

## Impact du fenugrec, du gingembre et du curcuma sur la production lactée et la composition du lait

Effects of fenugreek, ginger, and turmeric supplementation on human milk volume and nutrient content in breastfeeding mothers : a randomized double-blind controlled trial. Bumrungrert A et al. *Breastfeed Med* 2018 ; 13(10) : Mots-clés : production lactée, fenugrec, gingembre, curcuma, apport nutritionnel.

L'impression de ne pas avoir assez de lait est une cause courante d'introduction précoce de suppléments partout dans le monde. L'utilisation de plantes galactogènes est une pratique courante. Le fenugrec, le gingembre et le curcuma sont des plantes galactogènes couramment utilisées en combinaison dans la médecine traditionnelle thaïlandaise. Il existe toutefois très peu de données sur l'innocuité et l'efficacité de cette combinaison. Le but de cette étude était d'évaluer cet impact sur le volume de la production lactée, le contenu nutritionnel du lait maternel, ainsi que les éventuels effets secondaires.

Pour cette étude randomisée en double aveugle, on a inclus des femmes âgées de 20 à 40 ans, qui avaient accouché depuis environ 1 mois, qui allaitaient exclusivement un singleton, ne souffraient d'aucune pathologie chronique, ne prenaient pas de médicament ou de produit galactogène, ne fumaient pas et ne consommaient pas d'alcool. 50 femmes ont été réparties en 2 groupes de 25 femmes : un groupe placebo, et un groupe intervention. Ce dernier devait prendre 3 fois par jour et pendant 4 semaines des gélules contenant 200 mg de fenugrec, 120 mg de gingembre et 100 mg de curcuma, tandis que le groupe témoin a reçu les mêmes gélules contenant un placebo. Les femmes ont par ailleurs maintenu leur mode de vie et leur alimentation. À leur entrée dans l'étude, les femmes ont répondu à un questionnaire pour collecte de données démographiques et socioéconomiques, ainsi qu'à un questionnaire détaillé sur leur alimentation. Elles ont été vues en consultation pour un bilan anthropométrique, clinique et biologique (hémogramme, glycémie, dosage des transaminases, de la créatine et de l'albumine sanguine, des triglycérides, du cholestérol total, du HDL et du LDL cholestérol, et des échantillons de lait ont été collectés. On a également demandé aux mères d'évaluer leur production lactée par des tests de pesée sur 2 jours pour leur entrée dans l'étude, puis 2 et 4 semaines plus tard, en incluant le volume de lait maternel exprimé. Elles ont été revues au bout de 2 semaines pour collecte d'un nouvel échantillon de lait, ainsi qu'à 4 semaines. À ce dernier suivi, un nouveau bilan anthropométrique, clinique et biologique a été refait, ainsi qu'un bilan sur leur alimentation et les éventuels effets secondaires constatés par les mères.

Les 2 groupes ne présentaient pas de différences significatives sur le plan de leurs caractéristiques générales (anthropométriques, cliniques et biologiques) aux 3 moments du suivi. Le niveau de compliance a été excellent dans les 2 groupes. Les apports alimentaires aux 3 suivis étaient similaires, et ce dans les 2 groupes. Le volume de la production lactée était similaire dans les 2 groupes au démarrage de l'étude :  $710 \pm 216$  ml dans le groupe intervention et  $736 \pm 179$  ml dans le groupe placebo. 2 semaines plus tard, ce volume était respectivement de  $1\ 030 \pm 264$  ml et  $805 \pm 181$  ml, et de  $1\ 399 \pm 312$  ml et  $896 \pm 185$  ml au bout de 4 semaines. Le taux des macronutriments (protides, glucides et lipides) ainsi que l'apport calorique restaient similaires aux 3 suivis dans les 2 groupes, mais le taux lacté de vitamine A avait légèrement augmenté dans le groupe intervention au bout de 4 semaines tandis qu'il avait légèrement baissé dans le groupe placebo. 2 mères du groupe intervention ont rapporté que leurs urines avaient une odeur de sirop d'érable, et 2 mères dans chaque groupe ont fait état d'un météorisme plus important. Aucun autre effet secondaire n'a été signalé, et aucun enfant n'a présenté d'effet indésirable.

Le principal point fort de cette étude est sa méthodologie randomisée en double aveugle, les mères étant par ailleurs sélectionnées pour être à un même stade de la lactation et constituer un groupe homogène pour leur alimentation et leur mode de vie pour limiter les biais. De plus, la production lactée a été évaluée sur 2 jours à chaque moment du suivi. Son principal point faible est le petit nombre de mères dans chaque groupe. Elle montre toutefois une augmentation franche de la production lactée dans le groupe intervention, déjà significative à 2 semaines et importante à 4 semaines, sans modification de la composition du lait, sans aucun effet négatif significatif. D'autres études sont nécessaires pour confirmer ce résultat et pour comprendre le mécanisme d'action de cette combinaison de fenugrec, de gingembre et de curcuma.