gouvernement supprima tout bonnement le métier d'herboriste. Disons-le haut et fort, c'est pour de simples raisons de concurrence que le gouvernement fit ce choix, privilégiant ainsi le marché juteux du médicament. Pour enfoncer le clou, le principe du monopole pharmaceutique fut inventé.

Mais aujourd'hui, la question de la concurrence se pose-t-elle encore ? L'Europe, autorisant les compléments alimentaires, relance inévitablement celle-ci. Loin d'être mauvaise, la concurrence est une bonne chose, car elle amène la compétition et l'envie de se dépasser : la compétition fait avancer les choses. Mais attention toutefois à ce que les règles soient équitables pour tous et dans le respect d'autrui. Si c'est le cas, c'est une bonne chose.

Reste qu'il y a de vraies questions à se poser vis-à-vis du métier d'herboriste :

- Un herboriste, c'est quoi ?
- Un herboriste, ça apporte quoi ?
- Un herboriste, ça sert à quoi ?
- Est-ce que c'est un métier qui apporte de la valeur ajoutée ?

- Est-ce que c'est un métier qui est dangereux ?
- Est-ce que c'est un métier de gens incompetents ?

Il est temps que nos gouvernements européens se penchent sur ces questions...

Aujourd'hui, notre système de santé est malade. Pour le sauver, on comprend un peu tard que, plutôt que de lutter contre la maladie en premier lieu, il serait judicieux d'entreprendre une politique de maintien de la bonne santé, une politique de soutien du bien-être. Or, aujourd'hui en France, nos institutions sont malheureusement bien loin de cette prise de conscience. Notre système de santé est basé sur la lutte contre la maladie, tenu d'une main de fer par deux personnes principales, deux piliers du monde médical : celui qui va diagnostiquer – le médecin – et celui qui va vendre – le pharmacien. S'ajoutent au système de nombreux satellites faisant partie des métiers de la parasanté, comme les kinés, les dentistes... Tous sont des interventionnistes dans la logique d'une lutte contre la maladie.

Mais il y a une autre façon d'aborder les choses : c'est de passer par la démarche naturopathique. Cette dernière consiste à dire que l'organisme est équipé d'une intelligence qui lui est propre, ce qu'on appelle le vitalisme. Il suffit de suivre cette logique du vitalisme, muni de bon sens et de clarté, pour maintenir un bon état de santé et éviter que la maladie ne s'installe. L'herboriste répond parfaitement à cette approche par ses deux grandes qualités : une qualité humaine pour pouvoir donner des conseils dans le sens du bien-être et de la santé, et une qualité de botaniste et de connaisseur de la plante. Cela fait de lui un professionnel qui connaît parfaitement les plantes, leurs vertus et leurs façons de répondre à un besoin dans une démarche de prévention et d'entretien de la santé : c'est cela, la nouvelle mission de l'herboriste !

Aujourd'hui, vouloir interdire l'herboristerie est une gageure.

La population souhaite invariablement prendre en charge sa santé et sa vitalité : prévenir plutôt que guérir n'est plus un discours d'utopiste. Il est temps de redonner ses lettres de noblesse à l'herboristerie et de permettre à chacun de se réappropriier librement sa santé. Il est temps d'aider chaque personne qui le souhaite à surveiller son équilibre en



comprenant comment les plantes peuvent être des alliées au quotidien pour notre vitalité et notre bien-être. Et c'est là tout l'intérêt de cette collection. En tant qu'herboriste, je vais vous parler avec mon cœur d'une plante afin que vous puissiez vous l'accaparer, vous l'approprier en termes de connaissance et de mode d'emploi, afin qu'elle s'intègre à votre quotidien.

Si aujourd'hui j'avais à définir ce qu'est un herboriste, je dirais que c'est une personne qui est là pour vous conseiller. Mais attention, pas n'importe comment ! Jamais il ne vous dira de remplacer un médicament par une plante, parce qu'une plante ne remplace pas et ne remplacera jamais un médicament. L'herboriste est là pour conseiller des plantes « de santé » et non des plantes « médicales ». Il aura à cœur de prendre en charge votre vitalité mais pas votre maladie : c'est toute la différence avec le pharmacien et c'est aussi toute la différence entre une plante à vocation médicale et une plante médicinale. L'herboriste, c'est le garant des savoirs traditionnels des plantes médicinales, c'est l'artisan quotidien de notre vitalité, c'est une femme ou un homme à votre écoute, à votre service.

Alors, à quand la prochaine génération ?

CHAPITRE 1 :

**BOTANIQUE,**

**HISTOIRE ET ÉCOLOGIE**

## Botanique

Par quel mystère évolutif l'ortie, *Urtica dioica* L., que nous connaissons tous, est-elle aujourd'hui cette merveilleuse plante ?

La classification des Urticacées est fort compliquée. C'est toutefois à travers sa lignée ancestrale que nous comprendrons mieux ce groupe végétal singulier. Selon des botanistes tels que Francis Hallé, la première des Urticacées serait *Laportea gigas*. On peut dire en résumé qu'elle est la mère des orties.

Le règne végétal se divise en embranchements puis en classes, ordres, familles, genres et enfin espèces. En ce qui concerne l'ortie, *Urtica dioica* L., c'est une espèce qui appartient au genre *Urtica*, qui appartient à la famille des Urticacées, elle-même appartenant à l'ordre des Urticales. Tout le monde vivant est classifié de cette façon. Aujourd'hui, les scientifiques basent la classification dans la logique de la filiation. Cette dernière s'appuie sur le phénomène vérifiable de la génétique. Une espèce peut ainsi avoir des points communs avec une autre espèce, et ce parce qu'elles ont des gènes communs. Le terme désignant cette nouvelle classification est la phylogénétique. Cette reclassification du vivant, qui a commencé avec l'arrivée des méthodes d'analyse de l'ADN, est toujours en cours. C'est un travail titanesque. Toutefois, la classification du monde végétal, basée auparavant essentiellement sur la structure de la fleur, était déjà solide et bien établie. L'ortie a donc une place bien définie dans le règne végétal.

