

# 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 les **radicaux libres**, les **cancers**, le **système cardio-vasculaire**, 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 !*