



## Piment : Ça pique, ça brûle

lundi 27 novembre 2017, par [Burkinapmepmi.com](http://Burkinapmepmi.com)

Le piment s'invite de plus en plus sur la table de nombreux Burkinabè. Il accompagne sauces et grillades, mais occasionne des brûlures, et donne du fil à retordre à certains consommateurs, surtout quand il est trop fort. C'est le cas de ce client, ingurgitant son plat de viande bien pimentée qui s'est arrêté pour attirer l'attention du grilleur Moussa Dicko sur la puissance de l'épice. « Moussa, ton piment d'aujourd'hui est "garçon" deh ! Tu vas chasser tes clients », ironise-t-il. La réplique du grilleur Dicko est sans appel. « Quand le piment n'est pas fort, vous vous plaignez et quand il est fort, ce sont également des reproches. Que voulez-vous enfin ? », lance-t-il à l'endroit du plaignant. Qu'à cela ne tienne, il est ravi de faire de bonnes affaires car son lieu de commerce de désemplit pas. Est-ce son piment qui attire tant ou la qualité de la viande ? A cette question, il laisse entendre que son piment y est pour quelque chose. « Je pile moi-même le piment en ajoutant plusieurs ingrédients. Certains clients lorsqu'ils sont empêchés, envoient chercher leur viande. Mais au goût du piment, ils sont capables de dire si la viande vient de chez moi ou pas », se targue le peulh Dicko. Toutefois, les consommateurs de piment ne l'apprécient pas de la même manière. Du piment qui brûle la bouche ou pas, chacun y va de son choix. Ce qui est sûr, dans la ville de Ouagadougou, les vendeurs de viandes grillées, de poissons braisés et autres restaurateurs de la place prévoient toujours le piment pour leurs clients. Le piment et eux, c'est une "union bord champ". Cette épice qui est transformée en poudre, en jus ou en confiture, est utilisée dans n'importe quelle spécialité culinaire. Pour faciliter sa conservation, les consommateurs la préfèrent en poudre. Ainsi, plusieurs ingrédients entrent en ligne de compte dans sa préparation. Dans la plupart des alimentations et des palais des épices de la capitale, on trouve une gamme variée de piments. Du piment en poudre assaisonné au sel, soumbala, poivre, arachide, ail, piment "extra fort", "super piment", "roi des piments naturels". Des produits qui s'achètent comme de petits pains, aux dires des vendeurs. Le commerce de piment a pris de l'ampleur dans la capitale burkinabè, à en croire leurs témoignages, au point que certains ont fait de ce commerce leur gagne-pain. Inoussa Compaoré, commerçant au marché de la gare routière à la Patte-d'oie dans l'arrondissement n°12 de Ouagadougou, s'y investit depuis 2011. Son activité consiste à transformer le piment sec en poudre. Avec l'aide de quelques employés, il s'en tire à bon compte avec à la "clé", environ 60 000 F CFA de recettes journalières dans la vente. En saison sèche où la denrée se fait rare, le prix augmente. Malgré tout, M. Compaoré arrive à s'approvisionner à partir de Lomé au Togo, d'où vient une partie de ses commandes. En effet, explique-t-il, le sac de 500 kg lui revient entre 170 mille F CFA et 200 mille FCFA. « La majorité de mes clients préfèrent le piment pilé naturellement que celui écrasé au moulin. Nous recevons aussi des commandes du piment frais écrasé que certaines personnes souhaitent qu'il soit pilé », détaille-t-il.

### Que de préjugés !

Dans certains ménages à Ouagadougou, le choix entre le piment sec en poudre ou le piment frais préparé comme sauce et gardé dans des bouteilles, est laissé à la discrétion des consommateurs. Rihanata Ouédraogo est une consommatrice invétérée de piment. Pour ce faire, elle s'approvisionne au moment où le piment frais se vend moins cher sur le marché. Dans la famille Ilboudo à Tanghin dans l'arrondissement n°4 de Ouagadougou, Pauline Nana est habituée à consommer le piment en poudre et se ravitaille dans les alimentations. Le piment est devenu incontournable pour les membres de sa famille. Tous les cinq

enfants en consomment et le benjamin qui souffle ses 10 bougies, refuse parfois de manger sans piment. Maman Pauline dit avoir expliqué en vain au garçonnet, les risques qu'il pourra encourir en consommant cette épice, mais peine perdue. Tout comme, il est parfois difficile pour certaines personnes d'éviter la consommation du sucre ou du sel lorsque les médecins leur recommande, il est également « dur » pour des consommateurs de piment de le bannir, sauf en cas de maladies où ils sont contraints. Un plat non



pimenté pour eux, manquerait de saveur.

Assita Traoré, enseignante de profession, avoue ne pas avoir l'appétit en mangeant sans piment. « J'avais l'habitude de manger dans un restaurant à cause du goût de son piment. Je fais aussi souvent recours à cette épice lorsque je suis constipée et cela me soulage beaucoup », révèle-t-elle. Des propos battus en brèche par le président du Réseau des tradipraticiens de santé et herboristes du centre (RTH-C), Samuel Sawadogo. Selon lui, le piment n'a jamais donné de l'appétit à quelqu'un. Seulement, c'est un laxatif et permet d'évacuer les parasites. Pour sa part, Alimatou Simporé, agent comptable, affirme, qu'elle ne consomme le piment que lorsqu'elle est en mission à l'intérieur ou à l'extérieur du Burkina Faso, parce qu'elle se sentira obligée de manger dans des restaurants. Parmi les clients de la restauratrice Zalissa Kanzié, figure une italienne. Sans piment, dit-elle, la nourriture est fade. Elle se montre cependant prudente quant à la consommation démesurée de cette épice. En ce sens que les plats piquants font que les aliments n'ont plus de goût. Pour les femmes enceintes, le tradipraticien leur recommande de bannir le piment dans leur plat. Tout simplement parce que, à son avis, l'enfant à la naissance aura des bourbouilles sur tout le corps et des rougeurs sur le visage. Odile Kaboré, fonctionnaire de son état, est à sa 3e grossesse. Elle explique avoir essuyé à maintes reprises, dès sa première grossesse, les remontrances de sa belle-mère du fait de la consommation du piment. Conséquence, l'enfant avait à sa naissance, des bourbouilles sur tout le corps et des rougeurs sur le visage. Elle pense que cela est peut-être dû à la consommation du piment. Mais chose curieuse, elle a continué à ingurgiter cette épice au moment de sa deuxième grossesse, mais rien ne s'est passé. Pourtant, le piment semble lui faciliter la digestion des aliments consommés. « Avec cette 3e grossesse, sans piment, lorsque je mange, je vomis », avance Mme Kaboré. Pour donner plus d'éclaircissements à cette perception empirique, la sage-femme Suzanne Niampa dévoile que presque 90% des femmes enceintes ont des infections, surtout des pertes blanches. Et lorsqu'elles sont mal traitées, les germes contaminent l'enfant en laissant des rougeurs et des mycoses sur le corps. Pour elle donc, ces anomalies n'ont aucun lien avec la consommation du piment.

### **Une épice à plusieurs valeurs nutritives**

Même si le piment a tendance à tout brûler sur son passage, au-delà d'un soulagement ou d'une envie de consommer, il possède tout de même des valeurs nutritives. Les spécialistes de la santé affirment que cette épice a des effets bénéfiques sur la santé. Ils évoquent d'une part, des éléments antioxydants, c'est-à-dire des vitamines B6, A, C, et E. Ces éléments vont par la suite capter des radicaux libres ou les produits du fonctionnement de l'organisme et les neutraliser. La nutritionniste Dr Nana Thiombiano note que le piment est riche en nutriments mais la quantité consommée ne permet pas de dire qu'on peut utiliser le piment pour couvrir ses besoins en minéraux ou en vitamines. Selon la table de composition éditée par l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), pour les pays de l'Afrique de l'Ouest, 100g de piment contiennent 16 mg de calcium tandis que la même quantité de niébé en possède 22 mg. « Avec le haricot, vous pouvez manger une quantité de 200 g avec 44 mg de calcium, par contre avec le piment vous ne pouvez pas excéder plus de 5g, qui équivaut à 3 mg de calcium », clarifie-t-elle. Contrairement à ceux qui pensent que si le piment est mal pilé, les graines peuvent se

“coller” sur les intestins, les ronger et provoquer des plaies à longs termes, Dr Thiombiano mentionne qu’au contraire, les graines sont très riches et c’est une grosse erreur pour les femmes d’éliminer les graines de certains légumes lorsqu’elles cuisinent. « Il faut que nous ayons l’habitude de mastiquer les aliments pour éviter que les gencives ne se fragilisent », prévient-elle. Tous ces bienfaits attribués au piment cachent cependant des risques.

