



CAYENNE – DERMATOLOGIE

L'utilisation de pommade à base de poivre de Cayenne, souvent préparée par le pharmacien sur prescription du médecin, peut s'avérer efficace lors de **rhumatisme** et en particulier en cas de **maux de dos**, comme l'a montré une étude de la Cochrane datant de 2014 (DOI : [10.1002/14651858.CD004504.pub4](https://doi.org/10.1002/14651858.CD004504.pub4)). L'étude conclut que le poivre de Cayenne (à l'époque avec le nom d'espèce *Capsicum frutescens*, actuellement *Capsicum annuum*) réduit la douleur plus qu'un placebo.

Pour préparer une pommade avec du piment, le pharmacien intègre du poivre de Cayenne en poudre ou en huile essentielle à une base pour pommade. Cette plante peut aussi être utilisée sous forme d'emplâtres, de patch ou de lotion huileuse.

La capsaïcine, principe actif du poivre de Cayenne qu'on trouve dans le fruit, est responsable de **l'effet antidouleur lors de rhumatismes**.

La durée conseillée d'un traitement en cas de rhumatismes comme l'arthrite est souvent de 6 à 8 semaines.

– Une étude parue fin 2009 de l'Université de Ulsan en Corée du Sud a montré que l'usage interne de poudre de piment a un effet favorable contre le **diabète**. Il s'agit là aussi de la substance *capsaïcine* qui aurait un effet médicinal.

Le cayenne permet ainsi de soulager :

Par voie externe

- les douleurs lombaires et les symptômes du psoriasis ;
- les douleurs névralgiques et les **démangeaisons cutanées** ;
- la neuropathie ;
- les douleurs musculaires ;
- et le psoriasis.

Par voie externe

Appliquer le piment sur les parties atteintes, jusqu'à 4 fois par jour, une crème, une lotion ou un onguent renfermant de 0,025 % à 0,075 % de capsaïcine.

Comptez jusqu'à 14 jours de traitement avant que l'effet analgésique se fasse pleinement sentir.



On trouve également, dans les boutiques chinoises, des emplâtres au capsicum que l'on applique sur les articulations ou les muscles douloureux.

Par voie interne

Prenez de 500 mg à 1 g de poudre de Cayenne (en capsules), 3 fois par jour, avant les repas. Soit l'équivalent de 22 mg à 45 mg de capsaïcine par jour.

Comme solution de rechange, nous vous recommandons d'épicer copieusement vos repas au piment fort.

Neuropathie

La neuropathie est le **nom générique donné aux affections qui touchent les nerfs** et qui peuvent être passablement douloureuses, quelle qu'en soit la cause : diabète, **zona**, sida, chirurgie, etc.

Les résultats de quelques études démontrent l'efficacité des applications topiques de capsaïcine pour le soulagement des douleurs causées par la neuropathie diabétique.

Ce traitement peut également soulager la neuropathie chronique, ainsi que celle causée par une intervention chirurgicale chez les personnes souffrant d'un cancer, notamment dans les cas de mastectomie.

La capsaïcine peut aussi être utile en cas de neuropathie post-zona (aussi appelée névralgie post-herpétique).

Cependant, selon les auteurs d'une méta-analyse publiée en 2004 (six essais à double insu, 656 sujets en tout), la capsaïcine en application externe n'a qu'une efficacité faible à modérée sur la douleur causée par la neuropathie.

Ces chercheurs soulignent néanmoins qu'elle peut être utile comme adjuvant ou comme seul traitement pour les personnes qui ne répondent pas ou qui sont intolérantes aux autres traitements.