

*Nepeta cataria* L.

<https://www.grainedevie.net/plant-cataire-herbe-a-chat-godet.html>



#### FICHE TECHNIQUE

##### Botanique

**Famille :** Lamiaceae

**Genre :** Nepeta

**Espèce :** cataria

**Nom d'auteur :** L.

##### Details

**Cycle de vie :** vivace

**Hauteur en fleur :** de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m

**Milieu :** terrain frais , terrain drainant , terrain sec

**Exposition :** mi-ombre , plein soleil

**Difficulté :** facile

**Zone de rusticité :** 3a (de -40°C à -37,2°C) , 3b (de -37,2°C à -34,4°C) , 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

**Couleur des fleurs :** blanc

**Floraison :** juin , juillet , août , septembre

#### DESCRIPTION

**Famille :** Lamiaceae

**Nom latin :** *Nepeta cataria* L.

**Noms communs :** Cataire, Chataire, Herbe à chat, Nepeta, Menthe des chats

**Description sommaire :** La cataire est une plante vivace aromatique, pouvant mesurer 1 m 50. Feuilles opposées, ovales, crénelées, de couleur gris-vert, tomenteuses en dessous. Fleurs blanches ponctuées de pourpre en épis. Floraison de juillet à septembre. Toute la plante a une odeur camphrée-mentholée presque entêtante.

On la trouve à l'état sauvage dans des terrains vagues et rocailloux.

**Multiplication :** On obtient de nouveaux plants de cataire par semis ou par boutures.

**Culture :** La cataire a une préférence pour les sols secs et ensoleillés mais se cultivera très bien dans un sol frais et même à mi-ombre. On espacera les plants de cataire tous les 40 cm. On peut la cultiver en pot à l'intérieur, dans ce cas, on taillera régulièrement de manière à conserver un port buissonnant.

**Usage médicinal :** La cataire est antiseptique au niveau des voies respiratoires et calme la toux. Elle est aussi utilisée (infusion des sommités fleuries) contre les fièvres, comme décontractant, aide à l'endormissement...

**Autres usages :** L'herbe à chat est appelée ainsi car cette plante possède une molécule déclenchant les phéromones sexuelles des chats. C'est aussi une plante mellifère (nectarifère).