

# La chlorelle, l'algue bienfaitrice purifiante

Les algues et le micro-algues sont des aliments plutôt méconnus. Les micro-algues, pourtant étonnantes, sont encore très peu connues des consommateurs et pourtant elles méritent notre attention. Après la spiruline, découvrons la chlorelle, ou chlorella, une algue dotée de vertus nutritionnelles également exceptionnelles.

## Dossier Chlorelle : le Sommaire

Les vertus de la chlorelle

[La chlorelle pure, riche en nutriments](#)

[Vitamines et sels minéraux en concentration étonnante](#)

[La fiche nutritionnelle de la chlorelle](#)

[La chlorelle facteur de régénération](#)

[La chlorelle contre les métaux lourds](#)

## Comment consommer la chlorelle

[Peut-on donner de la chlorelle aux enfants ?](#)

[Chlorelle ou spiruline, laquelle choisir et pour quoi faire ?](#)

[Oxygénez votre peau avec la chlorelle](#)

Fabriquez un [masque détoxifiant à la chlorelle](#)

Questions réponses sur la chlorelle

[La chlorelle convient-elle aux végétariens ?](#)

[La chlorelle convient-elle aux régimes sans sel ?](#)

[La chlorelle convient-elle aux sportifs ?](#)

[Algues, micro-algues, quelles différences ?](#)

Où acheter de la chlorelle

[Dha, chlorelle, spiruline ...où les acheter ?](#)

## Les micro-algues et la chlorelle

Connus déjà par les Aztèques et certaines tribus africaines des Grands Lacs, utilisées depuis toujours en Asie, **les micro-algues** ne sont méconnues qu'en Europe. Leurs formidables propriétés nutritionnelles sont l'une des explications de leur succès dans les pays asiatiques depuis plus de soixante ans déjà, et aux États-Unis récemment.

Comme la [spiruline](#), la chlorelle est une micro-algue.

C'est le biologiste hollandais Martin Beyerink qui l'a « découverte » en 1890 et baptisée *Chlorella vulgaris* – du Grec « chloros » (vert) et du Latin « ella » (petit). La chlorelle est classifiée comme Chlorophycée.

Histoire :

La chlorelle est apparue sur Terre il y a 1,5 à 2 milliards d'année. C'est une algue unicellulaire d'eau douce qui se trouve à l'état sauvage dans les lacs et les mares partout dans le monde. La chlorelle mesure entre 2 et 10 microns (plus petit qu'un globule rouge) et il est possible de voir sa couleur verte et sa forme presque sphérique au microscope.

L'Europe commence tout juste à se pencher sur ces micros-végétaux.

Et à découvrir leurs vertus.

Quelles sont-elles exactement ?

Comment les utiliser au mieux et pour quoi faire ?

Comment les réglementer ?

Sous quelle forme les commercialiser ?

De grandes sociétés industrielles de recherche en nutrition et santé sont en train de travailler sur le sujet, en temps qu'une poignée d'artisans producteurs qui défendent une approche plus écologique et plus humaine des produits.

Les utilisations de la chlorelle

La richesse de la chlorelle la rend assez polyvalente :

La chlorelle, l'algue détoxifiante,

La chlorelle, l'aspirateur à toxines

La chlorelle, l'algue anti-métaux

La chlorelle, l'algue miraculeuse

etc.

## La chlorelle riche en nutriments

Contrairement à une idée couramment admise, elle n'est *pas* une proche cousine de la Spiruline. En effet, la Spiruline appartenant à la famille des Cyanobactéries est un organisme microbien, donc procaryote, c'est-à-dire dont le noyau n'est pas individualisé par une membrane nucléaire.

La Chlorelle est une algue microscopique à part entière, organisme eucaryote disposant d'un noyau nettement individualisé par une membrane, riche en chlorophylle et en cellulose.

La Chlorelle pure est naturellement riche en nutriments.

**Les protéines et les fibres** : les protéines constituent plus de 50 % de la composition de la chlorelle.

**Les pigments** parmi lesquels la chlorophylle et la lutéine sont en concentration exceptionnelle. Ainsi, **la chlorelle peut être considérée comme un super légume.**

Ses lipides sont notamment **des acides gras essentiels polyinsaturés de type oméga 3** (comme dans la graine de lin ou la mâche).

Chlorelle : vitamines et sels minéraux en concentration étonnante



Elle contient la plupart des **vitamines** importantes dont les vitamines B1 B6 B12 qui se trouvent d'habitude dans la viande et les produits laitiers. (B12 : 80 à 180 microg/100g, E : 8 à 11 mg/100g).

Quant aux éléments **minéraux**, potassium, calcium, magnésium, oligoéléments tels que le fer (100mg/g) le zinc le sélénium sont présents dans la chlorelle.

A retenir, la chlorelle présente une très faible teneur en iode, ce qui permet de la consommer en cas de problèmes thyroïdiens.

### La chlorelle contre les métaux lourds

**Elle est une arme « anti métaux ».**

En effet, elle est très utile pour la *chélation* des **métaux lourds** : en effet, la membrane cellulaire de la chlorelle est capable de capter puis de stocker les métaux lourds ainsi que les produits chimiques qui se trouvent dans l'organisme.

Cette qualité permet leur élimination naturelle en renforçant la vigueur de l'intestin.

Cela fait de la chlorelle un allié précieux **contre la pollution de notre organisme** au mercure, cadmium, plomb, arsenic ...

Des études réalisées sur l'homme ont démontré que la Chlorelle est capable de **fixer les polluants toxiques** comme certains produits chimiques dangereux pour la santé, tels que la dioxine et les composés aromatiques organochlorés, notamment les PCB.

La chlorelle contient de la **sporopoléine**, une substance qui fixe les métaux lourds sur son passage et les toxines et de les évacuer vers les intestins.

#### La chélation

La chélation est le processus par lequel on enlève les métaux lourds d'un organisme vivant.

En cas d'intoxication (par exemple), la chélation est le seul moyen d'éliminer les substances toxiques et d'espérer survivre et éventuellement de vivre sans séquelles. L'utilisation de la chélation n'est pas toujours bien considérée en France par la médecine officielle. Pourtant des techniques de chélation efficaces existent pour de nombreuses maladies.

La Chlorelle est naturellement riche en nutriments, **vitamines** et minéraux.



Elle présente l'avantage de ne pas être trop riche en acides nucléiques, (qui peuvent causer des crises de goutte) comme c'est le cas avec les levures.

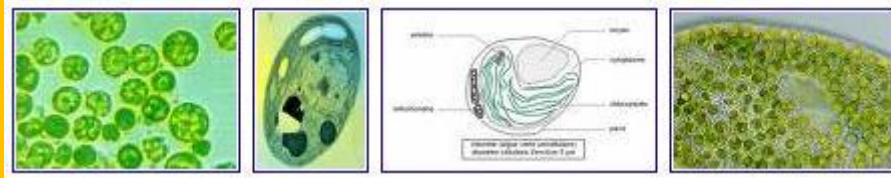
Ainsi, la chlorelle peut être consommée sans crainte.

## La chlorelle facteur de régénération

La chlorelle contient du C.G.F. – Chlorella Growth Factor- ou *facteur de croissance de la chlorelle* – auquel elle doit sa capacité de régénération cellulaire :

Une cellule donne naissance à 4 nouvelles cellules, toutes les 20 heures.

La rapidité de cette reproduction des cellules de chlorelle s'explique par sa composition particulière de vitamines, d'acides aminés et de sucres naturels.



Ainsi en consommer favorise notre propre régénération cellulaire. Les effets bénéfiques en sont, par exemple, une **cicatrisation** plus rapide, une meilleure **assimilation des protéines**,

et plus généralement un **bon fonctionnement** de notre organisme.

## La chlorelle, complément alimentaire précieux

La chlorelle est encore plus riche en protéines (avec un taux de 58 %) que le soja (35 %)

**En France, la Chlorelle est vendue comme un complément alimentaire\* doté de qualités précieuses pour la santé.**

Elle se cultive **sous tubes de verre** en milieu fermé et à la **lumière 100 % naturelle**.

Traditionnellement, elle était récoltée en cultures de bassins ouverts en Asie et Amérique du Sud.

Elle est naturellement assez **indigeste** mais on sait désormais la rendre assimilable. Plus de 4 millions de Japonais consomment de la chlorelle quotidiennement.

Ainsi la chlorelle serait le 1er complément alimentaire au Japon.

## La chlorelle, source de protéines

Les protéines constituent plus de 50 % de la composition de la chlorelle.

Elles sont digestibles et sont la source de 19 acides aminés différents dont les 8 aminoacides essentiels, et elles sont de haute valeur biologique, beaucoup plus élevée que la valeur biologique des céréales.

Ainsi, les chlorelles sont un apport en protéines forcément très attirant pour les **végétariens**.

## La chlorelle et la chlorophylle

Elle a une teneur très élevée en *chlorophylle*, d'où sa belle couleur verte, mais surtout grâce à quoi elle est très bénéfique pour la **flore intestinale** qu'elle aide à régénérer. Cette chlorophylle a également la vertu de véhiculer l'**oxygène** tout en nettoyant l'organisme :

Les pigments sont en concentration exceptionnelle dans la chlorelle (notamment la chlorophylle et la lutéine) dans des proportions bien plus élevées que dans les **épinards**, qui sont pourtant une référence en matière de pigments.

La chlorelle est le végétal qui contient le plus de chlorophylle sur la Terre ! Ainsi, la chlorelle peut être considérée comme une sorte de **super légume** .

### **La chlorelle a de nombreuses vertus nutritives :**

C'est non seulement une source de protéines grâce à ses **acides aminés** .

Mais elle contient aussi **vitamines** (A, B, C ou E et B12), des **minéraux**

(fer, calcium, magnésium, zinc, potassium, soufre, et manganèse).

La chlorelle contient également **des fibres** comme celles trouvées dans les légumes, favorisant le bien-être intestinal.

Mais en plus les fibres de la chlorelle présentent des propriétés de **détoxification** décrites plus haut

Les lipides de la chlorelle sont en particulier des acides gras essentiels polyinsaturés de type oméga 3 comme trouvés dans la graine de lin ou la mâche.

L'acidité de l'estomac libère les composants bienfaisants de la chlorelle qui se diffuse alors dans l'organisme.

Pas de chlorelle avec le label BIO

Pour des raisons réglementaires, vous ne trouverez **pas** de chlorelle avec le label bio. Ce label ne peut pas être attribué à la classe d'aliments à laquelle appartient la chlorelle.

### **Comment consommer la chlorelle ?**

#### **Combien faut-il en consommer ?**

Dans le cadre d'une petite cure, on recommande généralement 2 à 4 grammes de Chlorelle par jour.

## **La chlorelle pour les femmes enceintes**



Des études montrent qu'une alimentation riche en fibres et en chlorophylle est très favorable aux futures mamans (3).

Les polluants (Pcb, métaux, ....) traversant la **barrière placentaire**, le lait maternel peut être contaminé.

Ainsi une consommation de chlorelle de **6 grammes** par jour pendant la grossesse permettrait de baisser d'environ 30 % la concentration de dioxines dans le **lait maternel**.

Il n'y a pas de risque connu à en prendre des doses plus fortes.

### **La Chlorelle convient-elle aux végétariens ?**

Oui elle convient très bien aux végétariens. Riche en fibres et en protéines (+50 %), Son action fait effet sur 3 plans :

**Action détox** : si vous voulez entamer un régime minceur, la chlorelle vous aide à nettoyer l'organisme. Le régime en sera plus efficace.

**Intoxication** : si vous êtes affecté par des polluants, la chlorelle aide à les éliminer naturellement. Elle contribue à éliminer les métaux lourds.

**La digestion** : la chlorelle régule le PH acido-basique et, en douceur, accélère le transit, elle aide à diminuer les ballonnements.

### **La chlorelle convient-elle aux régimes sans sel ?**

Oui. Elle contient des oligo-éléments et des minéraux indispensables à l'organisme : fer, zinc, potassium, magnésium, calcium, manganèse, phosphore, sélénium...

La chlorelle est tout à fait appréciée, notamment pour sa richesse en fer, mieux assimilée que celui contenu dans les végétaux. Cultivée en bassins d'eau douce, la chlorelle **ne contient pas d'iode** et sa teneur en sodium est faible, ce qui en fait un aliment accepté dans le cas d'un régime avec apport en sel contrôlé.

### **La chlorelle comme biocarburant ?**

Ce n'est pas une blague : le CNRS, des labos américains et japonais, en passe de décoder le génome de la chlorelle,(4) pensent que celle-ci sera un bon candidat pour la production de carburant : un algo-carburant ?

Cela fera l'objet d'un autre article.....

*MLCB*

Mes sources : <http://www.consoglobe.com/>