### **Un aliment qui peut aggraver certaines maladies**

« J’avais un client qui achetait habituellement la viande chez moi. Je me demandais si ce jeune homme n’était pas un “drogué” du piment. Il en consommait beaucoup. J’ai fait deux mois sans le voir. Un jour, il a réapparu et m’a relaté qu’il était gravement malade et que ses médecins traitants lui ont interdit le piment », nous raconte Noufou Dicko, un autre grilleur de viande. Amadou Sanfo, lui, est fonctionnaire à la retraite. Il souligne que dans sa famille, personne ne consomme le piment et remercie Dieu pour cela. Et le président du RTH-C, Samuel Sawadogo, de renchérir que la consommation du piment provoque des ulcères d’estomac et des maladies cardiaques. Il relate que jadis, une femme qui aimait préparer ses repas avec du piment, tombait fréquemment malade. « Elle ne préparait pas pour elle seule. Il y a d’autres personnes invisibles, c’est-à-dire les “kinkirssi” (les démons) qui s’invitent lors des repas et lorsque la nourriture est pimentée, ils ne mangent pas. Ils repartent mécontents en lui créant toutes sortes de maladies », argumente-t-il. L’enseignante Traoré reconnaît que le piment a un effet dépuratif, car il nettoie le ventre. Mais elle estime qu’aller régulièrement à la selle à la suite de sa consommation, n’est pas un bon signe en matière de bonne santé. Aux sportifs, d’aucuns recommandent de ne pas consommer le piment, du fait, de ses effets secondaires sur le cœur. Assertion confirmée par Mariam Ouédraogo, capitaine de l’équipe les “Étincelles” de Ouagadougou qui affirme qu’elle “s’éloigne” de cette épice, à cause des palpitations qu’elle occasionne après une endurance. « J’ai vu des joueurs qui sont tombés fatalement sur le terrain et je me suis dit que peut-être, ils étaient des amateurs du piment », relève-t-elle. Quant à Ismaël Lingani, joueur de Kassoum Ouédraogo Académie football (KOSAF), aucun problème de santé ne lui est apparu du fait de la consommation du piment. La preuve, confie-t-il, dans son équipe, il est toujours le premier à l’arrivée en endurance. Pour lever cette équivoque, le chef de service de cardiologie de l’hôpital du district sanitaire de Bogodogo, Pr K. André Samandoulgou, note que le piment n’a pas d’action sur le fonctionnement de l’appareil cardiovasculaire, mais plutôt sur le tube digestif. « Avoir des palpitations en consommant le piment n’a aucune corrélation. Le mieux pour ces personnes, serait de revoir leur alimentation et surtout consulter un spécialiste en hépato gastro entérologie », conseille-t-il. Embouchant la même trompette, l’hépato-gastro-entérologue, Pr Abdel Karim Sermé indique qu’en gastrologie, on n’incrimine pas non plus le piment dans l’apparition de certaines maladies. Il s’inscrit en faux contre l’idée selon laquelle le piment provoque les ulcères. « Le piment n’agit pas sur les papilles gustatives. C’est plutôt sur les récepteurs de la douleur. Sa consommation ne provoque pas de maladie, ni les ulcères. Seulement, quand une personne souffre des ulcères et consomme le piment, elle va sentir beaucoup plus la douleur. C’est la même chose pour les œsophagites (NDLR, inflammations de l’œsophage) », justifie-t-il. Et de poursuivre que les personnes souffrant des ulcères arrêtent de façon spontanée, la consommation du piment. « Parce qu’elles vont sentir la douleur. C’est comme si on mettait de l’alcool sur une plaie », précise-t-il. Pr Sermé explique que le piment exacerbe une douleur d’une maladie qui existe déjà, mais n’est pas à l’origine de cette maladie. Les deux professeurs attestent que le piment peut soulager et sa consommation n’a aucune action, ni sur le plan cardio vasculaire, ni sur le tube digestif. Seulement, le piment, argumentent-ils, peut être un élément aggravant chez un patient qui a déjà une ulcération de son tube digestif. La sage-femme Suzanne Niampa confie que lorsqu’une femme enceinte a des ulcères, on lui interdit la consommation du piment, même si elle dit n’avoir aucun appétit sans cette épice. Pour la nutritionniste Dr Nana Thiombiano, le piment est un bon laxatif, mais il doit être utilisé raisonnablement. Elle fait savoir qu’il y a des personnes qui croquent le piment ou qui l’utilisent pour se purger ou pour purger les enfants, et cette pratique avertit-elle, traumatise les cellules. Elle ajoute que les personnes souffrant des hémorroïdes doivent également bannir le piment. Pour celles qui sont constipées et qui font recours au piment, Dr Thiombiano leur conseille plutôt de prendre une cuillerée d’huile avant de dormir, cela leur permet de “se libérer” au réveil. « La constipation est due souvent, au fait que les gens ne boivent pas suffisamment d’eau, où qu’ils s’asseyent pendant longtemps, alors qu’ils doivent se déplacer, pour développer les muscles abdominaux stimulateurs des mouvements du tube digestif, notamment le gros intestin qui va se vider des déchets », dit-t-elle. Le piment ne nuit pas

à la santé certes, mais appuie t-elle, la consommation à fortes doses peut irriter le tube digestif, depuis la bouche jusqu'à la région anale.

***Encadré : Le piment, un feu qui défie l'eau !***

*« Le premier réflexe chez bon nombre de personnes lorsqu'elles sentent une brûlure à la bouche après consommation de piment, est d'avaler rapidement une bonne gorgée d'eau fraîche. Mais cette méthode est peu efficace car selon les spécialistes de la santé, la capsaïcine qui est le composé responsable de la saveur piquante, n'est pas soluble dans l'eau mais dans les matières grasses. Il est plus judicieux d'avaler une gorgée de lait, un morceau de fromage ou tout autre aliment qui contient de l'huile ou de matières grasses ». A.S*

Afsétou SAWADOGO

Sidwaya.bf