

# LE PIMENT

## IL PIQUE... MAIS SOULAGE ET AIDE À MINCIR !

**Dans la famille des Capsicum, il y a les piquants, les très piquants... et les poivrons ! Cet article ne concerne pas ces derniers, mais bien les petits fruits rouges et souvent allongés qui vous mettent le feu à la bouche !**

C'est d'Amérique du Sud que nous vient le piment, appelé chili par les Aztèques, les Tolèques et les Olmèques dont c'était le principal assaisonnement et même la seule épice. Ensuite, les oiseaux l'ont disséminé un peu partout alentour, protégés par leur insensibilité à sa saveur... Et on a trouvé au Mexique des documents montrant qu'il était déjà cultivé là-bas il y a au moins 7 000 ans ! Et, en Amérique du Sud, il existe, par ailleurs, une vingtaine d'espèces de piments sauvages.

### L'alternative au poivre

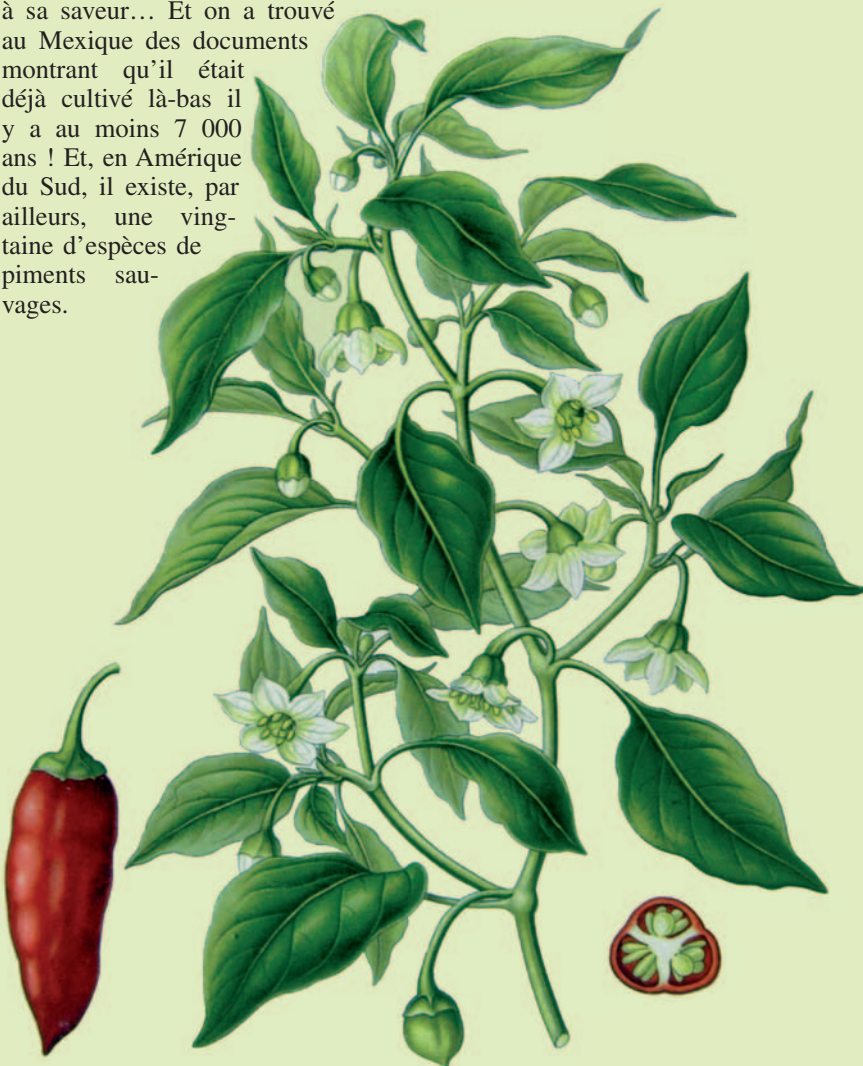
Christophe Colomb a rapporté le piment en Europe au retour de son premier voyage en Amérique. Et, contrairement aux pommes de terre et aux tomates qui ont effrayé la population, souvent soupçonnées d'être des poi-

sons avant de finalement gagner toutes les assiettes, le piment, lui s'est immédiatement fait accepter ! Pourquoi ? Tout simplement parce que le poivre était alors une épice hors de prix et qu'il pouvait tout à fait le remplacer ! Il est tombé à pic ! Et, à peine 50 ans après avoir traversé l'Atlantique, les piments étaient déjà cultivés un peu partout dans le monde (Europe, Asie, Afrique...).

Aujourd'hui, bien qu'il soit considéré comme la plus jeune des épices, c'est le piment qui arrive en tête de la consommation des épices, très fortement piquant dans les pays les plus chauds, sans doute en grande partie pour ses effets antibactériens (d'autant plus puissants qu'ils sont piquants), un peu moins en Europe où on préfère le paprika, assez doux.

