

LES BIENFAITS DU PIMENT



COMPOSITION DU

PIMENT

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la **capsaïcine**, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure sur nos papilles. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine.

La capsaïcine **diminue l'appétit** en augmentant la sensation de satiété. Elle accélère le métabolisme et **aide à « brûler » les graisses**.

Son action sur la **digestion**, sur les **infections**, sur l'**inflammation**, sur la **sueur**, et sur les **convulsions** a été démontrée.

Une étude menée au Royaume-Uni a établi que la capsaïcine pouvait **détruire de façon sélective les cellules cancéreuses** lors de certains cancers (pancréas, poumon, prostate) : certains chercheurs pensent que c'est la raison pour laquelle certains types de cancer sont plus rares chez

les Indiens et les Mexicains que chez les Occidentaux.

Le piment est riche en anti-oxydants

Grâce à 2 de ses composants, la lutéoline et la quercétine (qui sont des flavonoïdes), le piment protège nos cellules de l'action destructrice des **radicaux libres**.

Le piment est riche en vitamines

- **Vitamine A** (bétacarotène) : action sur la **peau**, les **voies respiratoires**, les **voies urinaires**
- **Vitamine B6** : action sur les **globules rouges** et le **système immunitaire**
- **Vitamine C** : action sur les **dents**, les **os**, les **cartilages**, la **cicatrisation**, l'**absorption du fer**, les **infections**
- **Vitamine E** (sous forme d'alpha-tocophérol) : action sur les **radicaux libres**, les **cancers**, le **système cardiovasculaire**, le **système nerveux central**
- **Vitamine K** : action sur la **coagulation** sanguine et sur le **foie**
- **Vitamine PP** : action sur la **fatigue**, la **peau**, l'**appétit**, les **problèmes psychiques**

Le piment est riche en oligo-éléments :

- **Cuivre** : indispensable à la formation de l'**hémoglobine** et du **collagène**
- **Fer** : indispensable à la formation des **globules rouges** et au transport de l'**oxygène** dans le sang
- **Manganèse** : protection contre les **radicaux libres**
- **Magnésium** : action sur la **contraction musculaire** et sur la **coagulation sanguine**
- **Potassium** : action sur les **contractions cardiaques**

ACTIONS DU PIMENT SUR L'ORGANISME

De nombreuses études, menées par des équipes scientifiques de plusieurs pays, ont démontré que la consommation de piment a

des effets bénéfiques sur la santé.

Le piment :

- **aide à perdre du poids** en favorisant la satiété et en accélérant le métabolisme
- **soulage :**
 - le **diabète** (diminution du besoin en insuline après un repas contenant du piment)
 - le **cholestérol** sanguin
 - les **triglycérides**
 - les **plaquettes** sanguines
 - **favorise** la libération d'endorphines dans le sang, entraînant une sensation de bien-être

Des études sont en cours pour valider l'action du piment dans plusieurs domaines :

- protection contre les **maladies cardiovasculaires**
- protection contre le **cancer**
- action contre la **douleur**
- action sur l'endormissement et le **sommeil**

- consommé à fortes doses, le piment peut augmenter le risque de cancer de l'estomac
- il ne faut jamais appliquer de piment sur les yeux, sur une plaie, sur les muqueuses, sur une inflammation
- il ne faut pas utiliser le piment dans les cas suivants :
 - reflux gastro-oesophagien
 - syndrome de l'intestin irritable
 - hémorroïdes
 - enfant de moins de 2 ans

COMMENT CONSOMMER LE PIMENT ?

La façon la plus simple de consommer du piment est d'en mettre dans vos plats pour en relever l'assaisonnement.

LES CONSEILS DE NINA:

Si vous avez la bouche en feu après avoir croqué dans un piment ou goûté à un plat trop épicé, ne vous jetez surtout pas sur un verre d'eau ! En effet, la capsaïcine responsable de la saveur piquante n'est pas soluble dans l'eau ... Vous devez boire un verre de lait, ou manger un morceau de fromage : c'est dans les matières grasses que la capsaïcine se dissout. Et si le lait ne suffit pas, tentez une petite cuillerée d'huile d'olive !