

# Fenugrec

**Nom latin :** *Trigonella foenum-graecum*

**Famille :** *Papilionacées*

**Noms vernaculaires :** *Trigonelle - Sénégrain.*

Le fenugrec est une petite plante herbacée annuelle de 20 à 50 cm de haut, à racine développée et à tige dressée frêle, ronde, et très feuillue, dont l'odeur forte est extrêmement désagréable.

**Les feuilles** vert clair, abondantes et dressées, à pétiole court, de forme triangulaire, sont à 3 grands folioles ovalaires spatulés.

**Les fleurs** de couleur blanc jaunâtre, sessiles, par 1 à 2 à l'aisselle des feuilles supérieures, ont un calice pubescent, une corolle papilionacée et des étamines diadelphes.

**Les fruits** sont de très longues gousses dressées et arquées, en forme de faucille, de 8 à 10 cm de long et se terminant par une pointe aiguë allongée de 2 à 3 cm qui renferment une rangée de 10 à 20 graines fauves de forme très irrégulière, comme cabossées.

Il pousse dans les champs, les rocailles et les garrigues des régions méditerranéennes jusqu'à 1.000 m d'altitude. Plante commune dans toutes les régions chaudes et tempérées d'Europe et d'Asie du sud-ouest. Elle est abondamment cultivée en Inde et en Chine.

## Propriétés

La graine de fenugrec possède des **propriétés** :

- **stimulante neuro-musculaire et du métabolisme général**
- **apéritive et orexigène** (qui donne de l'appétit)
- régulatrice du taux de glucose sanguin en agissant sur la sécrétion pancréatique d'insuline.

## Principes actifs majeurs

La graine de fenugrec contient notamment une grande quantité de **protéines** (30%) et de **sapogénines** (à l'origine de ses propriétés stimulantes de l'appétit), beaucoup de **phosphore** organique (à l'origine de ses propriétés stimulantes neuro-musculaire) présent dans des nucléoprotéides, les **inositophosphates de calcium et de magnésium** et de la **lécithine**.

## Indications principales

1) **En général :**

- Dans les [asthénies](#) de toute nature, notamment les [convalescences](#)

- Dans les [anorexies](#) et les [amaigrissements](#) sans cause malade apparente.

## 2) En particulier :

- 3) • **Sphère digestive** : [Manque d'appétit](#).
- 4) • **Autres sphères** : Traitement adjuvant des diabètes de type 1 et 2.

## Formes d'utilisation

Les formes habituelles d'administration du fenugrec en phytothérapie contemporaine sont la **poudre totale sèche** (micronisée, et de préférence cryobroyée) en gélules qui représente le *totum* végétal de la graine dans toute son intégrité et toute son intégralité, et l'**extrait sec** (souvent sous forme de nébulisat) également en gélules.

Il peut aussi être pris sous forme de **décoction** (faire bouillir 40 g de graines moulues dans un litre d'eau pendant 15 minutes et filtrer) ; sous forme d'**infusion** (faire infuser 20 g de graines moulues dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes et filtrer) ; **ou**, pour plus de facilité, en utilisant les sachets-doses prêts à l'emploi de certaines spécialités pharmaceutiques mentionnées ci-dessous), assez amères à absorber ; ou encore sous forme de **jus** (en ampoules buvables) vendu dans les pharmacies et les magasins de diététique.

Il est également utilisé dans de nombreuses **préparations magistrales** associant diverses autres plantes complémentaires (sous forme de décoctions et d'infusions composées, mais surtout aujourd'hui sous forme de mélanges de poudres totales ou d'extraits secs en gélules) choisies et prescrites en fonction de chaque malade par les médecins phytothérapeutes.

Le fenugrec existe enfin sous forme de quelques **spécialités pharmaceutiques** phytothérapeutiques répondant à ses indications (seul composant pour les spécialités existant en France à ce jour) : *Élusanes Fenugrec\** - *Fénugrène\** - *Jus de Fenugrec Superdiet\** - *LBP Fenugrec\** - etc.

## Posologie

Les **doses moyennes journalières** à prendre pour les différentes formes habituelles d'utilisation sont les suivantes :

- **Poudre totale sèche micronisée** en gélules : **2 à 3 g** à prendre avec un verre d'eau **en trois prises matin, midi et soir** avant les repas.
- **Extrait sec** en gélules : **400 à 600 mg** à prendre avec un verre d'eau **en trois prises** matin, midi et soir avant les repas.
- **Décoction** : Boire **une tasse matin, midi et soir** avant les repas.
- **Infusion** : Boire **une tasse matin, midi et soir** avant les repas.
- **Jus** : Prendre **une ampoule** dans un verre d'eau **matin, midi et soir** avant les repas.

**La durée du traitement** sous ces formes et à ces doses est éminemment variable en fonction des troubles à traiter et de leur importance. En règle générale, il doit être poursuivi jusqu'à disparition - ou nette amélioration - de ceux-ci.

- **Préparations magistrales médicales** : Suivre strictement les indications mentionnées sur l'ordonnance par le médecin traitant.
- **Spécialités pharmaceutiques** : Suivre les recommandations d'utilisation du laboratoire quant à la dose, la durée du traitement et - pour les enfants - l'âge à partir duquel la spécialité peut être prise.

### Remarques importantes

*Les graines de fenugrec possèdent également des propriétés accélévatrices de l'accouchement qui les font déconseiller au cours de la grossesse (sans qu'il s'agisse d'une véritable contre-indication) et des propriétés galactogogues qui les font parfois*

*recommander pour favoriser la sécrétion lactée lors de l'[allaitement maternel](#).*

*L'application des graines écrasées en cataplasmes passe pour améliorer les plaques de [cellulite](#).*

*Nous n'en avons pas la moindre expérience mais, comme c'est sans aucun danger, vous pouvez toujours essayer et nous faire part de vos résultats.*