

L'ORTIE DIOÏQUE

(Olivier RONIN)

Pourquoi avoir choisi notamment l'ortie, tout simplement en observant à quelles plantes sauvages les oiseaux dans la nature et en volière s'intéressaient et se nourrissaient. On peut ainsi se rendre compte que certains individus été attirés par l'ortie, ses feuilles et ses graines.



Ortie dioïque femelle



Graines d'ortie



Ortie dioïque mâle

CLASSIFICATION : Famille Urticaceae - Genre Urtica

- Nom scientifique : **Urtica dioica**

- Autres espèces en France : Ortie brûlante (Urtica urens), Ortie à membranes (Urtica membranacea),
Ortie à pilules (Urtica pilulifera), Ortie de Dodart (Urtica atrovirens).

ORIGINE :

Eurasiatique, présente aujourd'hui dans le monde entier

USAGES :

De l'ortie on emploie principalement les feuilles, la racine et plus rarement les graines

Les propriétés médicinales de l'ortie sont nombreuses et connues depuis l'Antiquité

De nos jours, elle est encore utilisée dans de nombreux domaines: pharmacie, homéopathie, cosmétologie, industrie alimentaire et textile, pharmacie vétérinaire, agriculture (fourrage, purin d'ortie).

COMPOSITION DE L'ORTIE :

- Les feuilles :

. *L'action urticante de l'ortie est due au liquide contenu à la base des poils : acide formique, histamine, acétylcholine, sérotonine, leucotriènes (lipides). Une fois sèche, hachée ou cuite l'ortie perd son pouvoir urticant.*

. Eau : à l'état frais 75 à 80%

. Hydrates de carbone : 7,1 à 12,7 g (amidon, sucres, polysaccharides) + 2 à 5,3 g de fibres

. Lipides : 0,7 à 1,6 g (oméga 3, om. 6, om. 9, acide palmitique, ac. stéarique, ac. arachidique...)
Apport énergétique, antiinflammatoire

. Protéines : 4,6 à 8 g

- Acides aminés : présence de 18 acides aminés sur 20
- Lectine (UDA agglutinin) : protéine ayant des propriétés antifongiques et anti-inflammatoires
- Chlorophylle : pigment de nature protéique, responsable de la coloration verte des végétaux et jouant un rôle essentiel dans la photosynthèse. Apport protéique intéressant.
- Sécrétine : hormone peptidique, stimule les sécrétions pancréatiques et abaisse le taux du sucre sanguin

. Les acides hydrosolubles :

Dans les feuilles de l'ortie sont présents des acides alcools : acide glycolique et acide glycérique.
L'activité diurétique de l'ortie serait due à la présence entre autres de ces 2 acides-alcools.

. Les terpénoïdes :

- Triterpènes et stéroïdes : présence de saponosides et de sitostérol (hypocholestérolémiant).
- Caroténoïdes : carotènes et xanthophylles (lutéoxanthine, violoxanthine...). Colorants

. Composés phénoliques :

- Flavonoïdes : Quercétol, kaempférol, isorhamnétol, rutine
Antioxydant, antiinflammatoire, antibactérien et antiviral, hypocholestérolémiant
Hypoglycémiant.
- Acides phénols et phénols :
 - . Acide caféique, acide chlorogénique, acide gallique, acide caféoylmalique, acide protocatéchique...
 - . Antioxydants, antibactérien et viral, hépato protecteur, antifongique
- Tanins : antioxydants, action astringente, hémostatique. Protègent les plantes des parasites.
- Coumarines : Scopolétine. Substance organique aromatique. Antioxydants
- Lignanes : antioxydants

. Minéraux et Vitamines :

Avec l'ortie nous avons affaire à un super complexe de minéraux et vitamines

- Minéraux : calcium, potassium, silice, fer, zinc, sodium, cuivre, magnésium, soufre, phosphore, chlore, manganèse, sélénium, bore, iode, chrome, nickel
- Vitamines : A, vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B9), C, E, K (antihémorragique)

- Les graines :

Les oiseaux ne s'intéressent pas qu'aux feuilles, ils sont aussi attirés par les graines qui leur apportent tout autant de nutriments, regardez-les donc se percher sur les tiges d'ortie et picorer les unes et les autres.

La composition des graines quant à elle n'a pas été aussi bien étudiée que celles des feuilles, cependant on trouve tout de même quelques données qui montrent leur similitude de composition avec les feuilles mais en plus concentré et ayant bien sûr les mêmes fonctions et propriétés.

La graine n'étant pas toujours facile à trouver dans le commerce, il est conseillé d'en faire vous même la récolte et d'en constituer des réserves qui vous permettront d'en avoir à disposition tout au long de l'année. Il est important de bien les faire sécher pour avoir une bonne conservation, celle-ci n'est que d'un an environ, après elles perdent de leurs propriétés. Vous pouvez même les ensacher sous vide pour une meilleure garantie de préservation et de les conserver dans un lieu frais et sec à l'abri de la lumière. La graine d'ortie est un super aliment, un concentré de bienfaits.

. **Eau** : 9,50 g

. **Hydrates de carbone** : 51 g (37,5 g d'amidon, sucres, mucilages + 13,5 g de fibres)

. **Lipides** : 4 g Présence d'acides gras (ac. linoléique, ac. linoléique, ac. palmitique...)

. **Protéines** : 20,5 g (18 acides aminés, lectine, chlorophylle)

. **Cendres** : 15 g (Taux élevé dû à la forte concentration en minéraux dont le calcium)

. **Les terpénoïdes** : caroténoïdes (carotènes, lutéine, violaxanthine)

. **Composés phénoliques** :

- Flavonoïdes : composés de kaempférol et quercétol.
- Acides phénols et phénols : acide gallique
- Tanins
- Coumarines : on trouve de la scopolétine au niveau des inflorescences

. **Minéraux et Vitamines** :

Comme pour les feuilles nous avons avec les graines un super complexe de minéraux et vitamines.

- Minéraux : fer, silice, soufre, zinc, cuivre, calcium, phosphore, magnésium, manganèse, potassium, sodium, sélénium
- Vitamines : A, vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B6), C, E, K (antihémorragique)

CONCLUSION :

Cette plante piquante dont on garde parfois de mauvais souvenirs, est par contre d'un extraordinaire bénéfique pour nos oiseaux, c'est un véritable complément alimentaire. L'ortie, en dehors de ses propriétés énergétiques et nutritionnelles habituelles, possède grâce à l'étendue et variété de sa gamme de constituants, un grand nombre de propriétés et les oiseaux le savent et ne s'y trompent pas.

Principales propriétés : diurétique, dépurative, antirhumatisme, antiinflammatoire, antalgique, antianémique, hépatoprotecteur, antioxydant, hypoglycémiant, immunostimulant, tonique, antiseptique, cicatrisant, astringent, antiallergique, hémostatique...

En conclusion une plante qui a tout bon et que l'on a tout intérêt à préserver et cultiver pour la santé et le plus grand bonheur de nos oiseaux.