



## Le Fenugrec

Une plante aux vertus hypoglycémiantes et hypocholestérolémiantes

### Description

Le fenugrec, *Trigonella foenum-graecum*, est une légumineuse de la famille des Fabaceae. C'est une petite plante herbacée annuelle de 20 à 50 cm de haut, à fleurs jaunâtres ou blanches et aux feuilles composées de trois folioles, proches de celles du trèfle. Les fruits sont des gousses qui renferment dix à vingt graines à forte odeur caractéristique. Ces graines sont très dures, oblongues, anguleuses et de couleur brun clair.

### Culture

Le fenugrec apprécie les climats doux, non pluvieux. Il pousse à l'état sauvage en Afrique du nord et plus particulièrement dans les champs, les rocailles et les garrigues jusqu'à 1 000 m d'altitude. C'est une plante largement cultivée en Inde, en Chine, en Egypte, au Liban, en Argentine et en France dans les régions méditerranéennes.

### Historique

Le fenugrec compte parmi les plus anciennes plantes médicinales et culinaires de l'histoire de l'humanité. On se servait déjà de ses substances aromatiques dans l'Egypte des pharaons, environ 1 500 ans avant notre ère, pour embaumer les morts et purifier l'air des habitations et des lieux de culte. Mille ans après, le médecin grec Hippocrate le mentionne comme un remède apaisant. En plus de ses propriétés digestives, on lui attribuait le pouvoir de combattre les inflammations et de soulager les douleurs rhumatismales. Dès le VIIe siècle avant notre ère, on commença à la cultiver au Moyen-Orient, puis il fut introduit en Inde et en Chine. Il fut rapidement intégré à la pharmacopée ayurvédique et à la médecine traditionnelle chinoise.

### Partie utilisée

La partie la plus utilisée est la graine, comme épice. Quant aux jeunes feuilles, elles sont mangées en salade, leur saveur amère rappelant celle du céleri.

### Actifs

Les graines de fenugrec sont riches en protéines (30 %), en alcaloïdes, en lipides, en fer et en saponines, qui stimulent l'appétit chez les personnes qui ont du mal à s'alimenter. Les graines de fenugrec contiennent plus particulièrement des saponines stéroïdes (diosgénine et yamogénine) qui contribuent à la synthèse du cholestérol et des hormones sexuelles. Le fenugrec contient aussi des flavonoïdes, de la lécithine, des fibres, notamment les mucilages (jusqu'à 40 %), ainsi que du calcium, du phosphore, du soufre et des vitamines A, B1, B3, C.

### Propriétés

Le fenugrec est traditionnellement utilisé pour aider à stimuler le pancréas, donc à favoriser la [digestion](#), l'appétit et la prise de poids. Il peut être utilisé dans le cas d'un [amaigrissement](#), pour contribuer à réguler les sécrétions pancréatiques, notamment la sécrétion d'insuline, qui est souvent perturbée chez les personnes qui perdent involontairement du poids. Par son action régulatrice sur le taux d'insuline, le fenugrec contribue également à contrôler les taux de glucose et de [cholestérol](#). Les saponines contenues dans le fenugrec se lient au cholestérol, entraînant l'excrétion de ce dernier hors de l'organisme. Le fenugrec participe par ailleurs à limiter la formation de plaquettes et de caillots sanguins. La graine de fenugrec aurait également d'autres propriétés, dont celles d'aider les personnes présentant une carence en [fer](#), dont elle est riche. Elle aiderait aussi à stimuler le métabolisme général et le système neuromusculaire, et aurait une action tonifiante.

#### Notre service client à votre écoute

Pour toutes questions, vous pouvez contacter notre Service Relations Clientèle par email à [serviceclient@ponroy.com](mailto:serviceclient@ponroy.com) ou par téléphone 02 51 09 08 54 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.

En cas de [diabète](#) et/ou de prise d'anticoagulants, il est préférable de demander conseil à son médecin ou à son pharmacien. Le fenugrec est contre-indiqué chez la femme enceinte et chez celle qui allaite.

[www.ponroy.com](http://www.ponroy.com)

**Notre service client à votre écoute**

Pour toutes questions, vous pouvez contacter notre Service Relations Clientèle par email à [serviceclient@ponroy.com](mailto:serviceclient@ponroy.com) ou par téléphone 02 51 09 08 54 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.