

Les 11 bienfaits du poivre noir qui se trouve sur toutes les tables

À chaque repas, vous en mettez dans votre assiette, mais savez-vous tout le bien que cela vous fait ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Le poivre noir est l'épice la plus consommée.

Sur toutes les tables, on trouve un poivrier. Même le pire des fast-foods continue à vous donner des petits sacs en papier contenant du poivre.

« Vous êtes fou d'avaler ça »

Mais avant de vous dire les bienfaits du poivre pour votre santé, qui expliquent qu'il soit si répandu, une précision s'impose.

Rien de ce que vous allez lire maintenant n'est vrai si vous consommez du poivre bon marché, en réalité dénaturé.

Si votre poivre est déjà moulu et vieux de plus de 3 mois, s'il n'a qu'un vague goût de poussière, s'il ne pique pas, s'il ne vous chatouille pas les narines et ne vous fait pas éternuer... n'en avalez pas !

Le poivre est, et a toujours été, un produit précieux. Portugais et Hollandais se sont livrés des guerres sans merci pour contrôler son commerce. Mais aujourd'hui encore, des flibustiers cherchent à vous vendre du poivre frelaté. Et vous devez payer le prix fort pour un poivre de haute qualité.

Dans son livre *Vous êtes fous d'avaler ça !* Un industriel de l'agroalimentaire dénonce [1], Christophe Brusset a expliqué que certains poivres moulus étaient constitués en partie de baies avortées, de poivre épuisé, de grignons d'olive ou d'autres « excipients ».

Cela expliquerait que les poivres moulus soient en général vendus moins cher au poids que le poivre en grains, alors même que le broyage engendre un coût supplémentaire.

(la suite ci-dessous)

Annonce spéciale

Mincir... Sans médicaments, ni substituts, ni privations ?

Une méthode révolutionnaire agite le monde de la santé naturelle. Ce protocole minceur, unique en son genre, pourrait résoudre les problèmes de surpoids en Europe.

Cliquez ici pour en savoir plus

Suite de la lettre de ce jour :

Choisir un bon poivre

Le poivre de bonne qualité est rond, compact, lourd, et a un fort goût. Une fois moulu, il garde ses propriétés trois mois, plus s'il est réfrigéré.

Pour être sûr, voici des poivres d'appellation d'origine contrôlée :

le poivre « Malabar MG1 », originaire de la côte de Malabar en Inde, berceau du poivrier ;

le Tellicherry TGSEB (grade Tellicherry Garbled Special Extra Bold), originaire du même endroit.

Servez-vous d'un moulin

Veillez à moudre vous-même votre poivre, en évitant les grains trop vieux et desséchés.

Avec un bon moulin, type Peugeot, vous jouirez du parfum et de la puissance étonnante des arômes d'un bon poivre.

Vous pourrez en mettre presque partout, y compris sur le fromage ou même les fraises et le melon pour en rehausser le goût. On fait actuellement de très bons sorbets au poivre.

Le poivre conserve

Le poivre noir a longtemps été recherché pour ses propriétés antibactériennes. Avant la réfrigération, paysans et cuisiniers l'utilisaient pour conserver les viandes et autres aliments.

Les charcuteries (saucisson au poivre) ou les poissons fumés (haddock) étaient conservés avec du poivre.

Le poivre est riche en nutriments essentiels

Le poivre est une source importante de vitamines B, C et K, ainsi que de minéraux : fer, magnésium, phosphore et potassium.

Il aide, en outre, à absorber les nutriments présents dans les plantes. Les personnes qui prennent de la curcumine savent que celle-ci est souvent associée, dans les compléments alimentaires, à de la pipérine pour augmenter son absorption.

Le poivre pique, mais il est anti-inflammatoire

Malgré son goût piquant, le poivre est anti-inflammatoire.

Il contient un composé chimique appelé « pipérine ». Dans une récente étude scientifique, l'extrait de pipérine a fortement réduit les douleurs d'arthrite en quatre à huit jours [2]. En particulier, les participants à l'étude ont constaté une diminution de l'inflammation dans l'articulation des chevilles.

Le poivre contient des terpènes qui modulent les récepteurs de la douleur

Le poivre contient des terpènes qui modulent les récepteurs de la douleur.

L'huile essentielle de poivre noir est, d'ailleurs, très réputée pour son efficacité contre les douleurs dentaires : on la dilue dans de l'huile végétale et on l'applique à l'endroit douloureux avec un coton-tige imbibé.

Le poivre libère les voies respiratoires

Le poivre fait éternuer, c'est bien connu.

Plus précisément, il dissout les mucus et le phlegme, favorisant leur expulsion.

Le poivre noir aide à soulager les symptômes de l'asthme et les encombrements des voies respiratoires. En médecine ayurvédique (médecine traditionnelle indienne), il était utilisé comme tonique contre le rhume et la toux.

Le poivre aide à digérer

Le poivre aide à la digestion. C'est pourquoi on le trouve sur toutes les tables. Il agit sur l'estomac, l'intestin grêle et le côlon, ce qui explique sa popularité en cuisine.

Il améliore la santé de votre microbiome en favorisant les bactéries probiotiques dans le côlon.

Il facilite le transit et empêche les coliques, la constipation, les gaz et la diarrhée.

Bien que beaucoup de médecins vous conseilleront d'éviter le poivre si vous souffrez d'une inflammation de l'intestin, les études montrent que le poivre aide à soulager les ulcères, en particulier les ulcères peptiques.

Le poivre rend intelligent !

Le poivre est aussi un protecteur du cerveau. La pipérine augmente les fonctions cognitives et la mémoire en stimulant les voies chimiques dans le cerveau. Des recherches préliminaires suggèrent que les patients atteints d'Alzheimer et de démence sénile pourraient retirer des bienfaits d'une plus grande consommation de poivre noir frais.

Le poivre aide à bronzer

Selon des recherches anglaises, la pipérine peut aussi aider à traiter le vitiligo, une dépigmentation de la peau, qui devient blanche dans certaines zones. Manger du poivre serait bon pour favoriser le bronzage avant de s'exposer au soleil, et protégerait la peau contre les taches de vieillesse, les rides et la dégénérescence maculaire.

Chaque fois, donc, que vous donnez un tour de moulin à poivre au-dessus de votre assiette, vous faites pleuvoir des bienfaits pour votre santé dans votre assiette, bien plus que ne le laissent imaginer ces modestes grains gris et noirs !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis