

## ORTIE

*Urtica dioica* – *Urtica urens*

*Ortie dioïque, grande Ortie – Ortie brûlante, petite Ortie*

*Ortie méchante, Ortie grièche, Ortie vivace, Ortie des jardins...* Famille des *Urticacées*.

**Noms anglais :** *Nettle, stinging nettle, garden nettle.*

Avec ses feuilles vertes aux poils très irritants, elle est non seulement une plante répandue, mais encore une herbe conquérante ; originaire d'Eurasie, elle a quasiment colonisé le monde entier...

Amie de l'homme, elle le suit partout ; elle se fait transporter par lui, à son insu, sous forme de graines.



Ainsi, répandue dans les zones tempérées du monde entier, l'Ortie est très commune en France.

Préférant un sol riche en azote, on la trouve le long des rives et des cours d'eau, en bordure des champs, au bord des sentiers, en lisière des bois, dans les clairières, sur les terrains en friche, dans les décombres, les abords des lieux habités négligés...

Plante herbacée vivace pouvant s'élever jusqu'à 150 cm de haut, dotée de poils urticants.

Elle possède un rhizome rampant, superficiel, ramifié.

**Chacun connaît ses feuilles** longuement acuminées (dont l'extrémité offre une pointe allongée et très aiguë), avec un bord grossièrement denté et... agressives ! Recouvertes de poils urticants, surtout le long des nervures, elles sont opposées, pétiolées, cordiformes à la base.

**Chacun a remarqué ses tiges** à section quadrangulaire, dressées et généralement simples, et ses **petites fleurs**, peu spectaculaires, verdâtres en longs chatons, rassemblées en inflorescences (épis) mâles (dressées) et femelles (pendantes), portées par des plantes différentes.

**Floraison** de juin à septembre-octobre.

**Fruits** : des akènes ovoïdes avec une graine.

### En cuisine

« *L'Ortie a constitué l'un des grands légumes des populations préhistoriques ; on en a fait une consommation abondante jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle ; et je regrette qu'on n'en mange plus* »

(Maurice Mességué)

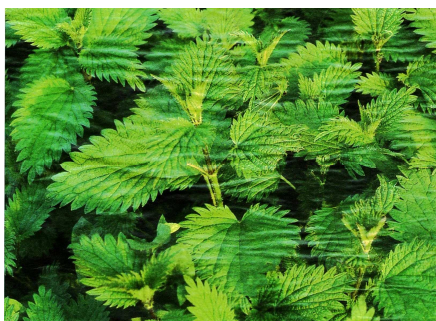


photo Bousquet/Campagne, Campagne

### La soupe revitalisante aux Orties

Cueillir les jeunes tiges que l'on fera bouillir avant de les hacher et de les ajouter à un potage.

Certains la consomment aussi...

- **cru** en **salade** *ou*
- **cuite** comme les **Épinards**.

## L'Ortie reminéralisante et amie de la prostate

*Injustement détestée à cause des piqûres cuisantes qu'elle inflige à qui s'y frotte, l'Ortie est une plante médicinale très intéressante, aux vertus multiples.*

Cette plante, à ne pas confondre avec le **Lamier**, « Ortie blanche », qui n'a pas les mêmes vertus, fait partie de la médecine populaire depuis des siècles et mériterait bien qu'on lui rende ses lettres de noblesse \*



### Principes actifs

Acétylcholine, histamine, une substance vénéneuse urticoside dans les poils urticants, acide formique, caroténoïdes, tanins, mucilages, sels minéraux, vitamines B2, C, D et K, chlorophylle.

### Vertus et indications

« *Qui aime bien châtié bien ; et qui peut piquer peut aussi stimuler et soigner... Cette équation de bon sens se révèle à l'expérience être tout à fait exacte* »  
(Maurice Mességué)

Tout d'abord, elle est très riche en **silice**, comme la **Prêle**, et à ce titre, bénéfique en cas de **déminéralisation** (ostéoporose, arthrose...)

**Diurétique** et bonne **dépurative**, elle est très utile contre les **rhumatismes** et lutte contre la **goutte**.

**Diététique** et **hépatoprotectrice**, elle améliore nettement la **digestion** et, avec son **fer**, se révèle précieuse contre l'**anémie**.

Elle a aussi des vertus **hémostatique**, **astringente**, est bienfaisante contre les **hémorragies** (utérines), l'**hémoptysie** <sup>1</sup>.

Pour Maurice Mességué, cette « herbe précieuse » est de plus **nutritive**, **reconstituante**, **vermifuge** ; elle est souveraine contre la majorité des dermatoses, notamment **eczéma**, **psoriasis** et **lichens**, elle réduit les **œdèmes**, calme les **inflammations**, **tonifie la peau**.

Dans les années 80, c'est surtout pour ses vertus intéressantes sur la prostate que l'Ortie a été étudiée par les scientifiques. Plusieurs études cliniques ont démontré que la **racine d'Ortie** avait un effet très bénéfique sur l'**adénome de la prostate** <sup>2</sup>. Elle est d'ailleurs préconisée à ce titre en Allemagne \* (voir \* Recherches sur l'Ortie) Des recherches ont montré que ses effets s'expliquent par une augmentation de la disponibilité de la testostérone (hormone mâle) dans l'organisme, ce qui fait dire à certains qu'elle aurait aussi des vertus aphrodisiaques chez les hommes ! \*

L'Ortie se cultive facilement au jardin ou en pot dans la maison.

**Que faut-il cueillir ?** La plante entière (partie aérienne), le rhizome et les racines.

### **Périodes de cueillette**

**D'avril-mai à septembre** de préférence **pour la plante**.

**En automne** (septembre-octobre) **pour les racines et le rhizome**.

\* Sophie Lacoste (≈ années 1980)

<sup>1</sup> L'**hémoptysie**, due à la rupture d'un vaisseau sanguin à un niveau quelconque de l'arbre respiratoire, est un rejet de sang issu des voies aériennes sous-glottiques, le plus souvent au cours d'un effort de toux. Ce sang est rouge, aéré, en quantité très variable en fonction des causes de l'hémoptysie. Ce symptôme peut témoigner de maladies sous-jacentes variées mais potentiellement graves, qu'il convient de ne jamais négliger : **toute hémoptysie, quelle que soit son abondance, doit faire consulter un médecin au plus vite. Elle ne doit pas être confondue** avec une hématomèse (vomissement de sang provenant de lésions de l'appareil digestif) ni avec la présence de sang dans la bouche résultant d'un saignement de nez (épistaxis déglutie) ou d'une lésion buccale. Bien que souvent consécutive à une simple bronchite aiguë infectée, une hémoptysie doit faire évoquer un cancer des bronches, une dilatation des bronches, une embolie pulmonaire, une tuberculose pulmonaire, ancienne ou récente.

<sup>2</sup> Synonyme : **hypertrophie bénigne de la prostate** (HBP)

## Usage interne

### Feuilles ou racines : sous forme de décoction

- En règle générale, 1 c. à s. / 20 cl d'eau, en laissant bouillir 2 mn puis infuser 20 mn.



#### Parties aériennes :

**inflammation des voies urinaires, calculs rénaux**  
**douleurs arthritiques ou rhumatismales, rhinite allergique...**

- **Extrait solide en capsules ou comprimés (7:1) :**

de 300 mg à 700 mg, *trois fois par jour*.

- **Extrait fluide (1:1) :** de 2 ml à 5 ml, *trois fois par jour*.

- **Teinture alcoolique (1:5) :**

de 2 ml à 6 ml dans un verre d'eau, *trois fois par jour*.

- **Jus frais de la plante :** de 5 ml à 10 ml, *trois fois par jour*.

Une compagnie européenne fabrique un jus d'Ortie stabilisé qui se conserve bien, offert dans certains magasins de produits naturels.

Sinon, **un bon extracteur à jus** fera l'affaire, mais sachez que ce jus ne se conservera que quelques heures.

- **Feuilles et fleurs séchées :** infuser de 2 g à 5 g, pendant 10 à 15 minutes, dans 150 ml d'eau bouillante. *Prendre trois fois par jour*.

#### **Dépuratif pour le foie et tout l'organisme**

- Laissez **infuser** 15 g de **plante** dans 300 ml d'eau bouillante pendant 15 minutes. *Boire une tasse de cette infusion par jour*.

**Rhumatismes** : douleurs rhumatismales, rhumatismes articulaires

#### **Diurèse**

- Faire bouillir 2 c. à c. de **plante** dans 250 ml d'eau pendant 5 mn.

*Boire une tasse de cette décoction le matin et une autre le soir*.

**Note**. Lorsque l'objectif thérapeutique est d'irriguer les voies urinaires, prendre beaucoup de liquide est primordial

#### **Diarrhée**

- Laissez **infuser** 25 g de cette **plante** dans un litre d'eau bouillante pendant 15 minutes. *Il est conseillé de boire le tout en une journée*.

#### **Hémorragies internes**

- Exprimer le **suc de la plante fraîche** et boire ½ verre 3 fois / jour.

### **Racines : hypertrophie bénigne de la prostate** (phases I et II)

- **Extrait normalisé combiné** : prendre un supplément contenant 240 mg d'extrait d'Ortie et 320 mg d'extrait de **Palmier nain**<sup>3</sup> par jour. Il existe divers types d'extraits de racine d'Ortie, normalisés ou non, présentés sous forme liquide ou solide. *Suivre les indications du fabricant*.

- On trouve aussi **la racine d'Ortie sous forme de gélules**.

- **Racines séchées** : préparer une décoction en versant 1,5 g de racines dans 150 ml d'eau froide. Amener à ébullition, faire bouillir durant une minute, retirer du feu, puis laisser reposer durant 10 minutes.

*Prendre une tasse (150 ml), de trois à quatre fois par jour*.

#### **Contre-indication**

La thérapie d'irrigation (pour irriguer reins, vessie, etc.) est contre-indiquée **en cas d'œdème**.

#### **Interactions**

##### **Avec des plantes ou des suppléments**

Les effets de l'Ortie pourraient, *théoriquement*, s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments qui ont un effet hypoglycémiant, hypotenseur, ou anti-plaquettaire.

##### **Avec des médicaments**

Au cours d'un essai clinique auprès de sujets souffrant d'arthrite, les feuilles d'Ortie ont **augmenté l'effet anti-inflammatoire** du *diclofénac*.

Les effets de l'Ortie pourraient, *théoriquement*, s'ajouter à ceux des médicaments qui ont un effet hypoglycémiant, hypotenseur ou anti-plaquettaire.

<sup>3</sup> Voir plus loin \* **Recherches sur l'Ortie** et la Fiche **Palmier nain**

## Usage externe

### **Parties aériennes : douleurs arthritiques et rhumatismales**

- **Esprit d'Ortie** (parties aériennes distillées - 50 % d'alcool).

**Badigeonner** les parties atteintes, plusieurs fois par jour ou utiliser en **compresse** ou en **cataplasme**.

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

### **Inflammations de la bouche et de la gorge**

- Faites bouillir 50 g de **plante** dans 500 ml d'eau bouillante pendant 20 minutes.

**Effectuez des rinçages et des gargarismes d'une manière répétée.**

### **Saignement de nez**

- **Imbiber d'un peu de suc frais d'Ortie** (écraser la plante) un petit morceau de coton ou de gaze que l'on introduit dans la narine.

Cela stoppe presque instantanément le saignement.

### **Cheveux fragiles, gras et avec pellicules**

- Faites bouillir 250 g de **rhizomes** et de **racines broyées** dans un litre d'eau et un demi-litre de vinaigre blanc pendant 10 minutes. **Laissez refroidir et utilisez cette préparation froide comme lotion.**

## \* Historique de l'Ortie

**L'Ortie était bien connue des Grecs et des Romains.** Les premiers, qui l'appelaient *Alk alyphe*, s'en servaient pour soigner la toux, la tuberculose, l'arthrite ainsi que pour stimuler la pousse des cheveux.

La pratique de la flagellation thérapeutique avec des tiges d'orties remonte également à l'Antiquité.

On la dit salutaire contre les rhumatismes.

**Nicholas Culpeper**, célèbre médecin anglais de la première moitié du XVIIe siècle, la recommandait pour soigner les maladies des vaisseaux sanguins et des voies respiratoires.

**En Europe**, on consomme l'Ortie volontiers en potage ou en salade, et il fut même une époque où son infusion était fort appréciée dans les salons mondains.

**Avec les feuilles de Pissenlit** et d'autres légumes printanières, les jeunes pousses d'Ortie faisaient partie des « **cures du printemps** » qui ont été jadis si populaires.

Notez que **le pouvoir urticant des poils d'Ortie est inactivé par la cuisson et le séchage** ainsi que par le procédé d'extraction qui permet la fabrication de suppléments.

**En médecine ayurvédique**, on emploie l'Ortie en association avec d'autres plantes pour traiter les hémorragies utérines, les saignements de nez, les éruptions cutanées et l'eczéma.

**Les Amérindiens** s'en servent pour soulager les douleurs rhumatismales, ainsi que pour soutenir les femmes durant l'accouchement.

**Au Maroc**, on utilise l'Ortie pour traiter l'hypertension.

En raison de sa **haute teneur en chlorophylle**, on a utilisé l'Ortie comme **colorant vert naturel dans les conserves de légumes**.

Tout comme celle du Lin, **la fibre d'Ortie a servi à la fabrication de tissus et de papier**.

Les bons jardiniers connaissent, pour leur part, les vertus du **purin d'Ortie comme engrais naturel** (plus loin)

**Traditionnellement, ce sont les parties aériennes** qu'on a utilisées comme agent médicinal ; **l'emploi de la racine pour traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate n'est apparu qu'au début des années 1980.**

## \* Recherches sur l'Ortie

### Parties aériennes

La Commission E, l'OMS et l'ESCAP reconnaissent l'usage des parties aériennes de l'Ortie pour irriguer les reins, la vessie et les voies urinaires en cas d'inflammation, pour prévenir et traiter les calculs rénaux et, en usage externe et interne, pour soulager les douleurs arthritiques, rhumatismales ou associées à la sciatique.

- **Arthrite.** On a traditionnellement appliqué les feuilles fraîches de l'Ortie directement sur la peau pour soulager les douleurs causées par l'arthrite et les rhumatismes.

Une équipe de chercheurs britanniques a imaginé un protocole original pour mener une étude clinique s'inspirant de cette pratique traditionnelle. Les résultats indiquent que le traitement à la feuille d'Ortie a permis de soulager la douleur et la raideur de manière nettement plus marquée que le traitement au placebo.

Le Dr Rudolf Fritz Weiss croyait que cet effet était causé par l'acide formique présent dans les poils de la plante. Selon lui, l'esprit d'Ortie (un distillat alcoolique des parties aériennes) donnerait les mêmes résultats.

- **Rhinite allergique** (rhume des foins). Les résultats d'un essai à double insu avec placebo mené auprès de 69 sujets indiquent qu'un extrait lyophilisé de feuilles d'Ortie peut soulager les symptômes de la rhinite allergique. **Il s'agit d'un usage traditionnel de l'Ortie qui, selon certains cliniciens, mérite une place de choix comme remède contre les allergies.**

- **Diabète.** Des expériences réalisées en 1935 auraient montré que l'Ortie le faisait diminuer\*.

- **Repousse des cheveux.** On peut trouver nombre de produits à base d'Ortie censés stimuler la pousse des cheveux. On ne dispose pas de données cliniques probantes permettant de valider cet usage traditionnel.

