

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



CATAIRE
Nepeta cataria L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



CATAIRE
Nepeta cataria L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Cataire
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-221-6

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	5
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	6
FAMILLE.....	6
NOMS	6
ÉTYMOLOGIE.....	6
ORIGINE DE LA PLANTE	6
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	7
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	8
TYPE	8
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	8
RACINE	8
TIGE	8
FEUILLE.....	8
FLEUR	8
FRUIT	8
GRAINE.....	8
ODEUR	9
GOÛT	9
E. PLANTES SEMBLABLES	10
F. PARTIES UTILISÉES.....	11
G. COMPOSITION	12
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	13
BESOINS	13
SEMIS.....	13
TRANSPLANTATION.....	13
PROPAGATION	14
COMPAGNONNAGE.....	14
CULTURE COMMERCIALE	14
I. RÉCOLTE.....	15
LES FEUILLES ET LA SOMMITÉ FLEURIE	15
LES GRAINES.....	15
J. TRANSFORMATION.....	16
TISANE.....	16
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	16
SÉCHAGE.....	16

MACÉRATION DANS L'HUILE	16
K. UTILISATIONS CULINAIRES	17
RECETTES	17
Salade de pommes de terre et de fleurs de cataire	17
Biscuits aux fleurs de cataire	17
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	18
M. AUTRES UTILISATIONS.....	19
ORNEMENTALE.....	19
DOMESTIQUE.....	19
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	20
PROPRIÉTÉS.....	20
Propriétés prédominantes	20
PRÉCAUTIONS.....	20
POSOLOGIE	20
MÉTABOLISME.....	21
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	21
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	21
SYSTÈME NERVEUX	21
Tisane pour insomniaques	21
ORGANES DES SENS	22
SYSTÈME GLANDULAIRE	22
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	22
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	22
SYSTÈME DIGESTIF.....	22
SYSTÈME URINAIRE	22
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	23
PÉRINATALITÉ.....	24
O. ÉLIXIR DE FLEUR	25
P. ASPECTS SUBTILS.....	26
Q. RECHERCHES.....	27
R. INTERACTIONS	28
S. ANNEXE	29
TABLES DE CONVERSION	29
T. BIBLIOGRAPHIE	31
SITES INTERNET	31



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle