

Le piment de cayenne

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

Ce piment rouge est utilisé depuis des millénaires par les natifs d'Amérique du Nord et dans les cultures traditionnelles de l'Inde et de la Chine. Outre son utilisation culinaire, ses propriétés médicinales ancestrales sont parvenues jusqu'à nous.

Généralité

La *capsaïcine*, un des principaux principes actifs du piment rouge, soulage les douleurs arthritiques et musculaires. C'est un excellent tonique cardiaque. La capsaïcine possède bien d'autres vertus, comme par exemple favoriser la perte de poids en agissant sur le métabolisme et sur le contrôle de l'appétit. Elle n'est pas irritante pour le tube digestif et au contraire le protège des germes pathogènes. Certaines études montrent une efficacité contre le diabète. Toutefois le piment de Cayenne est **contre-indiqué** en cas de problèmes graves de foie et d'estomac, d'hémorroïdes, d'hypertension. Il ne doit pas être donné aux enfants ni aux femmes enceintes et allaitantes.



usage externe

Différentes préparations sont élaborées en pharmacie : le poivre de Cayenne en poudre est intégré à une huile essentielle ou à une base de une pommade. Ces préparations sont très efficaces pour traiter le rhumatisme, les douleurs musculaires aiguës, l'arthrite et l'arthrose, ainsi que la tension musculaire, le mal de dos.

gargarisme et infusion

Pour soigner les maux de gorge : une pincée de poudre de piment de Cayenne dans une tasse d'eau chaude, avec du jus de citron et une cuillerée de miel. Utiliser en gargarisme.

Pour apaiser les douleurs rhumatismales et l'arthrite : sur un feu doux infuser 100 g de poudre de piment de Cayenne dans 500 ml d'huile végétale (olive par exemple). Appliquer tiède sur les zones douloureuses.

Ma détox pimentée

Pour un litre de breuvage détoxifiant : 1 dl de jus de citron, 1 dl de sirop d'érable, une cuillère à café de piment de Cayenne, compléter avec de l'eau, secouer énergiquement. À boire au long de la journée, et prendre des repas légers et pauvres en graisses.