



## Fénugrec et diabète de type 2

### Etude

*Najdi RA et al., A randomized controlled trial evaluating the effect of Trigonella foenum-graecum (fenugreek) versus glibenclamide in patients with diabetes. African Health Sciences, 2019 March ; 19(1) : 1594-1601.*

### Résumé

***Chez des personnes présentant un diabète de type II, en complément de leur traitement, le fenugrec peut aider à contrôler leur glycémie et l'équilibre lipidique.***

Dans de nombreux pays arabes, le fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) est traditionnellement utilisé dans la gestion des concentrations de glucose sanguin chez des personnes atteinte d'un diabète de type II.

Des études *in vivo* suggèrent que le fenugrec contrôlerait les niveaux de glucose sanguin en inhibant l'absorption et la digestion des glucides et en renforçant l'action périphérique de l'insuline. Néanmoins, il n'existe pas encore suffisamment de preuves d'un effet chez l'Homme du fenugrec sur l'amélioration d'un diabète de type II.

Une petite étude contrôlée ouverte a été réalisée pour évaluer l'impact de la consommation de graines de fenugrec sur 12 personnes avec un diabète non contrôlé, sous traitement à la metformine.

Pendant 12 semaines, elles ont reçu chaque jour 2 g de fenugrec ou 5 mg de glibenclamide, antidiabétique de la classe des sulfonyles.

Les résultats montrent que la prise de fenugrec a diminué la glycémie à jeun. Cette réduction n'était cependant pas significative par rapport à celle générée par le glibenclamide. Ils révèlent également une augmentation significative du niveau d'insuline à jeun ; une élévation du rapport HDL/LDL ; une diminution de la concentration d'indicateurs de la résistance à l'insuline et de la gestion des niveaux de glucose sanguin ; une réduction du taux de LDL cholestérol et des triglycérides (bien que cette baisse ne soit pas statistiquement significative vu l'effectif faible des participants).

Des essais cliniques sur de plus vastes échantillons sont nécessaires pour confirmer les effets potentiellement bénéfiques du fenugrec chez des personnes présentant un diabète de type II.