

# FENUGREC

**60 capsules :** Utilisé en phytothérapie comme galactagogue / galactogène pour aider à la sécrétion de lait.

**90 capsules :** Utilisé en phytothérapie comme galactagogue pour aider à la sécrétion de lait et comme thérapie de soutien pour aider au contrôle du taux de glucose.

**60 capsules 3 000 mg**

VÉGÉTALES | SANS PESTICIDES | SANS OGM

NPN 80073488

**90 capsules 500 mg**

VÉGÉTALES | SANS PESTICIDES | SANS OGM

NPN 80001398

## Galactagogue

Ce sont des substances qui favorisent la sécrétion de lait chez la mère qui allaite. Une revue de littérature de 2008 a étudié toutes les publications portant sur l'insuffisance de lait entre 1996 et 2007, et s'intéressant à des allaitements de nourrissons en bonne santé et nés à terme dans une dizaine de pays dont le Canada. Un large pourcentage de mères allaitantes (de 35% à 44% d'après la plupart des études) rapporte la perception d'insuffisance de lait comme étant la principale difficulté rencontrée et la première cause de sevrage prématuré.<sup>1</sup>

## Professionnels de santé

L'effet sur la lactation du fenugrec n'est pas clairement expliqué. La lactation étant stimulée par l'ocytocine, la plante pourrait avoir un effet similaire<sup>2</sup>. Néanmoins d'autres modes d'action sont envisagés. Le fenugrec pourrait ainsi simplement stimuler la production de lait en fournissant une riche source d'acides gras essentiels.<sup>3</sup> Cette hypothèse expliquerait toutefois une amélioration qualitative plus que quantitative. Une autre explication est que le fenugrec augmenterait directement la quantité de tissu mammaire, et stimulerait ainsi la lactation. Un composant de la plante, la diosgénine, est en effet considéré comme un stimulant de la croissance du tissu mammaire.<sup>4,5</sup>



### INGRÉDIENTS MÉDICINAUX

#### 60 capsules

Fenugrec  
(*Trigonella Foenum-Graecum*,  
(Graine))

..... 150 mg (20:1, QBE 3000 mg)

#### 90 capsules

Graine de fenugrec  
(*Trigonella foenum-graecum*) ..... 500 mg

### INGRÉDIENTS NON-MÉDICINAUX

Cellulose et hypromellose

### DOSE RECOMMANDÉE

#### 60 capsules

Adulte : 1 capsule 1 à 2 fois par jour soit un total de 3000 mg par jour. Le dosage recommandé respecte les limites imposées par Santé Canada (2-30g de graines par jour).<sup>9</sup>

#### 90 capsules

Adulte : 2 capsules 3 fois par jour avec un verre d'eau

### PRÉCAUTIONS ET MISES EN GARDE

- Consulter un praticien de santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte.
- Consulter un praticien de santé avant d'en faire l'usage si vous souffrez de diabète.
- Consulter un praticien de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.

### CLASSIFICATION USDA<sup>1</sup>

Règne : *Plantae*  
Division : *Magnoliophyta*  
Classe : *Magnoliopsida*  
Ordre : *Fabales*  
Famille : *Fabaceae*  
Genre : *Trigonella L.*  
Espèce : *Trigonella foenum-graecum L.*

Un des acides aminés du fenugrec, la 4-hydroxy-isoleucine, pourrait contribuer à réguler le taux de glucose sanguin. Au cours de plusieurs études animales, cette substance a stimulé la production d'insuline et a amélioré la sensibilité de l'organisme à cette hormone.<sup>6,7</sup> En stimulant la sécrétion endocrine du pancréas, cette propriété insulinothérapeutique a permis au fenugrec de bénéficier d'un regain d'intérêt dans le traitement du diabète, du fait du renforcement de l'effet hypoglycémiant des galactomannanes.<sup>8</sup>

Le produit Fenugrec 60 capsules se présente aussi sous la forme de capsules végétales contenant 3000 mg de poudre de *Trigonella Foenum Graecum*.

La dose recommandée pour notre produit Fenugrec 60 capsules est de 1 capsule, 1 à 2 fois par jour, soit un total de 3000 à 6000 mg par jour. Étant donné que le produit est une concentration de l'ingrédient actif (20 :1), il faut multiplier 150 mg X 20 qui donne un total de 3000 mg.

Le produit Fenugrec se présente sous la forme de 90 capsules végétales contenant 500 mg de poudre de graines de fenugrec. Le fractionnement de ce dosage en capsules de 500 mg permet néanmoins un usage pratique et une adaptation aisée de la posologie en fonction de chacun.



**LEO DESILETS**

#### Léo Désilets maître herboriste

inc. est une entreprise de produits naturels entièrement québécoise établie à Scotstown, en Estrie. Ses activités ont débuté en 1974, où le fondateur a commercialisé son produit par excellence : la gomme de sapin.

Nos méthodes de production respectent les exigences de bonnes pratiques de fabrication (BPF) mentionnées dans la réglementation de Santé Canada.

Nous fabriquons un large éventail de produits de santé naturels et de soins de la peau, qui sont disponibles par le biais de notre site web et dans la plupart des magasins de produits naturels et quelques pharmacies.

Notre mission ; vous offrir des produits de santé naturels et soins de la peau haut de gamme pour vous aider à soigner votre santé de façon naturelle.

#### RÉFÉRENCES

<sup>1</sup> Gatti L. **Maternal perceptions of insufficient milk supply in breastfeeding.** *Journal of Nursing Scholarship.* 40:355-63. 2008

<sup>2</sup> Bingel AS, Farnsworth NR. **Higher Plants as Potential Sources of Galactagogues.** *Econ Med Plant Res* 1-54. 1991

<sup>3</sup> Mowrey DB. **The Scientific Validation of Herbal Medicine.** New Canaan, CT: Keats. 1986

<sup>4</sup> Duke JA. **The Green Pharmacy.** Emmaus, PA: Rodale. 1997

<sup>5</sup> Duke JA. **Dr Duke's Phytochemical and Ethnobotanical Databases.**

<http://www.ars-grin.gov/duke/> (consulté le 18.08.2014)

<sup>6</sup> Jetté L, Harvey L, et al. **4-hydroxyisoleucine : a Plant-Derived Treatment for Metabolic Syndrome.** *Curr Opin Investig Drugs.* 10(4):353-8. 2009

<sup>7</sup> Narender T, Puri A, et al. **4-hydroxyisoleucine an Unusual Amino Acid as Antidiabetic and Antihyperglycemic Agent.** *Bioorg Med Chem Lett.* 16(2):293-6. 2006

<sup>8</sup> Bidri M, Choay P. **Le Fenugrec : une Légumineuse aux Multiples Usages.** *Phytotherapie Europ.* 74:15-21. 2013

<sup>9</sup> **Monographie Fenugrec - Oral.** Santé Canada <http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpiddipsn/monoReq.do?id=84&lang=fra> (consulté le 18.08.2014)

