

Cataire



- ▶ Indications
- ▶ Posologie
- ▶ Historique
- ▶ Recherches
- ▶ Précautions
- ▶ Interactions
- ▶ Références

Noms communs : Chataire, herbe aux chats, menthe de chat.

Nom botanique : *Nepeta cataria*, famille des labiées ou lamiacées.

Noms anglais : *Catnip, catmint.*

Parties utilisées : Sommités fleuries.

Habitat et origine : Plante vivace originaire du bassin méditerranéen (vraisemblablement de l'Égypte), naturalisée dans toute l'Europe, au Moyen-Orient et en Amérique, s'établissant volontiers au bord des chemins dans des sols pierreux.

Indications

[haut](#)

Traiter l'insomnie, l'agitation, la toux, le mal de tête et les troubles gastriques d'origine nerveuse.

Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
☆☆☆	Efficacité certaine
☆☆	Efficacité probable
☆	Efficacité possible
☆	Efficacité incertaine
☒	Probablement inefficace
	Usage reconnu
	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
×	Approches non recommandées

[Agrandir](#)

Posologie

[haut](#)

Pour toutes les indications mentionnées ci-dessus

- ▶ **Infusion.** Infuser de 1 g à 2 g de cataire séchée dans 150 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes. Boire une à quatre tasses par jour, de préférence entre les repas.

- ▶ **Teinture (1:10).** Prendre 10 à 15 gouttes dans un peu d'eau ou dans du jus, une à quatre fois par jour.
- ▶ **Huile essentielle.** Prendre une ou deux gouttes mélangées à un peu de miel, jusqu'à trois fois par jour.

Selon l'usage traditionnel, on préfère l'infusion ou la teinture pour les jeunes enfants, avec un dosage proportionnel à leur poids, et on réserve l'huile essentielle aux adultes.

Historique

[haut](#) 

Si son nom évoque le chat, c'est que la plante provoque chez plusieurs félins (y compris chez les grands fauves) une réaction remarquable qui se caractérise par un état euphorique accompagné d'une série de comportements spécifiques : séances frénétiques de reniflement, de lèchement et de secouement de tête; l'animal se roule par terre, se frotte partout et semble se trouver dans un état de grande excitation. On pense que cette réaction est provoquée par le népétalactone, une substance que renferme la plante et dont la structure chimique se rapproche de certains composés (valépotriates) présents dans la racine de valériane, une autre plante qui déclenche la même réaction chez les félins. Il semble que le mécanisme déclencheur passe par le système olfactif. Tous les chats ne sont pas sensibles à la cataire.

Chez les humains, la cataire a plutôt servi à calmer l'agitation et la [douleur](#). On l'a largement employée dans ce but, notamment pour soulager les coliques des nourrissons, les douleurs causées par la percée des dents ainsi que pour calmer l'agitation chez les enfants.

Traditionnellement, on en faisait un sirop, avec des baies et des fleurs de sureau, pour calmer la toux et soulager les symptômes du [rhume](#) et de la [grippe](#). On l'a également employée, autrefois, comme stimulant utérin en cas d'accouchement difficile ou pour déclencher les menstruations, mais cet usage est désuet de nos jours.

Avant que l'empire britannique ne découvre le thé dans ses colonies chinoises, l'infusion de cataire était une boisson fort prisée des sujets de Sa Majesté.

Durant les années 1960, des rumeurs ont circulé voulant que la cataire provoque des effets comparables à ceux de la marijuana lorsqu'on en fumait les feuilles, mais il semble qu'il s'agissait d'une méprise, des chercheurs ayant mélangé les deux plantes... S'ensuivit tout de même une controverse qui a mené à la publication de nombreux articles dans les revues médicales de l'époque.

L'huile essentielle qu'on tire de la cataire a été employée dans des répulsifs contre les insectes, notamment contre les termites et les blattes. Plus récemment, des chercheurs égyptiens se sont intéressés à ses propriétés potentiellement répulsives contre les moustiques vecteurs de maladies, notamment le virus du Nil.

Recherches

[haut](#) 

La cataire n'a pas fait l'objet d'essais cliniques publiés. Sur la foi d'études menées sur des animaux, on attribue généralement ses effets calmants au népétalactone, un composé opioïde qu'elle renferme.

Précautions

haut 

Attention

On a signalé le cas d'un enfant de 19 mois qui s'est retrouvé dans un état léthargique et hypnotique après avoir consommé une grande quantité de cataire. Par mesure de prudence, garder la cataire hors de la portée des jeunes enfants.

Contre-indications

La plante ayant déjà été employée comme stimulant utérin, on recommande généralement d'éviter d'en prendre pendant la grossesse.

La cataire est déconseillée en cas de saignements menstruels abondants.

Effets indésirables

Aucun connu aux dosages recommandés. De très fortes doses pourraient cependant provoquer des maux de tête et des vomissements.

Interactions


haut 

Avec des plantes ou des suppléments

Les effets de la cataire pourraient théoriquement s'ajouter à ceux d'autres plantes ou suppléments dont l'action est sédatrice ou anxiolytique.

Avec des médicaments

Les effets de la cataire pourraient théoriquement s'ajouter à ceux des médicaments dont l'action est sédatrice ou anxiolytique.

 <p>Révision scientifique coordonnée par la Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</p>	<p>Réviseur : Stéphane Bastianetto, Ph.D. associé de recherche, Centre de recherche de l'Hôpital Douglas (septembre 2006).</p>
<p>Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien.</p>	
<p>Mise à jour : 16 novembre 2006</p>	

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.