

Fénugrec

De WikiPhyto

Sommaire

- 1 Nom de la plante
- 2 Dénomination latine internationale
- 3 Famille botanique
- 4 Description et habitat
- 5 Histoire et tradition
- 6 Parties utilisées
- 7 Formes galéniques disponibles
- 8 Dosages usuels
- 9 Composition
 - 9.1 Composants principaux de la plante
 - 9.2 Composants principaux des bourgeons ou jeunes pousses
 - 9.3 Composants principaux de l'huile essentielle
- 10 Propriétés
 - 10.1 Propriétés de la plante
 - 10.2 Propriétés du bourgeon
 - 10.3 Propriétés de l'huile essentielle
- 11 Indications
 - 11.1 Indications de la plante entière (phytothérapie)
 - 11.2 Indications du bourgeon (gemmothérapie)
 - 11.3 Indications spécifiques de l'huile essentielle (aromathérapie)
- 12 Mode d'action connu ou présumé
- 13 Formulations usuelles
- 14 Réglementation
- 15 Effets indésirables éventuels et précautions d'emploi
- 16 Références bibliographiques

Trigonella foenum-graecum

Nom de la plante

Fénugrec

Dénomination latine internationale

Trigonella foenum-graecum L.

Famille botanique

Fabaceae sous-famille **Faboideae** (ex-**Papilionaceae**, ex-**Leguminosae**)

Description et habitat

- Plante herbacée de 20 à 40 cm de haut, feuilles longuement pétiolées, trifoliées, fleurs papilionacées assez grandes, blanchâtres. Le fruit est une gousse falciforme contenant 10 à 20 graines polyédriques de couleur fauve
- Le fénugrec croît dans les régions méditerranéennes et en Asie du Sud-Ouest

Histoire et tradition

- Utilisé pour stimuler la production de sang dans la médecine arabe classique (Fleurentin)

Parties utilisées

- Graine (semence)

Formes galéniques disponibles

- Teinture-mère de semence (fruit)
- Poudre de semence

Dosages usuels

- Posologie de 1 à 100 grammes par jour selon les études, en gélules ou dans la nourriture

Composition

Composants principaux de la plante

- Carbures sesquiterpéniques, alcanes, lactones, dérivé furanique alcool-soluble, galactomannane
- Protéines 30 %, lipides 7 %, riche en Phosphore
- Nombreux stérols, saponosides (diosgénine, yamogénine, gitogénine, disocine, gracciline)
- Fénugreekine, ester peptidique d'une sapogénine stéroïdique
- 5 spirostanols et 4 furastanols ont été isolés

Composants principaux des bourgeons ou jeunes pousses

Composants principaux de l'huile essentielle

Propriétés

Propriétés de la plante

- Les graines sont anti-diabétiques ^[1], ^[2]
- Hypolipémiante, hypocholestérolémiante ^[3], ^[4]
- Diminue la glycémie post-prandiale chez le chien diabétique et chez l'homme, diminue l'absorption des glucides, améliore l'action de l'insuline ^[5], diminue la production de glucose par le foie ^[6]

- Anti-agrégant plaquettaire [7]
- Stimulant neuro-musculaire du fait de sa richesse en Phosphore
- Augmentation de la quantité de nourriture absorbée et de l'appétit [8]
- La fénugreekine, posséderait d'intéressantes propriétés cardiotonique, hypoglycémiant, diurétique, antihypertensive expliquant l'emploi de la plante en médecine indienne
- La diosgénine (applications dans le domaine de la semi-synthèse des dérivés stéroïdiens) et l'yamogénine pourraient en être extraites industriellement
- Dans les études, la posologie varie de 1 à 100 grammes par jour, en gélules ou dans la nourriture :
 - 1 g chez les diabétiques de type II améliorent le contrôle glycémique et diminuent l'insulino-résistance
 - 100 g / jour chez diabétiques de type I augmentent la tolérance au glucose et diminuent son excrétion urinaire sur 24 h
 - réduction du LDL, VLDL, des triglycérides, du cholestérol total avec augmentation du HDL et amélioration de la fonction endothéliale, réduction des dépôts lipidiques de l'aorte, réduction de l'épaisseur de l'intima, identique en tout point avec la lovastatine
- Potentialités anticancéreuses [9]

Propriétés du bourgeon

Propriétés de l'huile essentielle

Indications

Indications de la plante entière (phytothérapie)

- Diabète, hypercholestérolémie
- Facilite la prise de poids
- Pro-hormonal (?)
- Hyperthyroïdie [10]
- Aliment de haute valeur nutritive, riche en Magnésium, Calcium, Phosphore, qui contient 20 à 45 % de mucilages (galactomannane), 30 % environ de protéines, 7 % de lipides. Il est hypoglycémiant, hypocholestérolémiant, accélère la guérison des ulcères gastriques, augmente la sécrétion biliaire

Indications du bourgeon (gemmothérapie)

