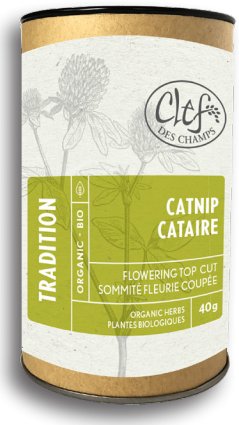

Cataire INFUSION

Calme la nervosité

Soulage les spasmes digestifs

Ingrédient			
Cataire	sommité fleurie	*Nepeta cataria*	Biologique

Posologie

Intervention : 3-5 tasses par jour, maximum 2 semaines.

Traitement : 2-3 tasses par jour, au besoin.

Mode d'emploi

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 2 c. à table de plantes, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Tamiser.

Mode d'action

Diaphorétique, l'infusion chaude de cataire soulage la fièvre en stimulant la sudation. Elle est particulièrement intéressante lors d'états fiévreux associés aux maladies infantiles. La cataire calme l'agitation et l'irritabilité associées à la fièvre et aux états infectieux chez l'enfant. Décongestionnante, *Nepeta cataria* ouvre les sinus, aide à expulser les catarrhes, à soigner les sinusites et les maux de tête qui y sont associés. Elle est légèrement antitussive et expectorante.

Consommée froide, l'infusion de cataire est plutôt digestive, carminative et elle réduit les gaz et les ballonnements. Son action antispasmodique calme les spasmes des muscles lisses du système digestif et apporte un soulagement des crampes abdominales et des maux d'estomac. Tonique digestive, on l'utilise dans le traitement des coliques du bébé, des maux de ventre, des indigestions et de la dyspepsie d'origine nerveuse chez l'enfant. Prise avant un repas, la cataire stimule l'appétit alors qu'elle favorise la digestion lorsqu'elle est bue après un repas. Elle aide aussi lors de cas légers de mal des transports et ses tanins ont un effet astringent, utile pour soulager la diarrhée.

Nervine douce, la cataire apaise le système nerveux. Elle calme la nervosité, l'agitation, l'anxiété, l'irritabilité et l'hyperactivité mentale. La cataire a une affinité particulière pour les enfants. Elle convient très bien lors de troubles nerveux chez les bébés et les enfants. Les huiles essentielles qu'elle contient ont une action légèrement sédative et favorisent le sommeil chez les enfants. La cataire contribue à soulager les maux de tête d'origine nerveuse et apaise la douleur liée à la poussée dentaire.

Nepeta cataria est utilisée dans le traitement de l'urticaire, de l'eczéma et des dermatites. Des études ont démontré qu'elle inhibe également l'activité enzymatique de *Staphylococcus aureus* et réduit son adhésion. Chez la femme, elle aide à soulager les douleurs menstruelles, le syndrome prémenstruel et a une action légèrement emménagogue.

La cataire contient des huiles volatiles (népétalactone et ses dérivés, acide valérique, camphre, thymol, carvacrol, acide népétalique, citronellal, pulégone), minéraux (Ca, Mg, P, K), oligo-éléments (Cr, Co, Fe, Se), acides (déoxyloganique, rosmarinique), protéines, tanins et terpènes.

Associations favorables

Dodo lors de troubles de sommeil des enfants.

Coliques en présence de coliques.

Échinacea Propolis lors de rhume et grippe des enfants.

Grippethé en infusion, lors de congestion nasale avec fièvre.

Denticroc lors de poussées dentaires.

Utilisations traditionnelles

Système immunitaire : fièvre, agitation et irritabilité liées à la fièvre, congestion nasale, sinusite.

Système nerveux : troubles du sommeil, nervosité, agitation, anxiété, irritabilité, hyperactivité mentale.

Système digestif : colique, indigestion, dyspepsie d'origine nerveuse, gaz, ballonnement, diarrhée, manque d'appétit.

Autres : douleur liée à la poussée dentaire, urticaire, dermatite, eczéma, infection à *S. aureus*, syndrome prémenstruel, crampes menstruelles, tranchées, maux de tête.

Historique

Connue pour ses effets excitants sur les chats, la cataire est plutôt calmante chez l'humain. Elle est utilisée depuis des décennies pour ses vertus médicinales et culinaires. Les feuilles entrent dans la préparation de sauces, soupes et ragoûts. Au Moyen Âge, avant l'introduction des thés venus d'Asie, l'infusion de cataire était un breuvage populaire. À cette époque, la cataire était l'une des principales plantes médicinales cultivées par les moines dans les jardins des monastères. En Amérique du Nord, les Cherokee utilisaient l'infusion de cataire pour le rhume, les coliques, la toux, la dysménorrhée, la fièvre, l'urticaire, l'hystérie, les spasmes, maux de ventre et vers. Les Chippewas l'employaient pour réduire la fièvre. Traditionnellement, on la mâchait en combinaison avec d'autres plantes pour réduire les maux de dents.

Contre indications

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement.

Interactions

Aucune connue.

Références

Abascal K, Yarnell E. Herbs and drug resistance. Alternative & Complementary Therapies August 2002:237-241; 2002.

Adiguzel A., Ozer H., Sokmen M., Gulluce M., Sokmen A., Kilic H., Sahin F., Baris O. Antimicrobial and antioxidant activity of the essential oil and methanol extract of Nepeta cataria. Pol J Microbiol. 2009;58(1):69-76; 2009.

Bove Mary. An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.

British Herbal Medicine Association. A Guide to Traditional Herbal Medicines, 2003 Edition. Bournemouth: BHMA Publishing; 2003.

Brown Deni. Encyclopedia of Herbs & their Uses. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.

Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.

Duke A. James. Handbook of Northeastern Indian Medicinal Plants. Lincoln: Quarterman Publications; 1986.

Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.

Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.

Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.

Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica: Flora Medicina; 2009.

Gladstar Rosemary. Herbal Remedies for Children's Health. North Adams: Storey Publishing; 1999.

Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.

Kircher Tamara. Herbs for the Soul. London: Thorsons; 2001.

Health Canada. Monograph on Catnip; 2008.

Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.

Holmes Peter. The Energetics of Western Herbs, Vol. 1, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1997.

Leung A.Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.

Lewis Roger. Gentle Calming Remedies for Children. Canadian Journal of Herbalism, 1998, Vol. 18, No 3, pp 1-5; 1998.

Lieutaghi Pierre. Le Livre des Bonnes Herbes. Arles: Actes Sud; 1996.

McIntyre Anne. Herbal Treatment of Children. London: Elsevier; 2005.

Mowrey Daniel. The Scientific Validation of Herbal Medicine. Lincolnwood: Keats Publishing; 1986.

Peirce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.

Riggs Maribeth. Natural Child Care: A Complete Guide. New York; Harmony Hardcover: 1988.

Romm Aviva. Naturally Healthy Babies and Children. New York: Celestial Arts; 2003.

Spinella Marcello. The Psychopharmacology of Herbal Medicine. London: The MIT Press; 2001.

Willard Terry. Textbook of Modern Herbology. Calgary: c.w. Progressive Publishing Inc; 1988.

Williamson E.M. Potter's Herbal Cyclopeadia. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.

Wood Matthew. The Practice of Traditional Western Herbalism. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.

Wren R.C. Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs & Preparations. Essex: The C.W. Daniel Company. 1988.

Zomorodian K., Saharkhiz M.J., Shariati S., Pakshir K., Rahimi M.J., Khashei R. Chemical Composition and Antimicrobial Activities of Essential Oils from Nepeta cataria L. against Common Causes of Food-Borne Infections. ISRN Pharmaceutics Volume 2012, Article ID 591953, doi:10.5402/2012/591953; 2012.

Zomorodian K., Saharkhiz M.J., Rahimi M.J., Shariatifard S., Pakshir K., Khashei R. Chemical Composition and Antimicrobial Activities of Essential Oil of Nepeta Cataria L. Against Common Causes of Oral Infections. Journal of Dentistry of Teheran, July 2013; Vol. 10, No. 4; 2013.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.