

Spiruline comment trouver la bonne

Très chers amis,

Avez-vous reconnu **cette étrange poudre verte ?**

Je suis sûr que beaucoup parmi vous l'utilisent déjà.

C'est la cyanobactérie *Arthrospira*, que l'on appelle *spiruline*.

C'est **une des substances les plus anciennes et les plus nourrissantes au monde.**

D'ailleurs, c'est grâce à elle si nous respirons aujourd'hui : il y a 3,5 milliards d'années ces bactéries qui utilisent la photosynthèse ont permis de transformer l'air irrespirable qui était dans l'atmosphère terrestre, en oxygène ¹.

La *spiruline* était déjà connue des Aztèques au XVIe siècle. Ils la consommaient notamment sous forme de petites galettes vertes, les *Tecuitlatl*.

En Afrique aussi, elle est utilisée depuis la nuit des temps.

Pourquoi une petite tribu des bords du lac Tchad était en meilleure santé que les autres ?

C'est comme cela qu'un botaniste belge, Jean Léonard, l'a découverte au cours de ces recherches au Tchad dans les années 1960.

Il ne comprenait pas pourquoi une petite tribu des bords du lac Tchad était en meilleure santé que d'autres.

Mais il s'est aperçu que les hommes et les femmes de la tribu des *Kanembous* mangeaient de la spiruline, qui pousse spontanément dans les eaux de ce grand lac.

Comme souvent, on a assisté ensuite à une sorte d'emballement autour de cette étonnante poudre verte.

À l'ONU, des experts voient alors dans la spiruline une solution pour enrayer les problèmes de malnutrition dans les pays pauvres ; l'organisation la désigne comme un "aliment d'avenir".

Depuis, on dit un peu tout et n'importe quoi sur cette poudre verte, et je vais essayer si vous le permettez de remettre la spiruline "à sa place".

Cette poudre verte n'a rien de *magique*.

Ce n'est pas la *panacée* que certains pensent avoir trouvée, tout ça parce que c'est une des plus

vieilles bactéries au monde.

Par contre, on peut parler sans hésiter d'un vrai "super-aliment"³, et c'est probablement le plus intéressante de tous les "super-aliments".

C'est l'aliment le plus "riche" en nutriments fabriqué par la Nature après le lait maternel !

Que trouve-t-on vraiment dans la spiruline ?

C'est d'abord un **vrai réservoir de protéines**, qui constituent 60 à 70 % de son poids sec.

Ces protéines contiennent 18 des 20 acides aminés, notamment tous les **acides aminés essentiels** : le tryptophane, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, la leucine, l'isoleucine et l'histidine.

Elle est composée de 2 à 4 % de lipides, avec un bon équilibre optimal entre les oméga-3 et 6, idéal pour une bonne santé cardio-vasculaire.

La spiruline est particulièrement riche en acides gras essentiels comme l'acide alpha-linolénique (ALA) et l'acide gamma-linolénique (AGL).

Mieux, elle contient même un acide gras que l'on ne trouve que dans le lait maternel : l'acide diholo gamma-linolénique.

Il y a aussi bien sûr des glucides, sous forme de *glycogène* essentiellement et de *rhamnose*, deux sucres qui ne font pas trop appel à l'insuline.

Elle apporte aussi une série de vitamines très importantes comme la vitamine A ; c'est dans la spiruline que l'on trouve le plus de vitamine B1 (après la levure de bière) ; de vitamine B2, mais aussi B12 (assez mal absorbée) ;

Et ce n'est pas tout : c'est également la source végétale la plus importante en vitamine D.

Je termine avec les minéraux :

- la spiruline contient autant de calcium que le lait entier ;
- le fer qu'elle contient est hautement assimilable ;
- et à propos du magnésium : les experts disent qu'elle en contient plus que du chocolat noir à 70 % de cacao.

Il y a quand même un problème avec la spiruline

Sur le papier, c'est très bien... Mais dans les faits c'est plus compliqué !

Pourquoi ?

Tout simplement parce que ce serait effectivement intéressant si on mangeait 100 ou 150 gr de spiruline chaque jour.

Mais ce n'est pas le cas...

Vous imaginez manger l'équivalent d'un pot de yaourt de cette poudre verte tous les jours ?

En général, on ne se supplémente qu'avec 4 ou 5 gr de spiruline et donc, les apports en protéines restent modestes, même si la concentration est forte.

Pour autant, il ne faut pas s'arrêter là.

De nombreuses études montrent aujourd'hui son intérêt pour la santé, même à des doses "mangeables" :

- Intérêt pour la **santé cardio-vasculaire** : 5 gr de spiruline par jour permettraient de faire baisser les niveaux de triglycérides et de cholestérol (et donc diminuer le risque d'AVC) ;
- Intérêt contre l'**hypertension** : des chercheurs italiens de l'*Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed* ont montré que cette algue contient un peptide (le SP6) qui favorise la dilatation des artères et permet une baisse de la pression artérielle.
- Intérêt pour le **système immunitaire** : la spiruline aiderait à stimuler les défenses immunitaires de l'organisme ; une étude laisse penser qu'elle agirait ainsi même en cas de VIH⁴ ;
- Intérêt contre la **fatigue** : on sait aujourd'hui qu'elle agit sur la baisse de la fatigue ;
- Intérêt pour la **vue et la santé oculaire** : grâce à une teneur record en *zéaxanthine*, la spiruline est excellente pour la santé des yeux ;
- Intérêt pour la **perte de poids** : l'effet *satiétogène* de la spiruline pourrait aider celles et ceux qui cherchent à perdre du poids, en facilitant la sensation de satiété.

Vous voyez que même sans aller sur la Lune, on ne manque pas de bonnes raisons de prendre de la spiruline.

La spiruline, mal aimée des autorités de santé

Comme la plupart des substances naturelles, la spiruline est mal aimée des pharmaciens, des médecins et des autorités de santé, qui ne la connaissent que très mal.

Il y a deux ans, j'ai failli bondir quand l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a lancé une alerte sur d'éventuels effets indésirables de la spiruline en novembre 2017.

Elle reposait sur 4 cas hypothétiques dans toute la France...

Franchement, je trouve ce genre d'alertes *un peu déplacé* et même totalement scandaleuses de la part d'une agence qui approuve des centaines et des centaines de médicaments chimiques.

(Pour rappel, en France, les médicaments et leurs mauvais usages causent chaque année plus de 10.000 décès, soit 3 fois plus que les accidents de la route... et sont responsables de plus de 130.000 hospitalisations⁵.)

Mais cette alerte sur la spiruline a tout de même le mérite d'inviter chacun à privilégier les meilleurs producteurs et à bien choisir sa **poudre verte** :

Comment bien choisir sa spiruline ?

1. Qu'elle soit en poudre ou en comprimés, la spiruline doit avoir **une belle couleur** vert foncé et mate. Si elle est trop brillante, cela veut dire qu'elle a été broyée et recouverte d'une couche de produit agglomérant ;
2. Le pot et l'emballage ne doivent **pas être trop poussiéreux** ; si c'est le cas, cela laisse penser qu'elle a été pulvérisée puis compactée.
3. **Son odeur ne doit pas être désagréable**. Si elle est trop forte, cela veut dire que la spiruline a été trop oxydée ; attention si elle a une forte odeur de poisson ;
4. Sur l'emballage, veillez à ce que l'appellation soit correcte, même si **le nom peut varier** : spiruline, spirulina, algue cyanophycée *spirulina*, *spirulina platensis* ou même *Arthrospira platensis* ;
5. L'idéal est de trouver une spiruline **produite de façon artisanale**. En France, ces dix dernières années, des dizaines de petits producteurs se sont lancés et certains font d'excellents produits ; la spiruline est produite de façon raisonnée et écologique, même s'il n'existe pas de label "bio" pour ce type de production en France ;
6. **Méfiance envers les spirulines produites à l'étranger** : récemment, une forte teneur en arsenic a été retrouvée dans des échantillons provenant du **Tchad**, et une teneur élevée en plomb dans un échantillon provenant du **Burkina Faso** ; un autre cas de pollution a été rapporté récemment lié à une souche venue de **Cuba** ⁶ ;

Si vous habitez en France et que vous cherchez de la "bonne" spiruline, je vous invite à frapper à la porte d'un producteur près de chez vous.

[Voici une carte établie par les spiruliniers de France](#) : allez les voir, ils vous expliqueront leurs méthodes de production, de séchage, et vous saurez exactement comment cette petite merveille de la nature est fabriquée !

À très vite !

Benoît Dauriac