

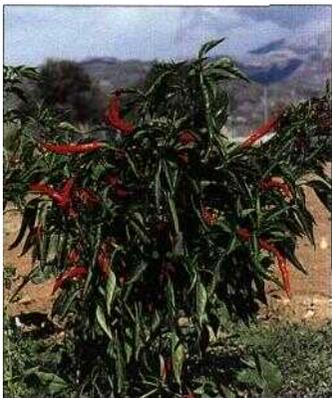
*Capsicum frutescens* (Solanacées)

**PIMENT DE CAYENNE, PIMENT FORT, POIVRE ROUGE**



**PIMENT DE CAYENNE**  
Plante vivace en buisson épineux et à fruits coniques rouges remplis de graines blanches (1 m)

ORIGINAIRE DES RÉGIONS TROPICALES du continent américain, le piment de Cayenne a été introduit en Occident pour la première fois au XVI<sup>e</sup> siècle. En cuisine, il est réputé pour son goût épicé et brûlant. Du point de vue médical, c'est un puissant stimulant. Il agit sur le système circulatoire et digestif et soigne toute une variété de maladies, de l'arthrite à l'engelure, en passant par les coliques et les diarrhées.



*Le piment de Cayenne (si populaire au Mexique — dont il provient — qu'il parfume même des crèmes glacées)*

**HABITAT ET CULTURE**

Originaire des régions tropicales américaines, cette plante est aujourd'hui cultivée dans toutes les régions tropicales, notamment en Afrique et en Inde. On procède à des semis au début du printemps. On récolte les fruits lorsqu'ils sont mûrs, en été, et on les fait sécher à l'ombre.

**ESPÈCES VOISINES**

Il existe beaucoup de variétés issues de *Capsicum frutescens*. L'espèce *Capsicum annuum* regroupe des variétés diverses comme le paprika (l'un des piments les plus légers) ou le poivron (ou piment doux), aux nombreux usages alimentaires et médicinaux.

**PRINCIPAUX CONSTITUANTS**

- Composé phénolique (capsaïcine, 1,5% dans les fruits, capsaïcine, dans l'extrait alcoolique)
- Caroténoïdes
- » Flavonoïdes
- Huile essentielle

- Acide ascorbique

**PRINCIPAUX EFFETS**

- » Stimulant
- 1 Tonique
- Favorise l'expulsion des gaz
- Soulage les spasmes musculaires
- Antiseptique
- a Active la transpiration
- Stimule la **circulation sanguine**
- Analgésique

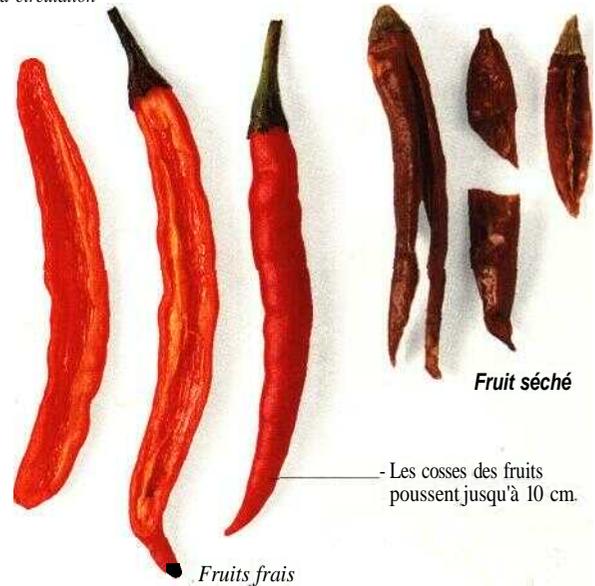
**USAGES TRADITIONNELS**

**ET COURANTS**

- **Stimulant** Par ses qualités «rechauffantes», cette plante est un remède **efficace** et précieux pour les personnes ayant une mauvaise circulation. Elle stimule la circulation du sang vers les mains, les pieds et les organes centraux.
- **Principes actifs** La capsaïcine stimule la circulation sanguine et sert aussi à réguler la température du corps. Appliquée sur la peau, elle désensibilise les terminaisons nerveuses, elle était utilisée autrefois comme analgésique local. La capsaïcine peut s'employer pour traiter le psoriasis, les névralgies, les maux de tête, l'arthrite et diverses douleurs. La médecine maya l'utilisait pour combattre les infections microbiennes.
- Usages **externes** Appliqué localement sur la peau, le piment de Cayenne est légèrement analgésique. C'est également un stimulant sanguin qui permet d'améliorer la circulation en cas de rhumatismes ou d'arthrite. On applique également du piment de Cayenne sur les engelures non ouvertes.
- **Usages internes** Le piment de Cayenne soulage l'aérophagie

**PARTIES UTILISÉES**

*Les fruits améliorent la digestion et la circulation*



**PRÉPARATIONS ET USAGES**

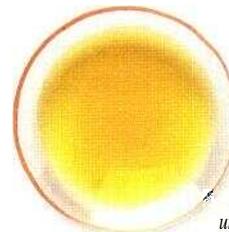
**ATTENTION** ne pas dépasser la dose prescrite. Ne pas utiliser les graines seules. Ne pas utiliser chez les patients souffrants d'ulcère à l'estomac ou d'une indigestion. Ne pas utiliser pendant la grossesse ni pendant l'allaitement.



*Poudre* **Maux de gorge** faire un gargarisme avec une pincée de poudre de miel et 25 ml de jus de citron dilués dans de l'eau chaude.



**Infusion dans l'huile** Ajouter 100 g de piment de Cayenne à 500 ml d'huile et cuire à petit feu. Masser doucement les membres endoloris.



**Teinture** Pour l'arthrite mélanger 20 gouttes avec 100 ml de teinture d'écorce de saule. Prendre une cuillère à café avec de l'eau 2 fois par jour.

LES COMPRIMÉS conviennent pour une utilisation à long terme. Ils sont efficaces pour les problèmes de circulation. On ne les trouve pas en France.

ONGUENT Appliquer sur les engelures (seulement si les plaies ne sont pas ouvertes). À utiliser avec précaution.

et coaguler, et stimule la sécrétion des sucs gastriques, ce qui facilite la digestion. Il permet de prévenir les infections du système digestif et les combat. En gargarisme, une pincée de piment de Cayenne soulage les maux de gorge. Enfin,

aussi extraordinaire que cela puisse paraître, le piment de Cayenne est efficace pour soigner certains types de diarrhée.