

# FUTURA

La partie la plus piquante d'un piment sont ses graines, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Une auditrice curieuse :]* Hé Melissa, est-ce que c'est vrai que les graines sont la partie la plus piquante du piment ?

C'est ce qui se dit oui ! Ces petites bombes colorés apportent certes du peps à nos plats, mais... aussi parfois des larmes aux yeux ! Est-ce que ce sont les graines qui sont responsables de cette brûlure intense, ou alors est-ce qu'il y a un autre coupable tapi dans l'ombre, prêt à attaquer nos papilles ? Je vous propose qu'on aille explorer les secrets des piments, accrochez-vous bien, ça va chauffer !

*[Une auditrice :]* Heu, avant qu'on s'arrache la bouche aux piments, tu peux d'abord nous en dire un peu plus sur eux ? Par exemple, c'est des fruits ou des légumes ?

Eh bien ce sont des fruits ! Plus précisément, des fruits issus des plantes du genre *Capsicum*. Ce sont des composés botaniques qui font partie de la famille des solanacées, tout comme d'autres que vous connaissez bien : les tomates, les pommes de terre ou encore les aubergines. Ils sont originaires des régions tropicales d'Amérique centrale et du Sud, où ils sont cultivés depuis des millénaires. Les piments sont classés en différentes espèces, les plus communes étant *Capsicum annuum*, *Capsicum frutescens*, *Capsicum chinense*, *Capsicum baccatum* et *Capsicum pubescens*. Chaque espèce regroupe plusieurs variétés de piments, allant du simple poivron aux piments extrêmement puissants comme le piment habanero. Aujourd'hui, ils sont répandus dans le monde entier, cultivés non seulement pour leur saveur particulière mais aussi pour leurs nombreux bienfaits pour la santé.

*[Une auditrice :]* Ah bon ? Des bienfaits ? Tu veux dire qu'ils apportent autre chose qu'un incendie dans la bouche ?

Oui, tu vas voir, j'y viens. En général, les piments suivent tous le même mode d'évolution. Ils voient leur couleur changer au fil de leur maturation, passant généralement du vert à une couleur plus vive, comme le jaune, l'orange ou le rouge. Cette transformation, on la doit à la modification des pigments caroténoïdes présents dans la peau du fruit, comme le bêta-carotène et la capsanthine, qui sont également responsables de leurs propriétés antioxydantes. Les piments sont également riches en vitamine C, parfois en concentrations même plus élevées que dans les oranges d'ailleurs, ce qui en fait un excellent allié pour renforcer le système immunitaire et améliorer la santé de la peau. Sur le plan nutritionnel, les piments sont une source précieuse de vitamines A, E, B6, et de folates. Ils contiennent également des minéraux essentiels comme le potassium, le magnésium et le fer. Leur richesse en fibres alimentaires contribue aussi à une bonne santé digestive. Les antioxydants présents dans les piments, comme les flavonoïdes, jouent un rôle important dans la protection des cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, des molécules très agressives, ce qui réduit ainsi le risque de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et certains cancers. En plus de leurs nutriments, plusieurs études ont été menées sur les piments à propos de leurs potentiels effets sur la santé métabolique. Certaines recherches suggèrent qu'ils peuvent aider le métabolisme dans la gestion du poids. Et dernière chose, des études en pharmacologie s'intéressent à leurs propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, qui pourraient être utiles dans le traitement des douleurs chroniques.

[Une auditrice :] Alors là, j'aurais jamais cru qu'ils puissent être aussi utiles ! En fait, on a tout intérêt à manger super pimenté, non ?

Ne tombons pas dans les excès non plus, surtout que certains piments sont vraiment extrêmement forts. Il s'agirait de ne pas se bousiller le système digestif. D'ailleurs, savez-vous comment on mesure l'intensité de la chaleur perçue dans les piments ? On utilise l'échelle de Scoville. Cette méthode a été développée en 1912 par le pharmacologue américain Wilbur Scoville et quantifie la présence de capsaïcine.

