

**SANTÉ** MÉDECINE DOUCE  
 Par Dominique Faye

# Mettez de l'ortie dans votre vie!



Cette plante urticante aux feuilles velues possède de nombreuses vertus santé. Alessandra Moro Buronzo\*, naturopathe, nous explique quels sont ses bienfaits et surtout comment en profiter.

**N**on, la petite plante qui pique quand on l'effleure n'est pas qu'une mauvaise herbe! Les anciens connaissaient ses vertus alimentaires, mais aussi circulatoires, respiratoires ou encore digestives. D'ailleurs, de nombreuses études scientifiques attestent aujourd'hui de ses qualités nutritionnelles et thérapeutiques.

**Elle draine tout l'organisme**

L'ortie élimine les toxines stockées dans l'organisme en favorisant le travail de certains organes comme les reins. Il a été démontré qu'elle aide notamment à évacuer l'acide urique, néfaste au confort articulaire. Elle est également prescrite comme diurétique, car elle augmente le débit urinaire.

**Comment l'utiliser**

Les meilleurs moments pour les cures détox sont les changements de saison, à l'automne et au printemps. La bonne méthode: boire trois à quatre tasses d'infusion d'ortie tous les jours pendant trois à quatre semaines.

**Elle apaise les articulations douloureuses**

Riche en silice, l'ortie est depuis toujours un remède efficace contre l'arthrite. Son pouvoir anti-inflammatoire, en particulier au niveau des doigts, est avéré. Consommée en l'absence d'autres traitements (*lire encadré «Précaution d'emploi»*), elle a l'énorme avantage d'être facilement tolérée par

l'organisme et de ne pas non plus présenter d'effets secondaires.

**Comment l'utiliser**

On peut lutter contre les douleurs articulaires en appliquant des feuilles fraîches écrasées sur la zone concernée, sous forme de cataplasmes. On peut aussi utiliser des compresses au jus d'ortie. Pour les mains et les pieds, préférez le bain: jetez trois poignées de feuilles d'orties fraîches dans de l'eau bouillante, laissez refroidir légèrement, puis plongez-y les membres douloureux pendant une vingtaine de minutes.

**Elle aide à lutter contre la fatigue**

L'ortie est connue pour ses propriétés toniques et anti-asthéniques. Très riche en chlorophylle, en vitamine C, en minéraux et en oligo-éléments (surtout en fer), elle contre très efficacement la fatigue physique et intellectuelle. Autrement dit, elle améliore l'attention et la résistance de tout l'organisme, en plus de stimuler les défenses immunitaires. On la conseille donc en période de convalescence, en cas de fatigue (passagère ou durable), de surmenage ou d'anémie.

**Comment l'utiliser**

On peut choisir de faire une cure, en buvant du jus frais obtenu à l'aide d'une centrifugeuse, ou en mixant des feuilles fraîches et en les filtrant. La posologie: 15 ml par jour, jusqu'à trois fois par semaine, pendant trois à quatre semaines. Pour info, le jus peut même être congelé sans rien perdre de ses



**Précaution d'emploi**

Attention, à fortes doses, l'ortie peut interférer avec certains médicaments, comme les diurétiques, les anti-inflammatoires et les anticoagulants, en augmentant ou diminuant leur action. En cas de doute, mieux vaut donc consulter son médecin traitant.

propriétés. Et on évite d'en prendre trop tard le soir: l'ortie est un stimulant. C'est valable aussi pour les infusions et les tisanes.

**Elle atténue les troubles digestifs**

En infusion (graines et feuilles), l'ortie sert à calmer les diarrhées. Elle régule en même temps la digestion grâce la secrétine qu'elle contient, une hormone qui donne un coup de pouce aux glandes digestives pour produire les enzymes nécessaires. Elle favorise ainsi les sécrétions de la vésicule biliaire, de l'estomac, du pancréas et de l'intestin. Enfin, elle aide à lutter contre les vers intestinaux.

**Comment l'utiliser**

Plongez trois cuillerées à soupe de feuilles séchées (en magasins et sur les sites bio) dans 50 cl d'eau et faites infuser 10 minutes. Vous pouvez aussi faire bouillir deux cuillerées à café de graines dans

un litre d'eau. Quelle que soit la recette choisie, on peut boire sans problème jusqu'à un litre de tisane par jour.

**Elle calme le rhume des foins et la toux**

En 2009, une étude américaine a montré que l'extrait d'ortie inhibe plusieurs événements inflammatoires à l'origine des symptômes d'allergie saisonnière. Elle est donc tout indiquée en cas de rhume des foins. Le jus des racines mélangé à du miel soulage par ailleurs bronchite, asthme et rhinite allergique, les fléaux des grandes villes.

**Comment l'utiliser**

Préparez une infusion en versant une tasse d'eau bouillante sur deux cuillerées à café de feuilles séchées. Ajoutez une cuillerée de miel et laissez refroidir avant de boire. Si la gorge est très enflammée, ajoutez une cuillerée de feuilles et préférez les gargarismes.

## [ À TABLE ! ]

Vous n'aimez pas les infusions ? Le jus d'ortie vous laisse de marbre ? Voici deux idées de recettes, tirées du livre d'Alessandra Moro Buronzo (*lire plus bas*).

### Risotto aux orties séchées

(POUR 4 PERSONNES)



**Epluchez 1 oignon, puis hachez-le finement.**

Faites revenir l'oignon dans une casserole à fond épais avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.

**Ajoutez 2 à 3 poignées de feuilles d'orties séchées** et 3 c. à soupe de sauce tomate (maison, c'est meilleur). Poursuivez la cuisson 5 min.

**Ajoutez 350 g de riz arborio** (un riz spécial risotto) et faites-le sauter pendant 2 min.

**Versez lentement 1 l de bouillon de légumes** préalablement réchauffé et faites-le réduire petit à petit. Salez et poivrez.

**Poursuivez la cuisson du riz à feu doux** sans couvercle pendant 20 min en tournant de temps en temps avec une cuillère en bois.

**Ajoutez 3 c. à soupe de parmesan râpé** et 1 c. à soupe d'huile (ou 10 g de beurre) 3 min avant la fin de la cuisson. Mélangez et servez chaud

### Râpé de pommes de terre aux orties

(POUR 4 PERSONNES)



**Préchauffez le four à 220 °C** (th. 7-8). **Pelez 8 pommes de terre** et râpez-les comme des carottes.

**Lavez et hachez finement 150 g d'orties fraîches**, puis mélangez-les avec les pommes de terre et 4 œufs. Salez et poivrez. Au besoin ajoutez 1 c. à soupe de farine pour raffermir le mélange.

**Formez des boulettes** avec vos mains.

**Faites-les pocher** 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-les et placez-les dans un moule préalablement huilé ou beurré (si les boulettes sont trop grosses, coupez-les en tranches).

**Arrosez les boulettes** de 1 filet d'huile d'olive (5 cl), saupoudrez de 200 g d'emmental et enfournez pendant 15 min. Servez chaud.

#### A lire

\* Également conseillère en fleurs de Bach, Alessandra Moro Buronzo est l'auteure de nombreux ouvrages sur la santé au naturel, dont *Les Incroyables Vertus de l'ortie*, éd. Jouvence, 10 €.

Ce livre conjugue remèdes traditionnels et recettes de cuisine pour mieux savourer l'ortie au quotidien. Un très bon moyen de faire entrer cette plante dans nos armoires à pharmacie et nos placards de cuisine, et sans se prendre la tête !

