



## CAYENNE – MAUX DE DOS

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

- La douleur causée par l'arthrite rhumatoïde, l'arthrose et la neuropathie (effet modeste à modéré) ;
- les douleurs lombaires et les symptômes du psoriasis ;
- les douleurs névralgiques et les démangeaisons cutanées ;
- les douleurs musculaires aux épaules, aux bras et à la colonne vertébrale.
- L'arthrite rhumatoïde ;
- l'arthrose ;
- 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.