

La cataire, la plante aromatique adorée des chats

Plus connue sous le nom « d'herbe aux chats », la cataire est une plante aromatique à qui l'on prête de grandes vertus médicinales. A la fois vivace et très rustique, elle est du plus bel effet dans un jardin grâce à sa délicate floraison et son délicieux parfum mentholé. Dans cet article, découvrez tout ce qu'il faut savoir sur la cataire pour vous en occuper comme il se doit.

Par Anaïs Bergot

Le 11 mars 2024 à 08h05



La cataire, la plante aromatique adorée des chats. Copyright (c) 2023 Julija Ogradowski/Shutterstock.

Carte d'identité de la plante

Nom botanique Nepeta cataria.

Nom courant Cataire, népéta, herbe aux chats, menthe des chats.

Famille Lamiacées

Origine Hémisphère Nord.

Dimensions La népéta peut mesurer environ 1 m de haut et 60 cm de large lorsqu'elle est plantée en pleine terre. En pot, ses dimensions sont plus modestes.

Feuillage La cataire est dotée d'un feuillage dense et caduc qui forme une belle touffe érigée. Ses feuilles aux nervures bien dessinées dégagent une odeur mentholée lorsqu'on les froisse entre les doigts.

Floraison A partir du mois d'avril et jusqu'à la fin de l'été, le feuillage de la cataire se pare de jolies petites fleurs blanche de couleur blanche ou violette. Ses fleurs regroupées en épis rappellent celles de la lavande.

Exposition La népéta aime être plantée en plein soleil pour laisser la possibilité à son feuillage d'exprimer tous ses arômes.

Sol Pour bien pousser, l'herbe aux chats apprécie les sols secs et bien drainés.

Rusticité -15 °C

Où planter la cataire ?

- **Sol** : pour se sentir à son aise et bien pousser, la cataire doit être plantée dans un sol sec et calcaire, en évitant qu'elle soit exposée à l'eau stagnante ;
- **Exposition** : parce qu'elle apprécie grandement la luminosité, la cataire apprécie être plantée en plein soleil ;
- **Emplacement** : la cataire est une plante qui s'épanouit aussi bien en pleine terre qu'en pot. Aussi, n'hésitez pas à la planter à proximité d'autres végétaux qui pourront bénéficier de ses

propriétés insectifuges. En effet, grâce à son odeur entêtante, elle fait fuir les pucerons, [les altises](#) et autres doryphores.



La cataire est une plante qui s'épanouit aussi bien en pleine terre qu'en pot, de préférence en plein soleil. Copyright (c) 2022 Kazakov Maksim/Shutterstock. No use without permission.

Comment entretenir une cataire ?

- **Arrosage** : si la cataire peut supporter de courts épisodes de sécheresse, elle doit être arrosée régulièrement si les fortes chaleurs perdurent. Toutefois, elle ne supporte pas bien l'humidité donc veillez à ce que la terre ait bien le temps de sécher entre deux arrosages ;
- **Taille** : s'il n'est pas nécessaire de tailler la répéta, vous pouvez rabattre les tiges au printemps. Aussi, la cataire est une plante qui peut se montrer quelque peu envahissante. Pour contenir son développement, n'hésitez pas à arracher les nouveaux pieds régulièrement ;
- **Maladies et parasites** : si la cataire fait fuir les insectes, elle peut être la cible des limaces. Il est possible de les faire fuir avec des répulsifs naturels comme [le marc de café](#) par exemple.



La cataire peut supporter de courts épisodes de sécheresse, mais doit être arrosée régulièrement en été. Copyright (c) 2022 LapailrKrapai/Shutterstock. No use without permission.

Comment utiliser l'herbe aux chats en cuisine ?

Si la cataire est une plante très intéressante d'un point de vue ornemental, il s'agit également d'une **plante aromatique** appréciée pour sa saveur mentholée. Elle se marie très bien avec les légumes et les viandes grillées.

Quels sont les bienfaits de la népéta ?

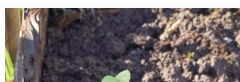
La cataire est, depuis le Moyen-Âge, une plante reconnue pour **ses vertus médicinales**. On l'utilise pour apaiser le stress et améliorer le sommeil, pour aider à la digestion ou encore pour faire tomber la fièvre. Demandez toujours conseil à votre pharmacien ou à votre médecin avant de pratiquer l'auto-médication.

Dans la rubrique [Toutes les plantes](#)

[Thym](#) : un air de Provence au jardin ou sur le balcon !

[L'arbre à miel](#) : un petit arbre aux fleurs blanches au parfum de miel

[Alchémille](#) : une plante vaporeuse aux nombreux bienfaits



Ville, code postal...



Toutes les plantes



Thym : un air de Provence au jardin ou sur le balcon !



L'arbre à miel : un petit arbre aux fleurs blanches au parfum de miel



Alchémille : une plante vaporeuse aux nombreux bienfaits



Monnaie du pape : la bonne fortune du jardin !



Tomate Marmande : à déguster sans modération !



Gaura : une vivace longtemps fleurie, aux fleurs en forme de papillons



Saxifrage : la plus décorative des plantes de rocaille



Le chêne vert, un géant très résistant

Le Parisien



Archives 2024 2023 2022 2021 2020 2019



© Le Parisien

[Nous écrire](#)

[Qui sommes nous ?](#)

[Nos chartes](#)

[CGU](#)

[Politique de confidentialité](#)

[Gestion des cookies](#)

[Espace pro](#)

[Espace presse](#)