

La spiruline est-elle devenue toxique ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Chaque fois que je vais en salon, comme exposant ou visiteur, je me sens ragaillardi, émerveillé.

J'ai envie de croire à tout, de prendre le temps de tout essayer, de discuter avec tout le monde.

Mais il m'arrive aussi **de rire des charlatans**. Et parmi eux, les vendeurs de spiruline...

Spiruline, un « miracle » alimentaire ?

Vous en trouvez sur presque tous les salons.

Leurs publicités se trouvent aussi dans les pages des journaux de médecine naturelle.

Cette algue aux nombreuses vertus médicinales est vantée comme *un vrai petit miracle*. Miracle disponible sur un claquement de doigt – et plus vraisemblablement, en donnant votre numéro de carte de crédit.

Soyons clairs, **la spiruline a des propriétés tout à fait étonnantes** :

- Elle est facile à produire et riche en protéines.
- Elle respecte l'équilibre entre les gras oméga-3/oméga-6 dont dépend le surpoids.
- Et enfin, elle est **antioxydante** et contient bien des vitamines et des minéraux, comme nous l'apprend une étude de 2013 réputée pour avoir fait le tour de la question^[1].

Notons toutefois qu'elle est faible en vitamine B12, dont les végétariens manquent cruellement.



Mais **la plus grande qualité de la spiruline est aussi son plus grand défaut...** et c'est pour ça que vous devriez rester sur vos gardes.

Une éponge à métaux lourds

La vertu la plus extraordinaire de la spiruline, c'est de capter les métaux lourds.

Ces matières toxiques - plomb, arsenic, cadmium, mercure... - sont très dangereuses pour le corps.

Le mercure, *l'arsenic* ou encore le *cadmium* (ce métal blanc qui sert à fabriquer les piles), peuvent endommager définitivement le système nerveux.

Et cela peut provoquer des dégâts considérables.

Prenez l'exemple tristement célèbre de ce petit village de pêcheurs japonais traversé par un fleuve contaminé au mercure :

- les habitants montraient une sérieuse baisse d'intelligence ;
- leur taille avait étrangement diminué ;
- même leurs chats avaient des comportements inhabituels : des pêcheurs les ont vus se jeter des falaises.

On note aussi un risque accru de cancer, comme le Sénat français le rapporte^[2].

Cela n'empêche pas la France d'autoriser encore les amalgames dentaires au mercure, qui **nous empoisonnent quotidiennement pendant 15 à 20 ans**, alors même que la Russie les a interdits !

De son côté, le plomb est un neurotoxique reconnu depuis l'Antiquité.

Il touche principalement les habitations où subsistent d'anciennes peintures à la céruse ou au minium, mais aussi les consommateurs d'eau du robinet.

Même en faible quantité dans le sang, les métaux lourds peuvent avoir une grave incidence sur notre santé. C'est pourquoi il est important de pouvoir s'en débarrasser.

La spiruline a bien ce pouvoir, mais il peut s'avérer très dommageable si notre algue a **été élevée n'importe comment**.

Et dans ce cas, la spiruline devient extrêmement dangereuse.

La spiruline : un aliment à double tranchant

A l'état naturel, la spiruline stocke peu les métaux lourds lors de sa croissance, comme l'indique l'étude de 2013, citée plus haut.

Elle est même connue pour retirer les métaux lourds qui vous intoxiquent – procédé que l'on appelle la **chélation**.

Mais c'est là que les choses se gâtent : si la spiruline est fabriquée de façon frauduleuse, cette éponge à métaux lourds vous intoxiquera inévitablement.

Et l'affaire est à prendre très au sérieux !

Surtout lorsqu'on connaît les ravages neurologiques de l'intoxication au mercure ou au cadmium (le métal des piles), ou les problèmes de fertilité et de croissance dus au plomb.

Elle fait même l'objet d'une mise en garde de l'ANSES, l'agence nationale de sécurité alimentaire et médicamenteuse[3].

Même si les fraudes graves n'ont pas (encore) été détectées, on peut soupçonner que la culture de spiruline - surtout dans des pays aux législations plus souples que les nôtres comme le Mexique ou Taïwan - intoxique plus qu'elle ne détoxifie.

L'exemple de l'algue Klamath, apparentée à la spiruline, est édifiant.

Elle doit son nom au lac américain où elle est cultivée, lac hautement pollué par des algues vertes, nourries aux nitrates des fermes alentours.

Les autorités américaines elles-mêmes déconseillent de manger tout ce qui peut provenir de ce lac^[4] !

Pourtant, il n'est pas rare que l'on nous vende, sur les salons, de l'algue Klamath. Raison de plus pour être vigilant avec les algues, qui restent en principe, excellentes pour la santé.

Pour finir, vous pouvez cultiver votre spiruline vous-même si cela vous tente, comme l'encourage le site spiruline.fr.

Ou sinon, faire confiance à un bon fournisseur de compléments alimentaires, qui offre une véritable traçabilité !

Portez-vous bien !

Docteur Thierry Schmitz