



Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

"Trigonella" du grec "trigonos" (triangulaire) fait référence à la forme anguleuse de sa graine. "Foenum-graecum" en latin signifiant "foin grec" rappelle son utilisation comme fourrage pour engraisser le bétail dans l'Antiquité.

Comme son nom l'indique, il était courant dans la Grèce antique, les gladiateurs en consommaient pour sa haute richesse nutritive. En Egypte, les femmes faisaient cuire les graines pour se donner de la fraîcheur. Il entrait également dans la confection du "kuphi", une préparation servant à l'embaumement des momies. Hippocrate et Pline le considéraient comme une plante médicinale majeure. Ce dernier la décrivait comme une plante spécifique des maladies féminines, la préconisant en décoction pour les bains de siège ou en injection contre les tumeurs, les indurations, douleurs et ulcérations de la matrice ainsi que pour aider au déclenchement des accouchements.

Après avoir été largement cultivé pendant des siècles en France, sa culture fut interdite en 1930, car il se retrouvait mélangé au blé servant à la fabrication du pain et lui donnait une odeur désagréable.

En médecine traditionnelle, une alimentation riche en graines de fenugrec aide à prévenir les calculs rénaux. La poudre de graines est également conseillée à forte dose comme fortifiant dans la tuberculose, l'ostéomyélite et la scrofulose.

En médecine ayurvédique, il est connu pour ses vertus immuno-modulantes.

Les graines sont aussi utilisées comme épice et pour aromatiser le tabac et consommées germées dans les salades ou plats cuisinés.

En usage vétérinaire, les graines favorisent la production de lait.

Constituants biochimiques

- Mucilages (20 à 45%) : galacto-mannanes
- Gommés
- Protéines (27%)
- Lipides
- Saponosides
- Stéroïdes : diosgénine, yamogénine
- Flavonoïdes : rutine, vitexine, orientine
- Alcaloïdes : trigonelline (dérivé de l'acide nicotinique)
- Huile essentielle (0,015%)
- Minéraux : calcium, magnésium, potassium, phosphore
- Vitamines C, PP
- Principes amers

Propriétés organoleptiques

Odeur : aromatique, forte, peu agréable, "de bouc" Saveur : caractéristique, légèrement amère, mucilagineuse, légèrement épicée





Propriétés scientifiques

Voie interne :

- Hypo-glycémiant
- Hypo-cholestérolémiant
- Hypo-triglycéridémiant
- Fortifiant, tonique général
- Stimulant réparateur contre les désordres métaboliques en général
- Apéritif, favorise la prise de poids
- Béchique
- Laxatif
- Carminatif
- Galactogène
- Adoucissant
- Virustatique
- Antiphlogistique
- Cardiotonique
- Diurétique
- Anti-hypertenseur
- Anti-hyperthyroïdien

Voie externe :

- Adoucissant, émollient
- Lubrifiant
- Anti-inflammatoire

Indications traditionnelles

Voie interne :

- Adjuvant du traitement du diabète
- Excès de cholestérol
- Athérosclérose
- Hypertension artérielle
- Manque d'appétit, faible poids, amaigrissement, asthénie, convalescence
- Ulcères de l'estomac
- Indigestion, coliques, troubles biliaires
- Préménopause, ménopause (notamment chez les femmes maigres)
- Hyperthyroïdie

Voie externe :

- Affections inflammatoires des voies respiratoires supérieures, angines
- Aphoses
- Irritation intestinale
- Inflammations et irritations cutanées : gerçures, cellulite, eczéma, acné, furoncles, abcès, ulcères



Conseils d'utilisation / Posologie courante

Voie interne :

- En graines concassées ou poudre de graines : 2 à 3 cuillères à café par jour.
- En infusion : 20 à 30 g par litre d'eau.
- En extrait fluide hydro-alcoolique : une étude a montré que 1 g par jour pendant 2 mois améliore la glycémie et diminue l'insulino-résistance.

Pour masquer son goût fort et désagréable, il est possible d'ajouter de l'huile essentielle de menthe poivrée ou de citron par exemple.

Voie externe :

- En décoction (de graines moulues) : 60 à 120 g par litre d'eau, pour les lavements intestinaux, gargarismes.
- En cataplasmes humides et chauds : faire bouillir 50 g de poudre de graines pendant 5 min dans 250 ml d'eau, appliquer une fois par jour en cas d'inflammations cutanées, douleurs rhumatismales ou névralgies.

Précautions d'emploi / Contre-indications

- Aucune toxicité connue.
- Eviter chez les femmes enceintes.

En savoir plus

Plusieurs études ont été réalisées pour son action hypoglycémiante qui serait due au chrome qu'il renferme, aux fibres cellulosiques et surtout au galactomannane qui diminuerait l'absorption des aliments. Il augmenterait aussi l'insuline plasmatique.

D'autres études ont montré son action sur l'hypercholestérolémie qui serait due à la fraction riche en saponosides stéroïdiques des graines diminuant significativement le LDL et le vLDL ainsi que les triglycérides, du cholestérol total, augmentant les HDL, réduisant les dépôts lipidiques au niveau de l'aorte entre autres, avec des effets comparables à ceux d'une molécule hypocholestérolémiante, une statine, la lovastatine, sans les effets secondaires.

Utilisée en graine germée quotidiennement, sachant que le goût de la graine devient de plus en plus doux en parallèle de l'augmentation du temps de germination, il est très équilibrant sur le plan hépato-pancréatique.

À retenir

Le fenugrec a bien des vertus plus ou moins connues. Fortifiant, il agit favorablement sur tous les désordres d'ordre métabolique en général. Cependant, il est principalement réputé pour ses vertus stimulantes de l'appétit en cas d'amaigrissement et comme adjuvant dans le traitement du diabète. Il est aussi intéressant en cas de troubles liés au cholestérol en excès.



Références / Bibliographie

- L'herboristerie – Manuel pratique de la santé par les plantes-Patrice de Bonneval-Editions désiris
- Traité pratique de phytothérapie-Dr. Jean-Michel Morel-Editions Grancher
- De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et tradition-P. Depoërs, F. Ledoux, P. Meurin-Editions Amyris



