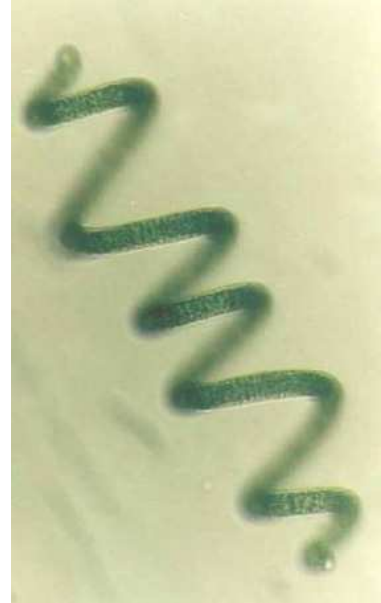


La spiruline

La spiruline existe telle quelle depuis plus de trois milliards d'années. Ainsi nommée en raison de sa forme spiralée, elle appartient à la famille des cyanobactéries ou microalgues bleu-vert. C'est un petit être aquatique (0,3 mm de long), dont le nom scientifique est "cyanobactérie Arthrospira platensis". Il existe près de 1 500 espèces d'algues bleues, et 36 espèces de spiruline sont comestibles. La spiruline vit de photosynthèse comme les plantes et prospère naturellement dans les lacs salés et alcalins des régions chaudes du globe. On lui découvre toujours plus de qualités intéressantes pour l'alimentation et la santé, tant pour les hommes que pour les animaux. Elle se présente dans le commerce sous la forme d'une poudre bleu-vert déshydratée, elle est aussi disponible en gélules et en comprimés qui permettent de gommer le goût du produit.



Origine

Deux peuplades consommaient la spiruline depuis de nombreux siècles

- les Aztèques retiraient du lac Texcoco près de Mexico, une sorte de « boue » bleue à haute valeur nutritive, le tecuitlatl ou spiruline.
- En Afrique, certaines peuplades du Sahara récoltent depuis très longtemps, dans le lac Tchad, une substance semblable, le dihé, qui est notamment consommée par les femmes enceintes et durant les périodes de pénurie alimentaire.

En raison de sa richesse nutritive et du fait qu'elle peut être produite localement, la spiruline est intéressante pour les pays où la malnutrition sévit. Des « fermes » de production ont été mises sur pied notamment en Inde, au USA, au Pérou, au Togo, en Chine, en Thaïlande et au Vietnam.

Dans les pays souffrant de malnutrition, la spiruline n'est pas un produit de remplacement des légumes mais un supplément considéré comme un super-légume ayant de nombreux avantages comparé aux cultures maraîchères

- Production quotidienne, 365 jours par année
- Pas d'insectes ni de maladies, donc aucun pesticide nécessaire
- Besoins en eau environ dix fois moindre que pour des légumes
- Pas besoin de terre fertile : un sol rocheux ou dégradé convient parfaitement
- Se conserve des années en gardant ses propriétés nutritionnelles intactes
- Très forte assimilabilité démontrée, sans nécessiter de cuisson, en effet la spiruline est une algue qui ne possède pas de paroi en cellulose comme les végétaux et ses éléments sont de ce fait directement assimilables.



Composition nutritionnelle

La spiruline contient une mine de nutriments dans un très petit volume.

- Elle renferme de 55 % à 70 % de **protéines** d'excellente qualité (proportion des acides aminés et digestibilité optimales), ce qui représente de 2,5 g à 3,5 g par dose de 5 g. Ces valeurs sont tout à fait exceptionnelles même parmi les micro-organismes. D'autre part, les meilleures sources de protéines végétales comme la farine de soja n'apportent que 35% de protéines brutes. Considérons de plus que la totalité de la spiruline est consommable contre une petite fraction des végétaux habituels.

Du point de vue qualitatif, tous les acides aminés essentiels sont présents, ils représentent 47% des protéines totales. La valeur biologique des protéines de spiruline est donc très haute.

- La spiruline est une source exceptionnelle de **caroténoïdes** variés (bêta-carotène principalement, mais aussi cryptoxanthine, lutéine, zéaxanthine, etc.), soit autour de 22 mg/5 g. Elle fournit notamment une quantité astronomique de bêta-carotène, soit de 12 000 UI à 25 000 UI par 5 g.
- La spiruline est très riche en vitamine B12
- Elle constitue une excellente source de **fer**, soit de 3 mg à 8 mg par 5 g.
- Elle contient une quantité appréciable d'**acide gamma-linolénique** (de 40 mg à 50 mg/5 g), un acide gras insaturé de la famille des oméga-6.
- De plus, la spiruline est riche en **phycocyanine**, le seul pigment bleu naturel pouvant servir de colorant alimentaire et auquel on attribue une activité antioxydante importante.
- Elle contient également de la **chlorophylle** et de petites quantités de plusieurs minéraux.
- Elle est dotée d'une faible teneur en calories.

Indications de la spiruline

- la haute teneur en protéines de haute valeur biologique en font un aliment utile lors de régimes amaigrissant, pendant une convalescence ou pour les sportifs.
- apport en vitamine B12 dans les régimes végétariens.
- apport en fer dans les anémies ferriprives.
- action anti-oxydante : via les caroténoïdes comme le bêta-carotène et la zeaxanthine, les enzymes comme la superoxyde-dismutase ou encore la phycocyanine.
- Leucoplasie (inflammation précancéreuse des muqueuses de la bouche)
- immunomodulateur : régule les réactions allergiques
- prévention du cancer ou du vieillissement par l'action anti-oxydante
- effet probiotique : favorise la croissance des "bonnes" bactéries intestinales

Selon des études à confirmer, certaines autres indications peuvent se dégager :

- stimulation du système immunitaire
- diminution du taux des lipides sanguins
- contrôle de la glycémie chez les diabétiques

Certaines indications ne reposent pas sur de preuves scientifiques :

- stimulation de la perte de poids
- troubles de la mémoire
- trouble du déficit d'attention / hyperactivité
- calvitie



Contre indications de la spiruline

Au doses usuelles, il n'y a pas de contre indications à l'usage de la spiruline.

Faute de données, il convient de rester prudent chez la femme enceinte ou qui allaite.

Comme tous les aliments protéiques, la spiruline contient l'acide aminé phénylalanine que les phénylcétonuriques ne peuvent pas ingérer.

Précautions

En cas de traitement anticoagulant, la spiruline peut augmenter les effets du traitement.

Pour les diabétiques : la Spiruline a un effet régulateur sur le taux de glycémie et peut renforcer les effets de l'insuline ou du traitement hypoglycémiant de synthèse. Il est conseillé dans les deux cas d'informer votre médecin.

Dose

La dose courante de spiruline, comme supplément alimentaire, se situe aux alentours de 3 g à 6 g par jour. Comme la spiruline est un aliment très concentré et qu'elle a des propriétés détoxifiantes, il est recommandé de commencer par une dose de 1 g par jour et d'augmenter celle-ci de 1 g par semaine.