

Cataire

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

La **Cataire** ou **Chataire** — répondant au nom scientifique de *Nepeta cataria* — est une [plante aromatique](#) du genre *Nepeta* appartenant à la famille des [Lamiacées](#), plus connu sous le nom de famille des [menthes](#). Elle est cultivée comme plante ornementale (ainsi que d'autres népétas), et comme [plante médicinale](#). Elle contient une huile répulsive pour les insectes, ainsi que du [menthol](#). Elle est réputée comme [antispasmodique](#) et [antihystérique](#).

Les membres de cette famille sont aussi connus sous le nom imagé de **herbe aux chats** ou de **menthe aux chats** — que l'on retrouve dans d'autres langues comme en allemand *Katzenminze*, en anglais *Catnip*, en espagnol *Menta de gato*, en italien *Erba da gatta* — en référence à l'attrait qu'elle exerce sur les chats. En effet, la cataire produit des effets exceptionnels sur les [chats](#), ce qui est d'ailleurs à l'origine de son nom d'*herbe à chat*. Elle contient un produit chimique connu sous le nom de [nepetalactone](#) ; ce [terpène](#) est connu pour le déclenchement supposé des [phéromones](#) sexuelles dans le cerveau du chat. D'autres [félins](#) comme le [tigre](#) y sont aussi sensibles. *Voir le paragraphe plus complet dans l'article [Nepeta](#).*

Sommaire

- [1 Caractéristiques](#)
- [2 Culture](#)
- [3 Utilisations médicinales](#)
- [4 Références](#)

Caractéristiques



Nepeta cataria

Classification classique

Règne	Plantae
Division	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Ordre	Lamiales
Famille	Lamiaceae
Genre	Nepeta

Nom binominal

Nepeta cataria
L., 1753

Classification phylogénétique

Ordre	Lamiales
Famille	Lamiaceae



D'autres documents multimédia
sont disponibles sur [Commons](#)

La cataire est originaire des zones tempérées d'[Europe](#) et d'[Asie](#), mais elle est aujourd'hui largement naturalisée et cultivée ailleurs : aux [États-Unis](#), elle est devenue commune au point d'être considérée comme une mauvaise herbe.

C'est une plante [herbacée](#), vivace, de 10 à 30 centimètres, qui fleurit de juin à septembre. Ses tiges vert-grisâtre, porteuses de fleurs, peuvent lui faire atteindre un mètre de hauteur. Les [fleurs](#) sont de couleur blanche ou lilas avec quelques taches rouges sur le lobe médian de la lèvre inférieure. Les inflorescences sont en [grappes](#) composées, assez peu allongées, réparties du haut jusqu'au bas de chacune des tiges. Les [feuilles](#), entières vigoureuses et velues, ont le limbe au contour ovale en cœur renversé et à bord crénelé. La plante est vivace par ses tiges en partie étalées et enterrées à leur base et qui portent des racines adventives et les [bourgeons](#) d'où partiront les tiges de la saison suivante.

Culture

Afin de maximiser la croissance de la cataire, chaque plante doit être plantée environ tous les 30 centimètres, les plantes pouvant atteindre un mètre pendant la deuxième année. La parcelle doit être de préférence sèche, sablonneuse, et ensoleillée afin d'obtenir de plus grandes saveurs et odeurs, mais elle peut se développer dans la plupart des sols parce qu'elle n'exige pas l'humidité dont la plupart des plants de menthe ont besoin. Seul les sols argileux très pauvres ne devraient pas être utilisés.

La multiplication végétative peut être réalisée par [marcottage](#) ou même par [bouturage](#). Les jeunes plants issus du ressemage naturel peuvent être transplantés. La plante n'exige aucun soin excepté le bêchage, le lit peut ainsi être utilisé plusieurs années. La cataire devrait être cueillie peu après le milieu d'été, juste avant la floraison, un jour sec et ensoleillé. Pour le séchage, les feuilles doivent être séparées des tiges et être séchées rapidement dans une salle avec une bonne ventilation.

Utilisations médicinales



Planche botanique de *Nepeta cataria*.

Étant donné que la *Nepeta cataria* favorise la transpiration lorsqu'elle est bue en infusion chaude, elle a été employée pour le traitement de l'énervement, des rhumes, des gripes, et des fièvres pendant le [Moyen Âge](#). Elle a été également prescrite pour faciliter la digestion lors de flatulence, de diarrhée, ou de colique, de maladies d'enfance, mais aussi pour prévenir les fausses couches, les naissances prématurées, et les nausées matinales. Elle est également parfois été employée comme lavement.

En tant que remèdes, les *Nepeta* sont employées comme [décontractants](#), [sédatifs](#), et comme [antispasmodiques](#). Elles sont employées pour alléger des symptômes tels que l'insomnie, le stress, les crampes menstruelles et les crampes intestinales. Ses effets sont toutefois très légers.

Une des recettes pour un tel remède : prendre une cuillerée à café d'herbe sèche, ou deux d'herbe fraîche (la parties de la plante en surface, avec ou sans fleur) dans deux décilitres d'eau bouillante, laisser diffuser 5 à 10 minutes, retirer les plantes, boire une ou deux tasses (*Ne consommez aucune préparation à base d'herbes sans être sûr de l'herbe exacte employée, et de l'absence de pesticides ou autre produit chimique*).

Le département de recherche de l'[université d'État de l'Iowa](#) a constaté que l'huile essentielle extraite à partir de la *Nepeta cataria*, appelée « essence de népéta » et contenant de la nepetalactone, s'est avérée être presque 10 fois plus efficace pour repousser les moustiques que le [DEET](#) (le nom d'un [répulsif](#) pour insectes de formule chimique N,N-diéthyl-meta-toluamide ou N,N-diéthyl-3-méthylbenzamide).

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.