

## Fumer de l'herbe à chat ? C'est possible (quels effets)



*Nepeta cataria*

**L'herbe à chat** ( *Nepeta cataria*) appartient à la famille de la [menthe](#).

Cette plante est originaire d'Europe, bien qu'elle se soit répandue sur plusieurs autres continents (elle est considérée comme une mauvaise herbe envahissante).

Elle est également populairement connue sous le nom de:

- cataire,
- cataire et baume des champs .

La hauteur de cette plante est de 1 mètre environ .

L'herbe à chat cataire a des feuilles dentées en forme de cœur qui apparaissent de couleur grisâtre en raison de la présence de fins poils duveteux.

**L'herbe à chat ou cataire a une longue tradition de plante médicinale en tant que sédatif, lutte contre les courbatures ou contre les coliques infantiles. Elle peut aussi se fumer et a des propriétés hallucinogènes. La cataire a un effet enivrant chez les chats, mais plutôt calmant chez l'homme. Elle est également consommée sous forme d'infusion ou même de teinture.**

## Histoire et bienfaits de l'herbe à chat



En raison des propriétés médicales de l'herbe à chat, elle est utilisée depuis longtemps en Chine et dans plusieurs pays européens pour traiter divers problèmes de santé.

La Cataire ou herbe à chat peut être bonne pour la digestion:

- elle agit comme un sédatif,
- un tranquillisant,
- un régulateur des menstruations,
- un remède efficace contre les coliques infantiles, etc.

Lorsque cette plante est consommée **sous forme de thé**, elle agit comme:

- un remède contre la toux et le froid,
- une aide lors d'une congestion de la poitrine
- et aussi desserre ou relaxe les muscles, évite les courbatures

Cette plante favorise la transpiration, qui est un moyen traditionnel de traiter la fièvre.

Les feuilles de cette plante sont souvent mâchées pour soulager les maux de dents et elle est également fumée pour traiter l'asthme et la bronchite.

Au cours de la seconde moitié des années 1960, l'herbe à chat à fumer est devenue très populaire et a été utilisée comme hallucinogène.

L'effet de l'herbe à chat sur l'homme varie considérablement en fonction de la façon dont elle est consommée:

- l'herbe à chat peut être fumée,
- prise sous forme de jus ou d'infusion,
- de teinture
- ou de thé .

Les fleurs de la cataire de cette plante peuvent être de couleur blanche ou [lavande](#) avec des taches rougeâtres violettes.

Cette plante a un type de parfum mentholé et fleurit pendant 3 ou 4 mois à partir de Juin jusqu'en Septembre.

La [népétalactone](#) est un ingrédient actif de la plante. La présence de népétalactone affecte le système nerveux des humains et des chats, bien que d'une manière différente.

**Cette plante a un effet enivrant sur les chats et un effet calmant sur les humains.**

## Les effets de fumer de l'herbe à chats

Les feuilles ou les fleurs de cataire peuvent être séchées puis utilisées plus tard pour fumer.

Généralement, lorsque cette plante est fumée, elle réchauffe tout le corps, elle **produit un sentiment de calme et de détente et parfois un léger sentiment d'euphorie associé à des vertiges** .

Fumer cette plante n'a pas d'effets hallucinogènes. Cependant, si un mélange est composé d'herbe à chat et d'autres types d'herbes améliorant le rêve comme l' armoise ou la calea zacatechichi et est ensuite fumé, les hallucinations peuvent être présentes.

Beaucoup de gens qui boivent [du thé de cataire](#) rapportent qu'il a un léger effet hypnotique et peut provoquer un bon sommeil, il aide également à se détendre lorsqu'il est pris après une dure journée de travail. La puissance de ce type particulier de thé dépend de la durée du trempage de la plante.

Si une petite dose d'herbe à chat est prise (environ 1,5 gramme), l'effet n'est pas durable et ne dure que deux ou trois heures. Les gens retournent à leur état normal avec un transfert léger ou nul. Dans l'ensemble, on peut dire que fumer de l'herbe à chat produit une bonne expérience.

## Effets secondaires

La consommation d'herbe à chat par les humains peut avoir certains effets secondaires courants comme **des maux de tête ou des nausées**, si elle est prise à forte dose, les gens peuvent ressentir des **étourdissements** après l'avoir fumé.

Les femmes enceintes devraient éviter de fumer ou de boire de l'herbe à chat, car cette plante peut potentiellement provoquer des contractions utérines.

La [Food and Drug Administration](#) (l'organisme chargé de certifier les médicaments aux Etats Unis, un organisme de référence mondiale pour sa rigueur) a qualifié l'herbe à chat de **plante de sécurité indéfinie**. Cependant, il faut noter qu'il n'y a eu aucun rapport de réaction toxique à cette plante qui la rende apte à fumer.

Ce qui pose problème est la combustion en tant que tel qui est toujours déconseillée car cancérigène.

Bonus: Fumer du thé, avez-vous déjà essayé? Lisez [ceci](#)