Jouer à manger très pimenté, ça peut faire mal

© Adobe Stock

La capsaïcine est la substance naturellement présente dans les piments qui est responsable de la sensation de brûlure et du goût piquant. Utilisé dans de nombreuses préparations culinaires, le piment a été détourné de son usage dans un phénomène de mode récent sur les réseaux sociaux : la consommation, surtout par des jeunes, de produits ultra-pimentés dans un contexte de défi. Des intoxications parfois graves ont été décrites en France. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) étudie précisément les risques aigus pour la santé de l'ingestion de capsaïcine. Les résultats de ses travaux aideront à renforcer la règlementation sur les produits alimentaires à forte teneur en capsaïcine et ainsi à mieux protéger le consommateur. L'information du public est nécessaire pour éviter ces jeux dangereux.

Les piments sont utilisés pour aromatiser et conserver des aliments dans le monde entier depuis plusieurs millénaires. Ils sont ajoutés dans la composition de sauces (Tabasco®, harissa, curry…) ou pour relever toutes sortes de plats ou d'aliments : chili con carne, merguez, crevettes à la sauce piquante, etc.

Le 8-méthyle N-vanillyle 6-nonénamide, ou capsaïcine, est la substance chimique naturellement présente dans les piments (*Capsicum* spp.) qui donne cette sensation de brûlure et de goût piquant. Sa concentration varie largement d'une variété de piments à l'autre. Plus un piment contient de capsaïcine, plus il est piquant.

La capsaïcine active des récepteurs[1] du système nerveux qui signalent au cerveau un changement de tem pérature, provoquant la sensation de « bouche-en-feu » même s'il n'y a pas d'augmentation réelle de la température. Le visage devient rouge, le corps essaie de se refroidir par vasodilatation et sudation, les sécrétions nasales sont plus abondantes et les yeux larmoyants. L'effet de chaleur et de douleur s'estompe après une vingtaine de minutes, à mesure que la capsaïcine cesse de se lier aux récepteurs.

À plus fortes doses, la capsaïcine entraîne des douleurs tout au long du tractus digestif. Aux sensations de brûlures buccales succèdent celles des brûlures œsophagiennes ou gastriques, des nausées ou vomissements, une diarrhée et des sensations de brûlures anales voire des irritations lors du passage des selles.

Enfin, des signes systémiques[2] peuvent survenir tels qu'une hypertension artérielle, des palpitations voire une perte de connaissance.

Les risques existent en dehors de l'ingestion. Le contact cutané de produits pimentés peut induire un érythème sur les zones exposées et le contact oculaire une irritation, un larmoiement, un blépharospasme[3] ou des kératites[4]. Par ailleurs, les aérosols contenant de la capsaïcine comme les bombes lacrymogènes au poivre de Cayenne (variété de piment) peuvent également provoquer des irritations oculaires ou de troubles respiratoires parfois sévères (irritations avec sensation de brûlures des voies aériennes, bronchospasme[5]).

1. TRPV1 (transient receptor potential vanilloide 1).
2. Effets d'une substance sur un ou plusieurs organes cibles, à distance du site d'absorption.
3. Contractions répétées et involontaires des muscles des paupières.
4. Une kératite est une inflammation de la cornée.
5. Contraction brusque des bronches qui entraîne leur rétrécissement et des difficultés respiratoires.

La tolérance à la substance varie de manière significative entre les individus. Les enfants, les personnes atteintes de pathologies digestives ou cardiaques sont particulièrement sensibles à la capsaïcine. Des réactions allergiques ont été rapportées.

L'APPARITION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX D'UN PHÉNOMÈNE DE MODE DANGEREUX

Un phénomène est apparu il y a quelques années sur les réseaux sociaux : la consommation de produits très concentrés en capsaïcine comme des snacks ultra-piquants ou bien l'ingestion « du piment le plus fort du monde » dans un contexte de défi.

En 2023, un adolescent américain de 14 ans, atteint d'une légère malformation cardiaque, est décédé d'un arrêt cardio-respiratoire après avoir consommé une chips extrêmement pimentée. Le défi, appelé « One Chip Challenge », consistait à manger une chips ultra-piquante sans boire ni manger le plus longtemps possible et à se filmer pour diffuser sa réaction en ligne.

La chips vendue à l'unité dans un emballage individuel en forme de cercueil, fournie avec un gant de protection pour éviter le risque d'irritation cutanée, contenait un mélange de quatre variétés de piments représentant environ 20 % de la composition du produit.

L'un des piments présents dans la chips, le Carolina Reaper, est considéré comme l'un des plus forts du monde avec une intensité comprise entre 1,8 et 2,2 millions d'unités sur l'échelle thermique de Scoville[6]. À titre de comparaison, le Tabasco® ordinaire ne dépasse pas 2500 à 5 000 unités thermiques de Scoville.

La version européenne de la chips ultra-piquante appelée « Hot Chip Challenge », produite en République tchèque, a été vendue dans la plupart des pays de l'Union européenne fin 2023, en particulier à l'occasion de la fête d'Halloween.

En octobre 2023, à la suite de l'hospitalisation d'un enfant en Allemagne, la Suisse et l'Allemagne signalent la dangerosité de ce produit, également distribué en France, via le Rapid Alert System for Food and Feed (RASFF[7]).

En France, ce produit est rappelé auprès des consommateurs début novembre 2023 puis en mars 2024[8] pour "tous les lots et tous les modèles" de cette chips, quelle que soit la recette.

EN FRANCE AUSSI, DES INTOXICATIONS À LA CAPSAÏCINE DUES À DES DÉFIS

En France, de 2021 à 2025, 124 personnes qui présentaient des symptômes suite à la consommation d'un aliment ou d'un plat pimenté ont appelé un Centre antipoison.

Les intoxications étaient réparties régulièrement sur la période, avec un pic en février et mai 2024, et dans une moindre mesure en mai 2025 du fait d'intoxications collectives (figure 1).

Les personnes intoxiquées étaient âgées en moyenne de 18 ans. Les adolescents de 10 à 15 ans représentaient un tiers des intoxiqués (34 %). Les hommes étaient plus souvent impliqués que les femmes (57 % vs 39 % ; 4 % non renseigné). Le piment, consommé tel quel, représentait l'aliment en cause dans plus de la moitié des situations (59 %), suivi des chips pimentées (19 %), puis des sauces pimentées de type Tabasco®, huile pimentée, harissa ou curry vert (17%) (figure 2).

La quantité de piment ingérée variait selon l'aliment consommé : il s'agissait d'une demie chips à une chips pi-

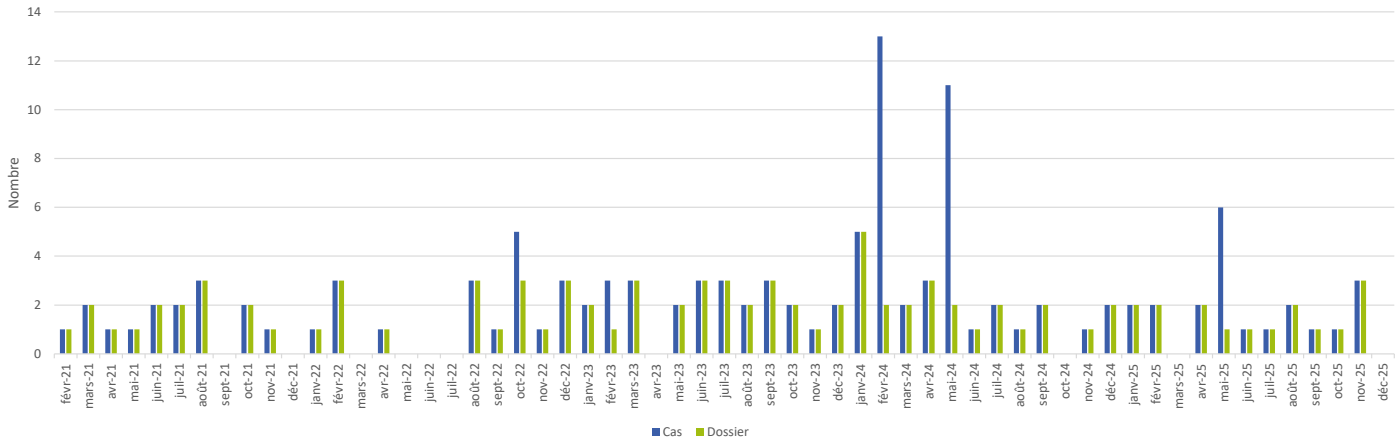

Figure 1 - Répartition mensuelle des intoxications à la capsaïcine enregistrées par les Centres antipoison de 2021 à 2025. Nombre de cas et de dossiers, un dossier correspondant à un cas individuel ou à plusieurs cas ayant consommé le même produit pimenté. (Source : SICAP)

6. L'échelle thermique de Scoville, sert à mesurer le niveau de piquant d'un piment et s'exprime en unité thermique de Scoville.
7. Les notifications du RASFF alertent sur les denrées alimentaires commercialisées dans l'Union européenne, pour l'Homme et l'animal, qui peuvent être contaminées quel que soit l'agent (chimique, biologique…). La Direction générale de l'alimentation (DGAl) est la correspondante pour la France du RASFF.
8. https://rappel.conso.gouv.fr/fiche-rappel/13949/Interne

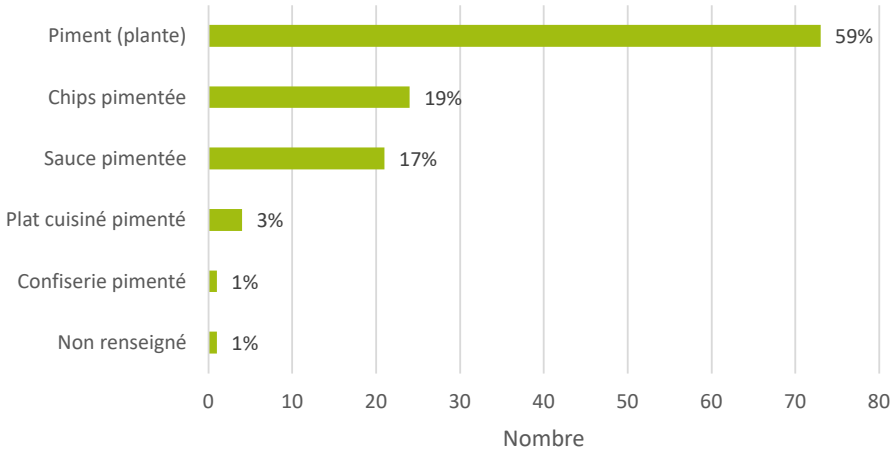

Figure 2 - Répartition par classe d'aliments des intoxications à la capsaïcine enregistrées par les Centres antipoison de 2021 à 2025. (Source : SICAP)

mentée entière ; d'un demi piment à quatre piments ; ou de 2,5 mL à un flacon entier de sauce pimentée.

La dose de capsaïcine à l'origine de l'intoxication n'a pu être évaluée dans aucun dossier.

Les personnes s'étaient intoxiquées dans un contexte de défi (challenge) pour plus d'un tiers d'entre elles (39 %). L'intoxication était collective pour 34 personnes : deux épisodes d'intoxications regroupaient respectivement 12 et 10 collégiens, un autre associait six personnes, et les deux derniers concernaient trois personnes chacun.

Les adolescents de 10 à 15 ans représentaient deux-tiers (65 %) des personnes qui avaient pris part à un défi. Les défis étaient plus fréquemment en cause pour les intoxications avec une chips pimentée (83 %) (figure 3).

Sans surprise, la symptomatologie comprenait le plus souvent une douleur épigastrique pour plus d'un tiers des personnes (35 %), une douleur oropharyngée (20 %), une douleur abdominale (17 %), une irritation buccale (17 %) ou des vomissements (10 %). Une même personne pouvait présenter plusieurs de ces symptômes.

Toutes les intoxications étaient bénignes sauf une de gravité modérée : une femme de 28 ans, ayant des antécédents d'allergie, a présenté un œdème de Quincke (gonflement du visage et de la gorge) et une toux sèche après l'ingestion d'une chips pimentée dans le cadre d'un défi.

Après une prise en charge immédiate par un service d'urgences, avec traitement antihistaminique et corticoïdes, les symptômes ont régressé.

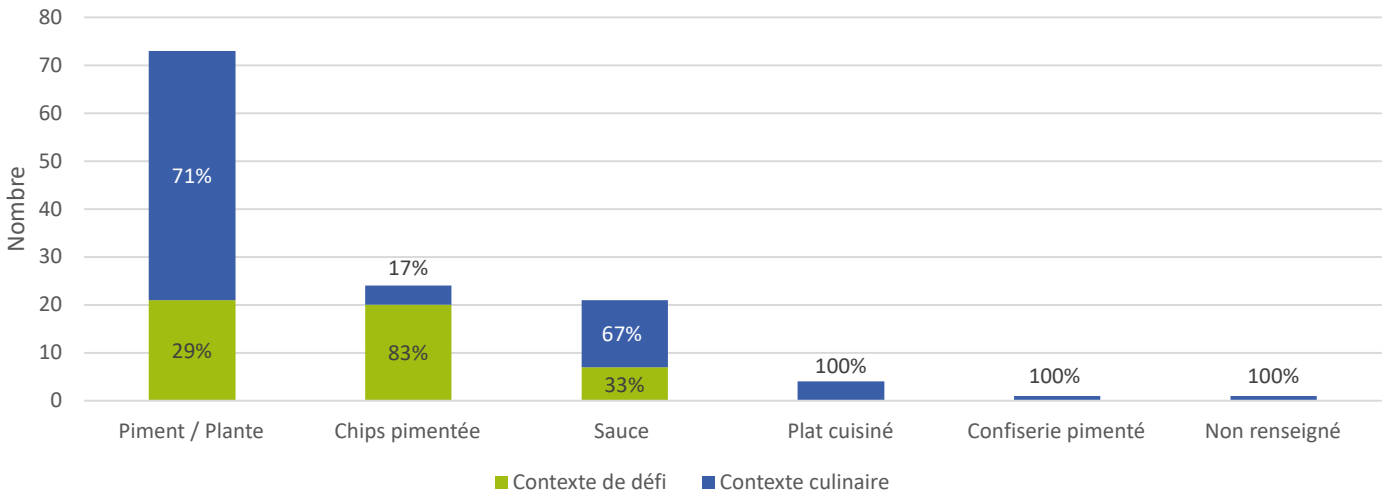

Figure 3 - Circonstance des intoxications à la capsaïcine par classe d'aliments enregistrées par les Centres antipoison de 2021 à 2025. (Source SICAP)

PROTÉGER LES CONSOMMATEURS

Lorsqu'elle est présente sous forme naturelle dans les denrées alimentaires, la capsaïcine ne fait l'objet d'aucune restriction particulière dans l'Union européenne. Cependant, les fabricants doivent respecter les règles générales de sécurité alimentaire (règlement CE 178/2002) : absence de risque pour la santé humaine, étiquetage conforme.

Depuis 2023, six denrées alimentaires commercialisées ont fait l'objet d'alertes via le RASFF et ont été retirées du marché européen car elles présentaient des risques pour la santé du fait de teneurs trop élevées en capsaïcine ou un étiquetage non conforme du produit : quatre variétés de chips pimentées (dont celle indiquée plus haut), une sauce pimentée et des nouilles pimentées. La teneur en capsaïcine variait de 560 mg à plus de 18 000 mg de capsaïcine par kg de produit selon le produit rappelé.

Dans un avis de juin 2024[9], l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques (BfR) a indiqué que la consommation de faibles doses de capsaïcine, d'environ 0,5 à 1 mg en dose unique, pouvait entraîner des effets indésirables légers tandis que la consommation de doses plus élevées, telles que 170 mg, pouvait provoquer des effets indésirables marqués. Cependant, les données disponibles restent insuffisantes pour déterminer plus précisément les risques pour la santé de l'ingestion aiguë de capsaïcine.

La Commission européenne a demandé à l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) d'évaluer les risques aigus et chroniques de la consommation de capsaïcine pour la santé humaine, en mettant l'accent sur les effets aigus. Les données françaises des Centres antipoison présentées ici ont été transmises à l'Efsa. Les résultats devraient être disponibles fin 2027.

Cette évaluation aidera à renforcer la règlementation sur les denrées alimentaires à forte teneur en capsaïcine pour mieux protéger le consommateur.

Dans cette attente, l'information aux consommateurs et la vigilance restent indispensables pour prévenir et détecter les intoxications potentiellement graves à la capsaïcine, notamment chez les adolescents dans un contexte de défi.

QUELQUES CONSEILS POUR CONSOMMER DES PRODUITS PIMENTÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

- Lire les étiquettes : la teneur en capsaïcine n'est pas toujours indiquée mais les mentions « super-piquant », « ultra-hot » ou « extrême » sont des indicateurs ;

- Éviter les défis ou challenges extrêmes. Un simple « jeu » peut se transformer en urgence médicale ; parler avec son adolescent des risques liés à ces défis peut éviter une intoxication ;

- Conserver les aliments pimentés hors de portée des enfants ;

- Pour la préparation de piments, utiliser des gants pour éviter les irritations cutanées. Ne pas porter les mains au visage ou près des yeux après leur manipulation et se laver les mains ;

- En cas de sensation de brûlure après ingestion, ne pas boire d'eau ni de boissons gazeuses. La capsaïcine étant soluble dans les graisses et non dans l'eau, il est conseillé de se rincer la bouche avec un corps gras (produit laitier tel que lait, yaourt, crème glacée ou encore huile de table). Les aliments riches en amidon (pain, pomme de terre, riz) peuvent également réduire la sensation de brûlure ;

- En cas d'œdème ou de difficulté à respirer : appeler immédiatement le 15 ou le 112, ou le 114 pour les personnes malentendantes ;

- Dans les autres cas, appeler un Centre antipoison ou consulter un médecin si la douleur persiste ou s'aggrave.

Sandra Sinno-Tellier (Anses),
Aurore Czerwiec (Centre antipoison de Paris).

9. https://www.bfr.bund.de/cm/349/high-capsaicin-levels-can-harbour-health-risks.pdf