Indications spécifiques de l'huile essentielle (aromathérapie)

Mode d'action connu ou présumé

- Améliore la glycémie à jeûn ou post-prandiale (diabète de type I ou II) mais ne la modifie pas chez l'homme sain

Formulations usuelles

Réglementation

- Pharmacopée Française liste A (graine)
- Activité reconnue par la Commission E allemande

Effets indésirables éventuels et précautions d'emploi

Références bibliographiques

1. ↑ Xue WL, Li XS, Zhang J, Liu YH, Wang ZL, Zhang RJ. Effect of *Trigonella foenum-graecum* (fenugreek) extract on blood glucose, blood lipid and hemorheological properties in streptozotocin-induced diabetic rats. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2007;16 Suppl 1:422-6. PMID 17392143
2. ↑ Baquer NZ, Kumar P, Taha A, Kale RK, Cowsik SM, McLean P. Metabolic and molecular action of *Trigonella foenum-graecum* (fenugreek) and trace metals in experimental diabetic tissues. *J Biosci.* 2011 Jun;36(2):383-96. PMID 21654091
3. ↑ Petit P, Sauvaire Y, Hillaire-Buys D, Leconte O, Baissac Y, Ponsin G, Ribes G. Steroid saponins from fenugreek seeds : extraction, purification, and pharmacological investigation on feeding behavior and plasma cholesterol. *Steroids.* 1995, vol. 60, n°10, pp. 674-680. PMID 8539775
4. ↑ Ali L, Azad Khan AK, Hassan Z, Mosihuzzaman M, Nahar N, Nasreen T, Nur-e-Alam M, Rokeya B. Characterization of the hypoglycemic effects of *Trigonella foenum graecum* seed. *Planta Med.* 1995 Aug;61(4):358-60. PMID 7480183
5. ↑ Hannan JM, Ali L, Rokeya B, Khaleque J, Akhter M, Flatt PR, Abdel-Wahab YH. Soluble dietary fibre fraction of *Trigonella foenum-graecum* (fenugreek) seed improves glucose homeostasis in animal models of type 1 and type 2 diabetes by delaying carbohydrate digestion and absorption, and enhancing insulin action. *Br J Nutr.* 2007 Mar;97(3):514-21. PMID 17313713
6. ↑ Hui H, Tang G, Go VL. Hypoglycemic herbs and their action mechanisms. *Chin Med.* 2009 Jun 12;4:11. PMID 19523223 Texte intégral : [1] (<http://www.cmjournal.org/content/pdf/1749-8546-4-11.pdf>)
7. ↑ Hannan JM, Rokeya B, Faruque O, Nahar N, Mosihuzzaman M, Azad Khan AK, Ali L. Effect of soluble dietary fibre fraction of *Trigonella foenum graecum* on glycemc, insulinemic, lipidemic and platelet aggregation status of Type 2 diabetic model rats. *J Ethnopharmacol.* 2003 Sep;88(1):73-7. PMID 12902054
8. ↑ Petit P, Sauvaire Y, Ponsin G, Manteghetti M, Fave A, Ribes G. Effects of Fenugreek seed extract on feeding behaviour in the rat : metabolic-endocrine correlates. *Pharmacology, biochemistry and behavior.* 1993, vol. 45, no2, pp. 369-374. PMID 8327543
9. ↑ Al-Daghri NM, Alokail MS, Alkharfy KM, Mohammed AK, Abd-Alrahman SH, Yakout SM, Amer OE, Krishnaswamy S. Fenugreek extract as an inducer of cellular death via autophagy in human T lymphoma Jurkat cells. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2012, 12:202 (30 October 2012) Abstract (<http://www.biomedcentral.com/1472-6882/12/202/abstract>) Provisional PDF (<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6882-12-202.pdf>)
10. ↑ Tahiliani P, Kar A. The combined effects of *Trigonella* and *Allium* extracts in the regulation of hyperthyroidism in rats. *Phytomedicine.* 2003 Nov;10(8):665-8. PMID 14692727
 - Actualités du diabète - M. Ganji Midwife MS islamic Azad University Ghoochan, Korassan, Iran (3° congrès international santé, environnement et produits naturels Mashad, Iran)
 - Fénugrec et athérosclérose expérimentale - M.H. Pipelzadeh et coll. (3° congrès international santé, environnement et produits naturels Mashad, Iran, 25 - 28 sept 2004)
 - Ulbricht C, Basch E, Burke D, Cheung L, Ernst E, Giese N, Foppa I, Hammerness P, Hashmi S, Kuo G, et al. Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* L. Leguminosae): an evidence-based systematic review by the natural standard research collaboration. *J Herb Pharmacother.* 2007; 7(3-4):143-77. PMID 18928139

Récupérée de « <http://www.wikiphyto.org/w/index.php?title=Fénugrec&oldid=14911> »

Catégorie : Fabaceae

- Dernière modification de cette page le 23 novembre 2013 à 23:02.