Ainsi, selon la phylogénétique, le grand ordre des Urticales possède 3 familles : les Ulmacées, la famille de l'orme (16 genres, 2 000 espèces), les Moracées, la famille du figuier (75 genres, 3 000 espèces), et bien sûr les Urticacées, cette dernière elle-même divisée en 45 genres et plus de 1 000 espèces. Chez les Urticacées, si on distingue 45 genres, on les regroupe selon 6 grandes tribus. L'une d'entre elles est la tribu des Urticées, qui regroupe les genres *Urtica*, *Urera* et *Laportea*. Seul le genre *Urtica* a hérité des terribles piquants urticants. Ce dernier possède environ 80 espèces réparties dans l'hémisphère Nord, depuis les zones tempérées jusqu'en Arctique. Pour le genre *Urera*, on a inventorié 35 espèces réparties



dans les zones tropicales et subtropicales. Enfin, pour les *Laportea*, grands arbres des régions australes et probablement plantes mères des Urticées, on a inventorié 21 espèces.

## Le genre *Urtica* en métropole

En Europe, on compte 11 espèces d'*Urtica*, dont 5 en France :

- la grande ortie, *Urtica dioica* L. ;
- la petite ortie, *Urtica urens* L. ;
- l'ortie à membranes, *Urtica membranacea* Poiret ;
- l'ortie à pilules, *Urtica pilulifera* L. ;
- l'ortie de Dodart, *Urtica atrovirens* Req.

Véritables conquérantes du monde, elles ont su s'adapter avec brio à toutes les conditions climatiques qu'elles rencontraient.

Sous nos latitudes, la plus connue est *Urtica dioica* L. C'est elle qui peuple majoritairement nos jardins et nous offre tous ses bienfaits quand on sait voir au-delà de ses piquants.

Cette grande plante, qui peut atteindre jusqu'à 2 m de haut pour les plus beaux spécimens, colonise facilement les espaces abandonnés, les potagers et les fossés. Elle se propage grâce à ses rhizomes de couleur jaune, qui envahissent les couches superficielles des sols.

L'ortie a une particularité rarement observée : elle possède deux types distincts de racines. Les premières sont fines, traçantes et répandent fibrilles et pousses. Elles permettent à l'ortie une croissance rapide. Les secondes, plus grosses, s'enfoncent bien plus profondément dans le sol. Cette tactique adaptative est fort utile pour la plante, qui y trouvera fraîcheur et humidité. Ainsi, elle se protège d'éventuelles sécheresses estivales qui pourraient l'endommager.

Le terme *dioica* signifie « deux maisons » en grec ancien. Cette origine étymologique nous indique qu'il existe des pieds mâles et des pieds femelles. Toutefois, ses fleurs verdâtres, qu'elles soient masculines ou féminines, sont toujours disposées en grappes rameuses. Elles ne possèdent pas de pétales et fleurissent de mai à octobre en fonction des conditions climatiques.

Les fleurs mâles ont 4 sépales et 4 étamines. La réputation allergisante de la plante n'est pas un mythe : chaque étamine libère environ 15 000 grains de pollen jaune sous la forme d'un magnifique nuage laiteux. Les fleurs femelles, quant à elles, possèdent 4 sépales et un ovaire velu de couleur verte. Une fois la fécondation effectuée, majoritairement par le vent, c'est bien évidemment la plante femelle qui porte les graines sous forme de rameaux pendants. Chaque pied détient environ 1 500 graines, soit environ 1 g de ces dernières. Peu germeront. Habituellement, la plante se reproduit principalement grâce à ses racines.

Sa tige, qui peut prendre le plus souvent une forme carrée, est souple et rigide à la fois. Ses feuilles d'un vert profond sont disposées de manière opposée. Plus longues que larges, elles sont profondément dentelées.



Grappe sphérique de fleurs non épanouies d'*Urtica pilulifera*.



*Urtica urens*, la petite ortie, avec ses inflorescences.

Feuilles et tiges sont recouvertes de poils urticants munis d'une ampoule se terminant par une pointe siliceuse. Un simple contact avec eux provoque une réaction urticante et rubéfiante immédiate. Ce phénomène est dû à l'histamine qu'ils contiennent.

Extrait de *Saveurs d'ortie* de Bernard Bertrand p. 11 :

Éléments	Données bibliographiques	Analyse de Terran (31) laboratoire Lara mai 2008	Amis de l'Ortie (49) laboratoire Novéal juillet 2008
Vitamine A	7 000 UI/100 g	n.d. < 21 µg/100 g	< 5 µg/100 g
<b>En mg/100 g</b>			
Vitamine B9	-	212	-
Vitamine PP	-	1,45	-
Vitamine B1	0,15	0,03	0,68
Vitamine B2	0,15	0,12	1
Vitamine C	333	41	85,5
<b>En g/100 g</b>			
Phosphore (P)	0,105	0,673	0,535
Potassium (K)	0,41	2,044	2,619
Calcium (Ca)	0,63	3,24	3,984
Magnésium (Mg)	0,071	0,399	0,320
<b>En mg/100 g</b>			
Fer (Fe)	7,8	13,4	10,3
Manganèse (Mn)	-	3,31	-
Zinc (Zn)	-	1,87	-
Cuivre (Cu)	-	1,59	-
Bore (B)	-	3,05	-
Sodium (Na)	0,001	8,06	< 5