[Une auditrice :] De caspa-quoi ?

De capsaïcine ! C'est le composé chimique qui est responsable de la sensation de brûlure dans le piment. La capsaïcine est un alcaloïde produit par les glandes à capsaïcine situées dans les membranes internes et le placenta. Cette substance se lie aux récepteurs TRPV1 (Transient Receptor Potential Vanilloid 1) présents sur les cellules nerveuses de notre bouche et de notre peau. Ces récepteurs, normalement sensibles à la chaleur physique, réagissent également à la capsaïcine en envoyant un signal au cerveau de "aïe aïe aïe c'est chaud, on réagit vite", d'où la sensation de brûlure intense. Et d'ailleurs, fun fact, saviez-vous que les oiseaux ne sont pas sensibles à la brûlure du piment ? Contrairement aux mammifères, les oiseaux ne digèrent pas les graines de piment. Ils les consomment et éjectent les graines indemnes plus loin, où elles pourront former de nouveaux bébés piments. On pense donc que l'évolution du piment l'a mené à développer des récepteurs qui éloignent les mammifères et attirent les oiseaux, pour un maximum de chances de se reproduire !

[Une auditrice :] C'est hyper balèze ! Et du coup, c'est cette brûlure que mesure l'échelle de Scoville ?

Ah oui oui pardon, revenons là-dessus, j'avais pas fini de vous expliquer. L'unité de mesure utilisée est la Scoville Heat Unit (SHU). Par exemple, un poivron doux a une valeur de 0 SHU, car il ne contient pas de capsaïcine, alors que certains des piments les plus forts, comme le Carolina Reaper, peuvent dépasser 2 000 000 de SHU. L'échelle de Scoville permet de comparer la force des différents piments et d'apprécier leur impact dans les plats, qu'ils soient utilisés pour ajouter une légère chaleur ou pour créer une explosion de saveurs brûlantes.

[*Une auditrice* :] Eh mais attends, je percute un truc. T'as bien dit que c'est la caspa-truc qui pique, mais t'as pas parlé de graines, si ?

La capsaïcine. Eh bien non, parce que contrairement à cette idée répandue, la partie la plus piquante du piment n'est pas ses graines. Cette croyance est probablement due à la proximité des graines avec le placenta du piment, cette partie blanche qui se trouve sous le chapeau. Le placenta est le véritable réservoir de la capsaïcine. Et de fait, les graines elles-mêmes, bien qu'elles puissent être en contact avec la capsaïcine par diffusion depuis le placenta, ne contiennent que des traces de cette substance. Ça veut dire quoi ça ? Eh ben, tout simplement que si l'on retire les membranes blanches du piment, le niveau de piquant est considérablement réduit, même si les graines restent présentes. Cette caractéristique est souvent utilisée en cuisine pour ajuster la force des plats en pimentant modérément les aliments. Après, ne vous faites pas avoir, ça peut encore piquer un peu.

[*Une auditrice* :] Donc en gros, pour avoir du goût, des bienfaits, et éviter de s'arracher la bouche, il faut enlever les parties blanches.

C'est ça, et surtout, utilisez des gants ou lavez-vous bien les mains et le dessous des ongles après avoir préparé des piments, sinon je vous raconte pas comment vous allez chanter si vous vous frottez les yeux. Alternativement, vous pouvez acheter des sauces déjà prêtes ! On en trouve de plus en plus à cause, ou grâce à l'émission Hot Ones. Cette émission originaire des Etats-Unis, et reprise en France, est faite sous forme d'interview. L'animateur pose des questions à ses célèbres invités qui doivent tenter d'y répondre en mangeant des ailes de poulets enrobées de sauce piquante. 10 questions pour 10 sauces allant de 1700 à plus d'un million sur l'échelle de Scoville. Plus l'intensité du piment progresse, et plus ça agit comme un désinhibant sur les personnalités interviewées. Vous pouvez tester hein, les sauces sont facilement trouvables, mais c'est à vos risques et périls !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !