Trèfle rouge

- Indications
- Posologie
- Historique
- Recherches
- Précautions
- Interactions
- Sur les tablettes
- Références

Noms communs : trèfle des prés, miel des prés.
Nom botanique : *Trifolium pratense*, famille des légumineuses ou fabacées.
Nom anglais : *Red Clover*.

Parties utilisées : sommités fleuries.
Habitat et origine : plante vivace originaire d'Europe et d'Asie, aujourd'hui répandue sur tous les continents situés entre les latitudes de la Méditerranée et du cercle arctique. Elle constitue une importante plante de pâturage et de fourrage pour les animaux d'élevage, en plus d'avoir la propriété de fixer l'azote atmosphérique dans le sol, un atout en agriculture. Elle s'installe spontanément dans les prairies, les terrains en friche et les jardins.

Indications

haut

☆ *Extraits riches en isoflavones* - Atténuer les symptômes de la ménopause et de l'ostéoporose. Prévenir les troubles cardiovasculaires, notamment chez les femmes.

Plante brute - Soulager la toux, l'eczéma, le psoriasis, les démangeaisons cutanées.

Posologie

haut

Par voie interne

Ménopause et prévention des troubles cardiovasculaires

Les produits du commerce conçus pour ce type d'usage sont des **extraits** de trèfle rouge riches en isoflavones. Les données actuelles sur ce type de supplément ne sont pas assez concluantes pour suggérer un dosage.

Usages traditionnels

Par voie interne

Toux, eczéma, psoriasis et démangeaisons cutanées

- **Infusion.** Infuser 4 g de sommités fleuries séchées dans 250 ml d'eau bouillante durant 15 minutes; boire de deux à trois tasses par jour.
- **Capsules (contenant des sommités fleuries).** Prendre de quatre à huit capsules de 500 mg par jour.
- **Teinture (1:10, 45 % alcool).** Prendre de 1 ml à 2 ml, trois fois par jour (on peut la mélanger à un jus ou à une infusion).
- **Extrait fluide (1:1, 25 % alcool).** Prendre 1 ml, trois fois par jour.

Par voie externe

Psoriasis, eczéma et démangeaisons cutanées

- Il existe des crèmes et des onguents renfermant de 10 % à 15 % de sommités fleuries séchées. On peut également utiliser l'infusion (refroidie) en lavage ou en compresse.

Historique

haut

Le trèfle rouge a été utilisé à de multiples fins médicinales, tant en Asie qu'en Occident. On lui

attribuait des vertus dépuratives, diurétiques, cholérétiques, expectorantes et antispasmodiques. Par exemple, le trèfle rouge était autrefois employé en Chine et en Russie pour traiter certains problèmes respiratoires. On l'utilisait pour soigner la toux spasmodique chez les enfants, notamment la coqueluche, et pour soulager (en usage externe) le psoriasis, l'eczéma, les démangeaisons et les ulcères cutanés. Il a souvent été recommandé en cures printanières dans le but de protéger contre le cancer et, au début du XXe siècle, on le retrouvait dans quelques préparations « anticancéreuses » populaires comme la formule Hoxsey. Plusieurs des usages traditionnels de la plante sont tombés en désuétude, mais les herboristes recommandent encore les infusions et les teintures de trèfle rouge pour soigner les problèmes de peau (eczéma et psoriasis, notamment) chez les enfants et pour calmer la toux. La plante fait partie de la pharmacopée britannique.

Par ailleurs, au cours des dernières années, c'est l'action oestrogénique des isoflavones du trèfle rouge (daidzéine, génistéine, formononétine et biochanine A) qui a attiré l'attention des chercheurs. Les isoflavones sont des phytoestrogènes : elles possèdent une structure chimique très différente de celle de l'oestrogène, mais ont un effet légèrement oestrogénique (voir la fiche Isoflavones).

Recherches

haut

Le profil des isoflavones tirées du trèfle rouge diffère passablement de celles tirées du soya. Ce dernier renferme davantage de daidzéine et de génistéine que le trèfle rouge. En revanche, le trèfle rouge contient de la formononétine et de la biochanine, qui sont deux précurseurs de la daidzéine et de la génistéine. Les isoflavones et les protéines de soya ont fait l'objet de beaucoup plus d'études que les extraits de trèfle rouge. Voyez cette fiche pour en savoir plus.

La plupart des essais mentionnés ci-dessous ont été faits avec des extraits fabriqués par la compagnie australienne Novogen (Promensil®, Rimostil®).

☆ **Ménopause.** Des chercheurs, qui ont observé que le trèfle rouge renfermait le même type de molécules que le soya, ont émis l'hypothèse qu'un extrait riche en isoflavones pourrait soulager certains des symptômes de la ménopause. Les études n'ont cependant pas permis de vérifier cette hypothèse[1-3].

En effet, sur sept essais avec placebo menés entre 1999 et 2005 (665 femmes en tout)[4-10], seulement trois (113 femmes en tout)[5,6,10] ont donné des résultats positifs. Au cours de ces études, qui ont duré de deux mois à un an, on a administré chaque jour un extrait de trèfle rouge contenant de 40 mg à 160 mg d'isoflavones. Au cours de l'essai présentant la meilleure qualité méthodologique et le plus grand nombre de participantes (252), une amélioration a été constatée chez l'ensemble des femmes. Cependant, il n'y a pas eu de différence statistiquement significative entre le groupe placebo et le groupe traité[4].

Les auteurs de plusieurs synthèses et méta-analyses publiées en 2006 et en 2007 se sont penchés sur les effets des extraits de trèfle rouge sur les symptômes de la ménopause, principalement les bouffées de chaleur[12-17]. Selon leurs analyses détaillées, le trèfle rouge n'a aucun effet sur ces symptômes. On attend les résultats d'un autre essai, financé par le National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) des États-Unis[11].

Par ailleurs, au cours d'une étude préliminaire ayant porté sur 30 femmes postménopausées de plus de 60 ans, un extrait de trèfle rouge administré durant six mois n'a pas eu d'effet bénéfique sur les **fonctions cognitives** des participantes[18].

☆ **Prévention des troubles cardiovasculaires**. Au chapitre des effets des extraits de trèfle rouge sur les taux de lipides sanguins et sur divers marqueurs de la santé cardiovasculaire, les résultats des essais cliniques sont contradictoires[19-28]. Les études ont principalement porté sur des femmes et les dosages ont varié de 30 mg à 80 mg d'isoflavones par jour.

Une synthèse publiée en 2006 conclut que les données sont insuffisantes pour prouver l'effet protecteur du trèfle rouge contre les troubles cardiovasculaires[13]. L'auteur d'une synthèse publiée en 2007 précise que, malgré des résultats contradictoires, les extraits de trèfle rouge pourraient avoir un effet bénéfique sur les lipides sanguins. Au cours de certains essais, ces extraits ont légèrement fait baisser le taux sanguin de triglycérides et fait augmenter le taux sanguin de « bon cholestérol » (HDL)[29].

☆ **Prévention de l'ostéoporose**. Des résultats prometteurs ont été obtenus au cours d'une étude sans groupe placebo[30], publiée en 2001 et d'un essai à double insu avec placebo publié en 2004[31]. Ce dernier a porté sur 177 femmes qui ont pris, durant un an, un extrait normalisé (Promensil®, 43,5 mg d'isoflavones par jour) ou un placebo. Par rapport au placebo, l'extrait d'isoflavones a réduit la perte osseuse.

Cependant, un essai publié la même année et mené auprès de 252 femmes ménopausées âgées de 45 ans à 60 ans a donné des résultats non concluants : la prise de 57,2 mg d'isoflavones (Promensil®) pendant 12 semaines n'a pas eu d'effet sur le métabolisme des os[32].

Divers

Au cours d'un essai préliminaire portant sur 18 femmes souffrant de **mastalgie cyclique** (douleur aux seins), un extrait de trèfle rouge (40 mg ou 80 mg par jour) s'est révélé nettement plus efficace qu'un placebo pour réduire la douleur provoquée par cette affection[33].

Comme le trèfle rouge a été employé dans des préparations populaires censées être **anticancéreuses**, des chercheurs ont voulu savoir si cet usage avait un fondement. Des études in vitro sur des souches de **cancers** humains ont confirmé qu'il exerçait une certaine activité inhibitrice sur les cellules cancéreuses[34,35]. Cependant, à ce jour, aucune recherche sur des humains n'a été effectuée.

Note. Durant un an, une étude a été menée auprès de 205 femmes âgées de 49 ans à 65 ans se présentant à un examen de dépistage du cancer du sein. Contrairement à l'hormonothérapie oestrogénique de remplacement, l'extrait de trèfle rouge n'a pas eu d'effet sur la **densité mammaire**, un facteur de risque de ce cancer[9].

Usage traditionnel. Les sommités fleuries du trèfle rouge renferment plus d'une centaine de composés potentiellement actifs en plus des isoflavones. Il se pourrait que plusieurs de ses autres composés – qui n'ont pas encore été étudiés par les scientifiques – expliquent les propriétés expectorantes, diurétiques et dépuratives, par exemple, que lui attribuent les herboristes de divers pays.

Précautions

haut

Attention

- Malgré l'opinion répandue que les isoflavones pourraient avoir un effet procancer ou oestrogénique, les données actuelles ne permettent pas de confirmer ces hypothèses[9,29].

Contre-indications

- Éviter les **extraits** de trèfle rouge durant la grossesse et l'allaitement en raison du manque de données sur leur innocuité durant ces périodes.

Effets indésirables

- Aucun effet indésirable notable.

Interactions

haut

Avec des plantes ou des suppléments

- Le trèfle rouge pourrait, théoriquement, contribuer à augmenter les effets d'autres plantes dont les extraits sont riches en isoflavones : soya, actée à grappes noires et ipriflavone, notamment.

Avec des médicaments

- Malgré l'opinion répandue, il n'y a pas de preuve que les isoflavones exercent un effet oestrogénique significatif. L'interaction avec les médicaments hormonaux n'est donc que théorique.
- Théoriquement, les propriétés anticoagulantes des extraits de trèfle rouge pourraient s'ajouter à celles des médicaments anticoagulants.
- Des données in vitro, donc difficilement extrapolables à l'humain, indiquent que les extraits de trèfle rouge, lorsqu'ils sont pris au même moment que des médicaments métabolisés par l'enzyme cytochrome P450 (CYP450) 3A, pourraient en modifier le métabolisme (lovastatine, kétoconazole, itraconazole, fexofénadine, triazolam, etc.).

Sur les tablettes

haut

Le trèfle rouge est souvent combiné à d'autres plantes réputées avoir un effet bénéfique sur les symptômes de la ménopause : actée à grappes noires, isoflavones de soya, etc. Voir ces fiches pour en savoir plus.

Révision scientifique coordonnée par la Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN	**Réviseur :** Guy Rousseau, Ph.D, chercheur adjoint, Département de pharmacologie, Université de Montréa (juin 2006, mai 2008).
Recherche et rédaction : Françoise Ruby et Pierre Lefrançois, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien.	
Mise à jour : mai 2008	

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour