

FENUGREC :

Aliment, médicament



- **Nom français :** fenugrec
- **Nom scientifique :** *Trigonella foenum graecum L.*
- **Synonymes :** Trigonelle, Sénégrain
- **Légumineuse de la famille des papilionacées**
- **Propriétés et emplois:** Le fenugrec était utilisé comme fourrage dans l'antiquité, d'où son nom de « foin grec ». Il a toujours cette utilisation en Inde. Il était également utilisé pour l'embaumement en Egypte. Les Romains l'utilisaient pour engraisser les courtisanes. Les Arabes lui prêtaient des vertus aphrodisiaques. Aujourd'hui, il est utilisé comme engrais vert dans l'agriculture biologique ou comme teinture couleur rouge incarnat.
C'est une épice utilisée dans la cuisine indienne (curry), africaine et marocaine.
En Inde et au Moyen Orient, il est utilisé dans les préparations capillaires contre la chute des cheveux et comme traitement anti-poux. Il a des propriétés anti-parasitaire et anti-fongique.
Le fenugrec possède une activité hypoglycémiant grâce à la 4-hydroxyisoleucine en agissant sur la sécrétions de l'insuline pancréatique et une activité hypocholestéroléminante grâce aux galactomannanes.
Il est utilisé lors des périodes de convalescence ou d'asthénie pour ses propriétés anabolisantes, dans l'anorexie pour son action stimulant l'appétit.
Chez la femme enceinte ou allaitante, il est proposé pour son action stimulant les contractions utérines et la lactation.
- **Description :** Plante annuelle, pouvant atteindre 60 cm de hauteur
Feuilles composées de trois folioles ovales (proche de celles du trèfle)
Fleurs de couleur blanc jaunâtre
Fruits sous forme de gousses renfermant 10 à 20 graines
Graines de forme anguleuse, couleur brun clair, à forte odeur caractéristique (en Mycologie, « odeur de fenugrec » pour qualifier les composants aromatiques de certains champignons, ex : Lactaires)
- **Répartition géographique :** climats doux, non pluvieux
 - France, ligne allant de la Gironde à la frontière italienne
 - Afrique du nord : pousse à l'état sauvage
 - Inde, Egypte, Argentine, Liban : culture
- **Formes d'utilisation :** Poudre totale sèche, extrait sec en gélule pour phytothérapie mais aussi en décoction, en infusion, en jus (ampoules buvables) ou en cataplasme.
- **Allégations :**
 - **Voie externe :** effet calmant sur la peau et les muqueuses, soulageant les irritations de la peau et allégeant le gonflement et la douleur propriétés antiseptiques
 - **Voie interne :**
 - stimulant des contractions utérines et de la lactation (utilisation la plus courante)
 - contribution au contrôle du taux de glucose et du taux de cholestérol chez les personnes diabétiques.
 - stimulant de l'appétit (utilisé par les personnes pratiquant de la musculation en phase de prise de masse).
 - fortifiant pour les convalescents, les personnes anorexiques, anémiques ou déprimées.
 - traitement adjuvant de la dysenterie, la dyspepsie, la toux chronique, la bronchite, le rhume, ainsi que l'arthrose et les névralgies.
 - effet aphrodisiaque
 - soulagement des règles douloureuses

Spécialités contenant du fenugrec (base de données Theriaque)

Comme substance active :

- Arkogélule® fenugrec
 - Allégation : facilite la prise de poids
- Fenugrène® cp et susp buv
 - Allégation : stimulant de l'appétit
- Elusanes® fenugrec
 - Allégation : facilite la prise de poids

D'autres produits (parapharmacie, compléments de santé) sont disponibles en boutique et sur internet.

Comme excipients :

Pour toutes ces spécialités, le fenugrec rentre dans la composition de l'arôme du produit, c'est pourquoi il n'est pas toujours présent sur les monographies. (ex : Toplexil® sirop : « arôme composé caramel »)

	Forme pharmaceutique	Fénugrec
Arginine Veyron®	solution buvable	extrait liquide
Atarax®	sirop	extrait graines
Calprim®	comprimé	extrait liquide
Carbocistéine	solution buvable	extrait liquide + graines
Codotussyl®	sirop	résinoïde
Combantrin®	suspension buvable	extrait liquide
Dimotapp®	sirop	résinoïde
Ergix®	sirop	essence
Fastenyl®	solution buvable	extrait liquide
Hiconcil®	solution buvable	extrait liquide
Imodium®	solution buvable enfants	extrait liquide
Sargenor® Vitamine C	solution buvable	extrait liquide
Toplexil®	sirop	résinoïde

Alimentation

Le fenugrec se trouve dans l'alimentation sous forme de :

- **poudre**, entrant dans la composition de certains mélanges d'épices : curry, ras el hanout, massalé, colombo, ...

- **graines rôties ou grillées** : plats de légumes mijotés, épinards, pommes de terre, chutneys, poissons, ...

On retrouve souvent le fenugrec dans la cuisine indienne (poulet tikka), réunionnaise (carri), d'Afrique du Nord (tagine, couscous), antillaise (colombo), européenne, sauce curry accompagnant différentes préparations culinaires, le thé.

Les feuilles de fenugrec sont consommées en salade ou sous forme cuite.

Jean-Sébastien Volpé, Patricia Sergeant, Aurélie Fakler, Gisèle Kanny,
Actualisé le 14 mai 2009