

Fenugrec

Trigonella foenum-graecum L.

Fabaceae

NOMENCLATURE

Français : fenugrec, trigonelle, sénégrain, foin grec

Brezhoneg : fenugrek

English : fenugreek

Español : fenugreco

BOTANIQUE

Le fenugrec est une herbacée annuelle en touffe pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses feuilles trifoliolées, ovales et dentées, sont alternes et longuement pétiolées. Ses fleurs jaunâtres ou blanches sont groupées par deux au sommet des tiges et donnent des longues gousses falciformes contenant des graines, bosselées et brunâtres, d'odeur prononcée.

Le fenugrec, originaire de Méditerranée orientale, est largement cultivé.



ETHNOBOTANIQUE

Les graines de fenugrec sont employées depuis des millénaires, en particulier comme condiment. En Égypte ancienne, on les utilisait pour le soin des brûlures et la préparation d'élixirs de jeunesse. Bien plus tard, l'administration carolingienne en favorise la culture et l'usage. Au Moyen Âge elle participait au soin de bon nombre de maux.

On les recommandait surtout contre les états malingres, pour redonner de l'appétit, la santé aux convalescents, pour prendre de l'embonpoint, pour faciliter les accouchements et favoriser les montées de lait.

Elles ont été employées contre la fièvre, la tuberculose, les infections de l'utérus et les inflammations vulvaires.

La farine des graines de fenugrec était appliquée en emplâtres pour consolider les fractures et en cataplasmes pour le soin de bon nombre d'affections cutanées telles que les plaies, furoncles, abcès et gerçures. On lui attribue la propriété de donner un bon teint au visage, une bonne odeur à l'haleine, une mauvaise à l'urine, et infecte à la sueur.

La décoction de graine s'employait en gargarisme contre les aphtes.

En usage vétérinaire, les graines de fenugrec servent à augmenter la production lactée. Le même effet peut être obtenu en donnant le foin comme fourrage.

La poudre de graine de fenugrec entre dans la composition des currys, ras el hanout et autres mélanges d'épices condimentaires.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les graines de fenugrec contiennent une huile essentielle (dérivée de furanone), une huile grasse (8 % riche en phytostérols), des glucides (galactomannanes), un mucilage (27 %), des protéines (25 %) et des acides aminés (lysine), des nucléoprotéides riches en phosphore et en fer organique, des saponines (bidesmosides base de diosgénine), des flavonoïdes, des tanins, des alcaloïdes (trigonelline), des vitamines et des minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de fenugrec sont nutritives, tonifiantes, apéritives, favorisent la prise de poids, stimulantes de la digestion, du pancréas, hypoglycémiantes, hypocholestérolémiantes, anti-inflammatoires et émollientes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les graines de fenugrec sont utiles dans le soin des troubles de la nutrition, de maigreur, de convalescence, d'anémie, de diabète et de rachitisme.

Décoction (10 mn) de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe de graines par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Une à deux cuillerées à café de poudre, trois fois par jour.

Remarque : après la prise de fenugrec, les sueurs, d'odeur désagréable, déteignent en jaune sur les sous-vêtements.

TOXICITÉ

L'usage de la plante est déconseillé pendant la grossesse. La plante n'est pas toxique aux doses préconisées.