

La spiruline et ses bienfaits

La spiruline est une micro-algue commercialisée comme complément alimentaire en raison de sa richesse en minéraux et en vitamines connue depuis toujours par les populations les plus anciennes. Petit tour d'horizon des propriétés étonnantes de ce « super-aliment » qui, nous le rappelons, n'est pas un médicament !

Petite « algue bleue » apparue sur terre il y a 3,5 milliards d'années, cette « algue bleue » serait à l'origine de notre atmosphère selon de nombreux scientifiques. Grâce à ses qualités nutritives exceptionnelles, elle a sauvé de la malnutrition de nombreux enfants dans le monde. Les recherches scientifiques et médicales lui attribuent toujours plus de mérites. Dans ses proportions en protéines, fer, bêta-carotène, vitamine B12, elle détient le record sur tout autre aliment connu. Elle contient deux fois plus de protéines que le soja. Le calcium, le phosphore et le magnésium y sont présents en même quantité que dans le lait. Son taux de chlorophylle est l'un des plus élevés des végétaux. Elle est un des rares aliments à détenir de l'acide gamma linoléique. Les protéines de la spiruline contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels et ont une très bonne digestibilité.

Une action contre le cholestérol

Selon des recherches menées en 2008 auprès de 36 personnes, la prise de 4,5 g de spiruline par jour pendant six semaines diminuerait le taux de cholestérol total et le taux de mauvais cholestérol- LDL (dose traditionnelle



Photo: Corbis

richesse en oméga 3 et 6 favoriserait en effet la baisse du cholestérol et même la dissolution des dépôts de cholestérol dans les artères, cause principale d'infarctus. De plus, elle contient de la vitamine PP, qui influencerait la baisse du LDL, mauvais cholestérol et l'augmentation du HDL, le bon cholestérol.

Une action contre le cancer

De nombreux chercheurs n'hésitent pas à écrire que la spiruline provoque la régression et l'inhibition des cancers. La spiruline présente un arsenal complet et

synergique sous forme de bêta-carotène, vitamine E, Zinc et Sélénium, qui comptent parmi les antioxydants les plus efficaces dont on puisse disposer. De plus, la spiruline contiendrait 10 % de phycocyanine, une protéine qui favoriserait l'autodestruction des cellules cancéreuses. En 1993, des chercheurs démontrent que suite à la prise quotidienne de 5 à 10 g de spiruline pendant 3 à 6 mois, 82 % d'enfants russes irradiés lors de l'explosion de Tchernobyl ne développent pas de cancer de la thyroïde. Tandis que 100 % de ceux non-traités en auraient développé un...

Rappelons toutefois que la spiruline ne guérit pas, mais grâce à sa composition exceptionnellement riche, elle s'inscrit dans le cadre d'une alimentation équilibrée, et joue un rôle préventif contre le cancer

Pour la bonne santé des yeux

Parce qu'elle est riche en caroténoïdes (pigments précurseurs de vitamine A) et en antioxydants (vitamine E...), la spiruline préviendrait certains troubles de la vision, comme le glaucome, la DMLA ou la cataracte. En 1976, le Dr Yoshito Yamazaki a annoncé avoir soigné 90 % de 480 cas de cataractes gériatriques grâce à l'administration de fortes doses de spiruline. « On donne de la spiruline à des habitants de l'Inde pour prévenir la cécité », précise le Dr Christophe Girardin-Andréani, chercheur en phytothérapie.

Un bon anti-âge

Les antioxydants de la spiruline (zinc, vitamine D...) protégeraient les cellules cutanées des radicaux libres (substances favorisant le vieillissement). La spiruline contient aussi du bêta-carotène qui préviendrait notamment le dessèchement cutané. Par ailleurs, la spiruline est un excellent atout beauté : les vitamines B5, B8 ou biotine, PP, ont une action sur les cheveux et les vitamines B5, B8, B12, le magnésium et le zinc quant à eux agissent sur les ongles.

Un booster de défenses immunitaires

« Riche en antioxydants (bêta-carotène, vitamine E...) et

La spiruline et ses bienfaits

en polysaccharides (glucides), elle stimule fortement le mécanisme immunitaire », explique le Dr Christophe Girardin-Andréani, chercheur en phytothérapie. « La spiruline possède en fait une paroi à membrane souple dotée de propriétés immunostimulantes », ajoute le Dr Jean-Louis Vidalo dans Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention, ce qui permet de lutter efficacement contre la grippe et les rhumes hivernaux.

Riche en vitamines, oligo-élément ou encore minéraux, elle comblerait les carences et boosterait l'organisme. « Le fer contenu dans la spiruline est biodisponible, (facilement assimilable par l'organisme), c'est très intéressant pour les personnes anémiées », explique le Dr Christophe Girardin-Andréani, spécialiste en phytothérapie. Même chose pour le calcium : « La spiruline en contient plus que le lait de vache et il y est plus facilement assimilable », poursuit le spécialiste. Enfin, « la spiruline est l'un des aliments les plus riches en magnésium biodisponible », conclut le Dr Jean-Louis Vidalo (Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention).



Photo: Neutrofix

Un anti diabète efficace

La spiruline permet de réguler et d'abaisser le taux d'insuline. Ce qui est bien sur un grand bienfait pour les personnes souffrant de diabète. Les premières études sur le sujet ont démontré les bienfaits de la spiruline par un abaissement du taux d'insuline au bout de 3 semaines. En 2001, une étude préliminaire menée en Inde auprès de 25 personnes atteintes d'un diabète de type 2 (appelé aussi « diabète gras ») a d'ailleurs démontré qu'après une prise de 2 g de spiruline par jour pendant 2 mois, le taux de glucose sanguin des participants avait chuté.

Le rôle de la spiruline sur le cerveau

Par sa richesse en flavonoïdes, la spiruline possède un rôle protecteur contre le stress oxydatif et la mort cellulaire des neurones produisant les neuromédiateurs. Elle possède une propension exceptionnelle à capter les métaux lourds et les particules radioactives, deux agents responsables de dégénérescences neuronales. Elle contient également une molécule susceptible de bloquer le processus même de l'évolution de la maladie d'Alzheimer (inhibiteur de l'acétylcholinestérase).

De plus, elle favorise l'action probiotique de la flore intestinale, c'est un complément de choix pour la femme enceinte ou le bébé souffrant de carence en fer et en vitamine B9; elle peut permettre de limiter la prise d'anti-inflammatoires chez les sujets atteints de rhumatismes, grâce à l'action anti-Cox2 de la phycocyanine; elle améliore le sommeil quantitativement et qualitativement grâce à la stimulation de la mélatonine, hormone qui régule le rythme et le sommeil; elle a des effets favorables en cas d'hyperactivité, notamment chez l'enfant, via la stimulation de sécrétion des neuromédia-

teurs hypothalamo-hypophysaires; enfin elle raccourcit les délais de convalescence et en améliore la qualité.

Où la trouver ? Sous quelles formes ?

Distribuée en magasins bio, en grandes surfaces, en pharmacie et même sur internet ... Il n'est pas toujours facile de trouver de la spiruline de bonne qualité. Le Dr Christophe Girardin-Andréani, spécialiste en phytothérapie, conseille de bien regarder le prix : « De la spiruline vendue 8 euros les 100 g, ce n'est pas cher. Le produit peut provenir de pays où les contrôles de qualité ne sont pas fiables, avec des risques de contamination microbienne », explique le médecin. Le prix recommandé est en moyenne de 15 à 20 € les 100 g, de 50 à 60 € les 500 g et de 80 à 100 € le kilo. Il est conseillé également de ne pas l'acheter à l'étranger car « Il n'y a pas de traçabilité et on n'a aucune certitude d'être livré », poursuit le spécialiste. Enfin, se méfier du « bio » : « On a un peu plus de chances d'acheter de la qualité mais ce n'est pas une garantie absolue », conclut le Dr Girardin-Andréani.

Il est donc fortement recommandé d'acheter de la

spiruline de production artisanale et locale. Il existe de nombreux producteurs en France qui proposent même de visiter leurs installations et qui vendent sur place, ou sur des marchés locaux. Pour plus d'informations sur la spiruline et sur les adresses près de chez vous, renseignez-vous sur le site de la Fédération des Spiruliniers de France (www.spiruliniersdefrance.fr).

On trouve de la spiruline sous différentes formes : comprimés, granulés, gélules mais la plus intéressante est la forme poudre ou paillettes, qui est très bien assimilée par l'organisme et qui coûte moins cher.

Comment la consommer ?

La bonne dose à consommer est d'environ de 3 à 5 g par jour, soit l'équivalent d'une cuillère à dessert, de préférence le matin, en cure de quelques semaines ou tout au long de l'année. Vous pouvez l'avaler avec un verre d'eau ou de jus de fruits, la mélanger à un yaourt ou à une compote ou bien la saupoudrer sur une salade, des pâtes ou du riz.

LE MAGAZINE

Parution Janvier/Février/Mars 2015



La spiruline et ses bienfaits

Après ouverture, la spiruline se conserve à température ambiante, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Pour préserver ses qualités nutritionnelles, il est recommandé de ne pas la faire cuire.

Pour bien assimiler le fer de la spiruline, nous vous conseillons de l'accompagner avec une source de vitamine C comme l'acérola, l'orange ou le kiwi. A contrario, évitez de consommer dans la même heure de la spiruline avec du café, du thé, du son ou du jaune d'oeuf.

Y a-t-il des contre-indications ?

« On peut affirmer que la spiruline n'a pas de contre-indications. Sa prise est même recommandée au sujet immunodéficient et à la personne âgée à condition qu'elle soit de bonne qualité », explique le Dr Jean-Louis Vidalo dans Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention.

Toutefois, n'hésitez pas à demander conseil à un médecin généraliste ou phytothérapeute.

Et des effets secondaires ?

Lorsqu'on commence à prendre de la spiruline, son pouvoir de détoxification peut parfois provoquer certaines réactions tout à fait naturelles (fatigue, légers maux de tête, éruptions cutanées, ballonnements, effet laxatif...). Ces réactions ne durent pas, elles sont simplement l'effet du travail de « nettoyage » effectué par le corps à l'aide de la spiruline. Pour diminuer ces désagréments, il suffit de réduire les doses de spiruline, ou de suspendre momentanément sa consommation.

La spiruline est un aliment naturel qui n'entraîne ni effet secondaire, ni allergie, ni surdosage, ni addiction. Elle est énergisante, mais ce n'est pas un excitant comme le café.

Sa consommation n'entraîne donc aucun problème pour une personne en bonne santé. Malgré tout, certains des éléments présents dans la spiruline sont contre-indiqués dans le cas où des personnes souffrant de phénylcétonurie ne peuvent assimiler l'acide aminé phénylalanine, présent dans les protéines de la spiruline et dans le cas d'hémochromatose, la « maladie des Celtes », qui provoque une présence excessive de fer dans l'organisme, qui ne peut l'éliminer.

Pour aller plus loin



Livre du Docteur Jean Louis VIDALO

"Spiruline, l'algue bleue de santé et prévention"

Editions du Dauphin



Livre du Docteur Jean DUPIRE

«La spiruline, un superaliment»

Editions Guy Tréanier Editeur