### Racine

La Commission E, l'OMS et l'ESCAP reconnaissent l'usage de la racine d'Ortie pour soulager les difficultés de miction (fréquence excessive et miction nocturne) reliées à hypertrophie bénigne de la prostate (phases I-II) La plupart des essais cliniques ont été menés en Allemagne avec des produits normalisés fabriqués dans ce pays.

#### - Hypertrophie bénigne de la prostate

**Ortie et Palmier nain** (*Serenoa repens*). En 1995, une étude au su (sans groupe placebo) menée auprès de 2 080 sujets traités avec un **mélange d'extrait de racine d'Ortie et d'extrait de Palmier nain**, une plante aussi utilisée en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate, a donné des résultats concluants. Les résultats de deux études à double insu de 24 semaines ont confirmé l'efficacité de l'association de ces deux plantes, ainsi que ceux d'un suivi sans placebo durant 48 semaines. Les chercheurs ont utilisé des extraits normalisés fournissant 320 mg de Palmier nain et 240 mg d'Ortie par jour.

De plus, ce même produit a été aussi efficace que les médicaments classiques *finastéride* et *tamulosine* au cours de deux essais d'une durée d'un an. **Ce traitement naturel est de plus en plus accepté par la communauté médicale, surtout en Europe.**



**Ortie seule.** Dans les années 1980, de nombreuses études au su, portant en tout sur plus de 15 000 sujets, pointaient vers l'efficacité d'un extrait de racine d'Ortie pour soulager les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Cependant, les conclusions de ces essais ne sont pas forcément fiables, car l'effet placebo peut être assez élevé chez les sujets atteints de cette affection.

Les résultats de six essais cliniques à double insu contre placebo portant en tout sur 1 076 sujets atteints d'**hypertrophie bénigne de la prostate** (phases I et II) indiquent tout de même qu'un extrait de racine d'Ortie (de 460 mg à 600 mg par jour) **peut soulager les différents problèmes urinaires reliés à cette affection.** Leur qualité méthodologique est cependant faible, dans l'ensemble.

## LES PURINS

*Le purin est un déchet liquide produit par les élevages d'animaux domestiques. Il est constitué principalement d'urines complétées éventuellement de la phase liquide s'écoulant d'un tas de fumier*<sup>4</sup>.

### Les purins en agriculture biologique

Par extension, **dans le domaine de l'agriculture bio, « purin » est un terme employé pour désigner les produits issus de la macération, de l'infusion ou encore de la décoction de certains végétaux.**

Ces purins peuvent servir, selon leur stade de maturation et le végétal utilisé, d'insecticides, de fongicides (lutte biologique), d'engrais ou d'activateur de compost<sup>5</sup>.

En fonction de leur stade de maturation ou du végétal utilisé, les purins peuvent servir d'insecticides, de fongicides, d'engrais ou encore d'activateur de compost (activateur ou régulateur de croissance des végétaux)

### Purin d'Orties

Parmi les purins qui existent, on retrouve le purin d'Ortie, dont l'appellation correcte est plutôt « extrait fermenté d'Orties »\*. Issu de la macération d'Orties hachées dans de l'eau pendant quelques jours à l'abri de la lumière, le purin d'Orties est principalement utilisé comme fertilisant (riche en azote mais faible en potasse) en arrosage, comme éliciteur<sup>6</sup> en pulvérisation foliaire et, dans une moindre mesure, insecticide par effet répulsif (très efficace contre les pucerons).

**Dégageant beaucoup de gaz, le liquide obtenu par macération doit être dilué dans de l'eau**

**L'odeur du purin d'Ortie est particulièrement nauséabonde !**

### Le purin d'Ortie est un élixir pour le jardin...

Avec la guerre de l'Ortie, menée par les multinationales du synthétique et des nécrotechnologies, et relayée cet été par une loi inique, il devient urgent de faire connaître le plus largement les savoir-faire écologiques au jardin, au rang desquels figurent la fabrication et l'usage du purin d'Ortie.

Qu'il soit pulvérisé ou utilisé en arrosage, le purin d'Ortie est un produit indispensable au jardin. Il donne de la saveur aux légumes et de l'éclat aux fleurs, lorsqu'il est utilisé régulièrement et bien dosé.

C'est un produit naturel, efficace et économique... c'est aussi le désespoir des marchands d'engrais et de pesticide pour notre plus grand bonheur et celui de la Terre<sup>7</sup>.

### Recette du purin d'Ortie

**Au printemps**, dès que les Orties poussent et **avant qu'elles ne fleurissent**, récoltez 1 kg de feuilles fraîches et mettez à macérer dans 10 litres d'eau de pluie ou de source\* (sans aucun autre ajout), à l'abri de la lumière.

La macération doit se faire en 3-4 jours, 10 au maximum, à 18 °C -**le purin d'Ortie devient herbicide au-delà de 15 jours de macération**. La fermentation est alors terminée.

Filtrez avec un tissu, mettez en bouteille et stockez au frais pour utiliser au fur et à mesure des besoins.

**Ce purin très concentré ne doit jamais être utilisé pur.**

### Dilutions

- **Fortifiant à 5 %** : le purin d'Ortie doit être dilué dans environ 5 fois son volume d'eau dans un récipient identifié (plastique, verre, éviter le métal) hermétiquement fermé pour éviter que la fermentation ne reparte<sup>8</sup>.

**En pulvérisation** sur toutes vos plantes, tous les 10 à 15 jours, durant toute la croissance.

Utilisé de cette façon, il fortifie, **vivifie et protège les plantes des pucerons et acariens –insecticide– et des maladies** : il peut servir de **fongicide** (contre le mildiou)

- **Engrais à 10-20 % en arrosage** une fois tous les 10 à 15 jours. C'est un **excellent engrais biologique et régénérateur du sol** ; il peut servir d'**activateur** ou de **régulateur de croissance des végétaux**.

Le purin d'Ortie peut également servir d'**activateur de compost**.

**Remarque** : *pourquoi il faut prendre des plantes avant la montée en graine ? le purin ne possède plus ses propriétés ensuite ?* Tout simplement, si les Orties sont montées en graines, vous allez les ressemer dans votre jardin qui va devenir lui-même un champ d'Orties. Donc, surtout pas d'Orties en graines !

<sup>4</sup> <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Purin&oldid=82074739>

<sup>5</sup> Jean-Michel Groult - "Jardiner durablement" - Editions Ulmer 2007 - (ISBN 9782841382781)

\* Purin d'Ortie ([www.grainesbio.com/purin-Ortie/](http://www.grainesbio.com/purin-Ortie/))

<sup>6</sup> **Éliciteur** : anglicisme issu du verbe *to elicit* qui signifie « provoquer », ce terme désigne une molécule produite par un agent parasite (phytopathogène ou ravageur), par extension, une molécule porteuse de messages capable de déclencher les mécanismes de défenses (naturelles) des plantes (stimulation de leurs réactions biochimiques et physiologiques cellulaires) par la production de substances défensives, contre un large spectre de maladies.

<sup>7</sup> [www.passerelleco.info](http://www.passerelleco.info) (février 2013)

Nouveau livre chez Passerelle Éco : "Introduction à la Permaculture" de Bill Mollison (fin 2012)

<sup>8</sup> Ici, il faut savoir que le purin d'Ortie a été interdit de fabrication de vente et de diffusion depuis 2006 en France. Mais il a été autorisé par arrêté du 18 avril 2011, entrant ainsi dans le cadre d'une douzaine de mesures prévues dans le plan Ecophyto 2018 mis en place par le Grenelle de l'Environnement. Tout un protocole de fabrication est ainsi précisé dans cet arrêté, dont les quelques points principaux évoqués ici.

## Purins insecticides

De nombreux autres végétaux ont des vertus insecticides comme par exemple...