### Pas d'eau pour éteindre le feu du piment !

La capsaïcine, qui « brûle » la bouche, est soluble dans les matières grasses (liposoluble), pas dans l'eau (hydrosoluble). Du coup, quand, après avoir croqué un piment (ou pris de la poudre ou une sauce...), vous ressentez la brûlure, inutile de faire un bain de bouche avec de l'eau ! Pour atténuer, il faut du gras : tartine de beurre, cuillère d'huile d'olive, morceau de fromage... Mettez sur le gras pour apaiser efficacement et rapidement le feu du piment !



## Il brûle aussi les calories...

C'est à la capsaïcine que l'on doit l'effet piquant du piment ! C'est elle qui brûle... Mais c'est elle aussi à qui l'on doit sans doute la plupart des vertus de ce petit fruit. Très fortement anti-oxydante et antibactérienne, elle dispose d'un atout qui devrait intéresser bien des gens qui ont abusé des festins ces derniers temps : elle peut vous aider à mincir. En effet, elle augmente le métabolisme basal après la prise alimentaire. En d'autres termes, des études montrent qu'elle aide l'organisme à « brûler » les calories une fois qu'il les a avalées ! Ces propriétés ont été démontrées par des études chez l'Humain... Ainsi que celles d'augmenter la sensation de satiété et de diminuer l'apport alimentaire. En résumé : avec le piment, vous avez moins faim et vous éliminez davantage. Un rêve pour celles et ceux qui veulent mincir naturellement !

## D'autres vertus parfois surprenantes

Outre ses effets sur le contrôle du poids, le piment a fait l'objet d'études dont les résultats sont intéressants en cas de diabète et en prévention de certains cancers des voies digestives. Il améliore la digestion et, aussi étonnant que cela puisse paraître, non seulement il « n'agresse » pas le système digestif, mais protégerait au contraire les parois de l'estomac des effets indésirables des anti-inflammatoires. La consommation de piment, par ailleurs, ne cause pas d'ulcères gastro-duodénaux, mais, au contraire, les prévient !

## Une mine d'anti-oxydants

La capsaïcine est un anti-oxydant, mais elle n'est pas seule à jouer ce rôle dans le piment. Il y a aussi et surtout la lucéoline, la quercétine et d'autres flavonoïdes qui protègent l'organisme des radicaux libres et donc du vieillissement, mais aussi du développement de maladies chroniques. Plusieurs études sont en cours pour montrer l'intérêt éventuel du piment contre certains cancers.



## Pour en bénéficier sans se brûler

Celles et ceux qui n'apprécient pas ou ne supportent pas le piquant du piment peuvent se rabattre sur les capsules dont la capsaïcine ne commence à agir qu'au niveau de l'estomac.

## En externe contre les douleurs

La capsaïcine stimule la production d'un neuromédiateur chargé de déclencher la douleur lorsque l'organisme subit une blessure. Elle agit comme un leurre et produit ainsi, en cas de douleurs, un effet antalgique. Généralement, en application locale, la capsaïcine déclenche d'abord une sensation de brûlure, remplacée ensuite par une insensibilisation locale. Plusieurs études ont montré que des produits riches en capsaïcine appliqués localement étaient efficaces en cas de douleurs liées à l'arthrose ou à différentes formes de neuropathies. Ils soulagent également les douleurs lombaires et, plus généralement, les douleurs musculaires. D'autres études ont montré l'intérêt de la capsaïcine en application locale en cas de démangeaisons cutanées (psoriasis, prurigo...). Il existe des baumes et autres pommades antidouleur renfermant la précieuse capsaïcine.

## Quelques contre-indications

Évidemment, il faut se méfier des brûlures. Lavez-vous les mains après avoir touché des piments et, surtout,

gare aux yeux et aux muqueuses.

Il peut aussi y avoir des interactions avec certains médicaments destinés à soigner la toux ou l'asthme (demandez dans ce cas à votre médecin).

Par ailleurs, mieux vaut éviter les piments quand on a des hémorroïdes, le syndrome de l'intestin irritable ou un ulcère gastrique actif. Et, bien entendu, quand on est allergique aux piments !

*Sophie Lacoste*

## À tester...

- Harissa et tabasco : si vous avez très mal au dos ou, plus généralement, des douleurs articulaires, diluez un peu de tabasco ou d'harissa dans de l'huile d'olive et appliquez en compresses. Faites un essai au préalable et surveillez la réaction de la peau pour ne pas la brûler ! Si elle est très rouge, enlevez la compresse.
- Dans de l'alcool de fruit, faites macérer de petits piments bien rouges. Frottez votre cuir chevelu avec cet alcool chaque matin pour limiter la chute des cheveux.
- En cas d'angine, faites tiédir et ramollir quelques piments dans l'eau chaude et appliquez-les sur la gorge après les avoir enveloppés dans un tissu léger. Là aussi, surveillez la réaction de la peau et enlevez avant l'irritation !