



Fenugrec

Le fenugrec est une plante herbacée originaire des bords de la mer Noire. Elle appartient à la famille des fabacées, autrement dit, il s'agit d'une légumineuse. Utilisée en phytothérapie, ses vertus médicinales sont concentrées dans ses graines, particulièrement riches en glucides. Un vrai fortifiant !

Également appelé trigonelle, le fenugrec pousse en plein champ, sur les sols riches en calcaire. Cette plante se distingue par sa tige haute pouvant atteindre 50 cm, ses feuilles ovales et dentées et ses fleurs qui oscillent entre le jaune et le violet. Le fruit est une gousse recourbée qui peut mesurer jusqu'à 20 cm de long. Elle renferme de nombreuses graines jaunes, qui au premier abord ressemblent à des graviers ! L'intérêt médicinal du fenugrec réside justement dans ces graines, détachées des gousses lorsque ces dernières sont mures (en août-septembre). Elles sont ensuite préparées, généralement sous forme de poudre ou d'extrait fluide pour en faire des infusions ou des décoctions.

Le fenugrec, riche en glucides et en protides

Les graines de fenugrec renferment une quantité importante de composés médicinaux. Elles contiennent notamment des mucilages, des substances liquides riches en glucides. Elles possèdent la particularité de se gonfler au contact de l'eau, au même titre d'ailleurs que les albumines.

Ces protéines sont aussi présentes en grand nombre dans les graines de fenugrec. Elles sont aussi bien pourvues en acides gras essentiels grâce à la lécithine, un lipide par ailleurs présent dans le soja et bien connu pour ses vertus « anticholestérol ». Mais aussi grâce aux acides linoléiques, qui appartiennent à la famille des oméga 6. À noter que les graines de fenugrec contiennent aussi de petites quantités de magnésium, de phosphore, de coumarine et encore un alcaloïde portant le joli nom de trigonelline.

L'action fortifiante du fenugrec

Sa richesse en glucides et en lipides confère au fenugrec une action tonique, fortifiante. Il peut être administré sous forme de poudre à partir desquelles sont préparées des infusions ou des décoctions. Elles sont prises (deux à trois fois par jour) en cas de fatigue (asthénie) et de convalescence. Et si vous trouvez que le goût est particulièrement amer, ajoutez-y des essences de menthe ou d'oranger.

Au-delà de ses vertus toniques, on prête aussi à cette plante des actions hypoglycémiantes. Un bon point pour les diabétiques. Les graines de fenugrec peuvent aussi être utilisées en application externe. Broyées, elles servent à la préparation de cataplasmes chauds. Lesquels sont ensuite appliqués sur les inflammations cutanées comme les ecchymoses. À la moindre question sur les précautions d'emploi, interrogez votre pharmacien.

Source : Phytothérapie, la Santé par les plantes, Vidal Editeur – Plantes médicinales, Gründ

Note. La phytothérapie est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles. Son efficacité et son innocuité restent toujours discutées. Et pour cause, comme l'explique l'Organisation mondiale de la Santé dans un rapport de 1998, « *un nombre relativement petit d'espèces de plantes ont été étudiées pour d'éventuelles applications médicales* ». Cet article s'inscrit naturellement dans cette démarche. Ajoutons que compte tenu des risques éventuels d'effets indésirables, d'interactions médicamenteuses voire de toxicité de certaines plantes, informez toujours votre médecin, si vous recourez régulièrement à la phytothérapie.



Le fenugrec, un vrai fortifiant ! © Phovoir



FUTURA - SCIENCES.COM

Le savoir s'invite chez vous