Rue officinale  
*Ruta graveolens*



**Un répulsif pour les insectes**, notamment puces, pucerons et punaises (lits : tiges fraîches sous les matelas)  
On extrait de la Rue officinale une huile essentielle utilisée en parfumerie.  
Elle est aussi utilisée en homéopathie, sous forme de granules.  
(Voir Fiche Rue)

Pyrèthre de Dalmatie  
*Tanacetum cinerariifolium*



L'expression « Pyrèthre » s'applique en français à plusieurs taxons distincts de la famille des Astéracées (genres *Tanacetum* et *Anacyclus*).  
Par métonymie, ce terme désigne la **pyréthrine**, **insecticide naturel extrait du Pyrèthre de Dalmatie** (poudre)

Tanaisie commune  
*Tanacetum vulgare*



Autrefois utilisée comme vermifuge, elle a également **des propriétés insectifuges**, efficaces contre fourmis, mites, puces, punaises (sachets de feuilles et d'inflorescences séchées)

Épazote  
*Dysphania ambrosioides*



Ou fausse-Ambrosie, Thé du Mexique, Ansérine... (autrefois nommé *Chenopodium ambrosioides*, voir Fiche Chénopode anthelminthique...) Principalement utilisée pour ses **propriétés vermifuges**.

- **en décoction** : l'**Absinthe**, l'**Ail**, la **Camomille**, le **Noyer** et le **Sureau**.
- **en infusion** : l'**Épazote**, le **Lantana** ou la **Tanaisie**.
- **en macération** (1 à 2 jours) : le **Pyrèthre**, le **Tabac**, la **Rhubarbe**.
- **en purin** (macération longue jusqu'à fermentation) :  
l'**Armoise**, la **Fougère**, le **Genêt**, la **Lavande**, l'**Ortie**, la **Rue officinale**

## Purin de Prêle

Le purin de Prêle, issu d'une décoction, est utilisé comme **fongicide** car il apporte de la silice aux plantes, ce qui leur permet de renforcer leurs tissus.

La **décoction d'Ail** est également assez efficace comme fongicide.

## Purin de Consoude

Le **purin de Consoude** est un **fertilisant riche en potasse** et contenant également de nombreux oligo-éléments tels que du calcium, du fer, du magnésium, du cuivre, du bore, du manganèse, et du zinc.

## Purin de Valériane

Ce **purin** est un **excellent tonifiant pour les plantes à fleurs et les arbustes** comme les rosiers car il permet d'accroître la floraison.

Il stimule aussi les défenses des plantes contre les attaques des parasites et des maladies.

C'est aussi un très bon activateur de compost.

## Préparation

Hacher grossièrement 100 g de feuilles et de tiges.

Mettre les herbes dans 1 litre d'eau froide et laisser macérer pendant 5 à 6 jours environ.

Il faut remuer tous les jours le purin.

Filtrer ensuite avant d'utiliser la préparation.

### - Utilisation

Effectuer une fois par mois des pulvérisations sur les feuillages des plantes avec de l'extrait fermenté dilué à 5 %, c'est-à-dire 5 cl d'extrait ajoutés à 95 cl d'eau ou 1 volume d'extrait pour 19 volumes d'eau.

Arroser le tas de compost avec de l'extrait fermenté dilué à 10 %, c'est-à-dire 10 cl d'extrait ajoutés à 90 cl d'eau ou 1 volume d'extrait pour 9 volumes d'eau

On pourra utiliser ce type de purin en pulvérisation en y ajoutant un "agent mouillant" tel que savon (ou quelques gouttes de "liquide vaisselle"), du lait ou un extrait de racines de saponaires qui permettra à la pulvérisation de mieux se fixer sur la plante.

### **La recette de Pierre-Marie** ([www.passerelleco.info](http://www.passerelleco.info) 19/10/2010)

Un bac à réserve d'eau genre *Riviera* fera office de composteur et de filtrage.

**Ramassez des Orties** dans un grand sac genre supermarché.

**Ramassez de la Consoude** dans un grand sac genre supermarché.

**Ramassez de la Prêle** dans un grand sac genre supermarché.

**Ramassez des Fougères** dans un grand sac genre supermarché.

Coupez-les avant de les broyer au mixeur en ajoutant 3 verres ou un bol d'eau pour assurer le malaxage.

Versez dans le bac à réserve d'eau, récupérez le liquide dans un jerrican de 10 litres. Laissez fermenter et de temps en temps remuez, laissez le bouchon ouvert.

Couvrez le bac à réserve d'eau contenant les débris de fougère, d'Ortie, de Consoude et de Prêle avec du film plastique alimentaire.

Tous les 15 jours récupérez le liquide du bac et transvasez-le dans le jerrican.

- **Même procédure pour les déchets végétaux ménagers**, dans un autre jerrican.

Vous aurez à la fois du purin et du compost pour vos plantes d'appartement.

Dans bouteille vide de 1 litre : ¼ de purin, complétez avec de l'eau.

Arrosez vos plantes avec, rassurez-vous, il n'y a pas d'odeur...



Prêle des champs *Equisetum arvense*



Consoude officinale



Valériane, aspect général

### **\* Les purins et la loi**

Interdit de fabrication, de vente et de diffusion depuis 2006 en France, **le purin d'Orties a été ré-autorisé par arrêté du 18 avril 2011, décision s'inscrivant dans le cadre d'une douzaine de mesures prévues dans le plan Ecophyto 2018 élaboré lors du Grenelle de l'Environnement** <sup>9</sup>.

En France, la loi d'orientation agricole requiert une certification de conformité produit pour les recettes du purin d'Orties <sup>10</sup>.

Son protocole de fabrication, précisé dans l'annexe de l'arrêté du 18 avril 2011, est considéré par certains comme trop restrictif, le réduisant à *"une piquette d'Ortie complètement inefficace"* <sup>11</sup>.

### **Voir aussi sur Wikipédia**

- Bouturage
- Culture associée
- Agriculture biologique
- Insectes entomophages
- Organisme auxiliaire en protection des cultures

### **Sur le site [www.passerelleco.info](http://www.passerelleco.info)**

- L'Actualité des purins d'Ortie et autres préparations à base de plantes, tels les Stimulateurs de Défenses Naturelles (juin 2006)

### **Pour en savoir plus**

- Un ouvrage essentiel pour l'agro-écologie : **Purin d'Ortie et Compagnie "Soigner les plantes par les plantes"** écrit par Bernard Bertrand, Jean-Paul Collaert et Éric Petiot, aux Éditions de Terran 31160 Sengouagnet. Tél: 05 61 88 81 08 ([www.terran.fr/catalogue/3-Jardin/91-Purin-d-Ortie-et-compagnie-seconde-edition-augmentee.html](http://www.terran.fr/catalogue/3-Jardin/91-Purin-d-Ortie-et-compagnie-seconde-edition-augmentee.html)) ([www.cuisine-sauvage.com](http://www.cuisine-sauvage.com))

- Visitez le site **legifrance.gouv.fr** et retrouvez l'**arrêté du 18 avril 2011**

([www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000023912654&fastPos=1&fastReqId=321917639&categorieLien=id&oldAction=rechTexte](http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000023912654&fastPos=1&fastReqId=321917639&categorieLien=id&oldAction=rechTexte))

<sup>9</sup> <http://blog.lefigaro.fr/agriculture/2011/04/le-purin-dOrties-bientot-legal.html>

<sup>10</sup> L'engrais de mémé toujours hors la loi (<http://environnement.blogs.liberation.fr/noualhat/2009/07/lengrais-de-m%C3%A9m%C3%A9-toujours-horslalo.html>)

<sup>11</sup> LEMONDE.FR avec AFP, 05.05.11 ([http://www.lemonde.fr/planete/article/2011/05/05/le-purin-d-Ortie-peut-etrecommercialise-mais-selon-une-recette-specifique\\_1517546\\_3244.html](http://www.lemonde.fr/planete/article/2011/05/05/le-purin-d-Ortie-peut-etrecommercialise-mais-selon-une-recette-specifique_1517546_3244.html))