

algue bleue qui fortifie les malades

Les super-aliments sont ces produits végétaux et parfois animaux qui fortifient, accélèrent la guérison et la convalescence des malades grâce à leur richesse nutritionnelle exceptionnelle.

Très répandus, parce que très efficaces, ce sont souvent eux qui ont été étudiés les premiers par les scientifiques, ethno-botanistes ou médecins, qui cherchaient dans la nature des solutions aux maladies des hommes.

Ces vertus hors-du-commun ne sont pas dues au hasard. Exposés à d'énormes dangers, soumis à d'immenses contraintes, ce sont des organismes qui ont su développer de complexes mécanismes de défense pour traverser les millions d'années. En les consommant, l'homme se confère ces protections.

Parmi ces produits, le plus ancien, et donc le plus fascinant, est l'*Arthrospira platensis*, connue sous le nom d'algue bleue ou spiruline.

Survivre en milieu hostile

La spiruline est la plus ancienne forme de vie sur notre planète : elle existait, sous sa forme actuelle, il y a trois milliards d'années !

Imaginez : il y a quatre milliards d'années, la Terre n'avait pas d'océan et il n'y avait pas d'oxygène dans l'atmosphère. La planète entière était de magma en fusion, radioactive, et bombardée en permanence par d'énormes astéroïdes.

Les roches terrestres en fusion dégageaient de l'azote, du dioxyde de carbone, de l'ammoniac, du méthane, de la vapeur d'eau et ce sont ces gaz qui formaient l'atmosphère, évidemment irrespirable pour un être humain.

Peu à peu, la Terre commença toutefois à refroidir. Cela permit à la croûte terrestre de se former, et à la vapeur d'eau de l'atmosphère de condenser, produisant des pluies, qui s'accumulaient dans les cuvettes formées par l'impact des astéroïdes. Mais à intervalles de quelques centaines d'années, de nouvelles pluies d'astéroïdes frappaient la surface de la Terre, ce qui produisait un échauffement tel que la croûte terrestre fondait à nouveau.

Il y a 3,5 milliards d'années, la Terre avait assez refroidi pour que les eaux s'accumulent et commencent à former des océans.

C'est dans ce contexte extrême qu'est apparue la spiruline.

Cette micro-algue dut son salut à sa teneur astronomique en bêta-carotène, cryptoxanthine, lutéine, zéaxanthine, et autres caroténoïdes, en phycocyanine et en chlorophylle, des pigments antioxydants qui la protégeaient contre les molécules agressives. La couleur bleue exceptionnelle de la spiruline lui vient de la phycocyanine, unique colorant naturel autorisé dans les produits alimentaires.

La spiruline a donc résisté aux plus grands cataclysmes, aux rayons cosmiques radioactifs, à toutes les pollutions, maladies et prédateurs. Elle existe toujours aujourd'hui, sous sa forme originelle.

Les hommes découvrent la spiruline

Les hommes, bien entendu, se sont aperçus depuis longtemps des vertus fortifiantes de la spiruline.

Les chichimêcatlahtoqueh, seigneurs des acolhuah, une tribu aztèque, tiraient leur prestige – et leur richesse – de l'exploitation du tecuitlal, « l'or bleu » du lac Texcoco, dans l'actuel Mexique. Le tecuitlal, vous l'avez deviné, était en fait de la spiruline. Les conquistadors d'Hernando Cortès furent les premiers Européens à mettre la main sur la spiruline, lors de la conquête du Mexique en 1519.

Certaines peuplades du Sahara récoltaient également dans le Kanem et le Lac Tchad une boue bleue-verte réputée miraculeuse appelée dihé. Le dihé était traditionnellement une nourriture sacrée réservée aux seules épouses des chefs de tribus durant leurs périodes de grossesse, garantissant la naissance d'enfants forts et en meilleure santé. Il s'agissait, là encore, ni plus ni moins que de spiruline, qui fait aujourd'hui l'objet d'un vaste projet de développement au Tchad financé par l'Union Européenne et la FAO (Food and Agricultural Organization, organe de l'ONU dédié au développement agricole). (1)

Aux origines de la force

La spiruline doit sa force à son arsenal de pigments protecteurs d'une composition et d'une concentration uniques : phycocyanine lui donnant sa couleur bleue, chlorophylle (vert) et caroténoïdes (orange).

Cette richesse pigmentaire permet à la spiruline d'exploiter au mieux les rayons solaires pour produire de l'oxygène. Elle est pour cela plus de trois fois plus efficace qu'un autre végétal comme le soja, convertissant 10 % de l'énergie solaire en oxygène, contre 3 % pour le soja.

Mais la spiruline contient aussi 60 % de protéines, et c'est une mine de vitamine B12, acides gras insaturés oméga-6 à longue chaîne (acide gamma-linolénique) et acides gras oméga-3 (acide alpha-linolénique), vitamines, fer et minéraux.

Usages thérapeutiques contemporains de la spiruline

A la suite de la catastrophe de Tchernobyl, la spiruline fut administrée aux malades : il a été constaté une réduction très significative de radioactivité dans les urines et une augmentation des cellules T, (cellules intervenant sur l'immunité).

Cette substance a fait l'objet d'un brevet au Japon sur ses effets sur le système immunitaire. Selon plusieurs études japonaises, elle augmente le taux de lymphocytes.

Sa richesse en fer lui permet de répondre aux anémies. En particulier, elle contient plus de fer que le foie de veau : de 3 mg à 8 mg par 5 g (nos besoins journaliers sont de 10 mg pour les hommes qui ne perdent pas de sang et pour les femmes après la ménopause, de 16 à 20 mg pour les femmes qui ont leurs règles).

En 2001, les études de Puyfoulhoux montrent une meilleure biodisponibilité du fer de la spiruline par rapport à la viande chez l'homme. Cet élément est important car beaucoup de personnes fixent mal le fer. Les compléments alimentaires de fer eux-mêmes sont en général mal absorbés, donc peu efficaces, et provoquent souvent des problèmes de digestion (par exemple Tardyféron).

Pour toutes ces raisons, elle peut intéresser les personnes dénutries, pour cause de maladie, de vieillesse, de mauvaise alimentation chronique, ou de traitement médicamenteux lourd. Prendre deux cuillères à café de spiruline (10 g) apporte autant de fer qu'une portion de brocolis, de caroténoïdes qu'une carotte, et de protéines qu'un œuf.

Les malades du cancer peuvent prendre de la spiruline et ainsi bénéficier de ses effets anti-radioactifs, détoxifiants, et favorisant le taux de lymphocytes (globules blancs) et cellules-T (cellules immunitaires de grande importance), qui sont détruites par la chimiothérapie.

Selon Schwartz and Sklar (1987), le bêta-carotène de la spiruline a des actions inhibitrices sur la carcinogénèse du cancer chez le hamster. Les défenses immunitaires seraient, d'après eux, stimulées pour contrer les cellules malignes, et ce à faibles doses d'extrait de spiruline.

Où trouver et comment utiliser la spiruline

La spiruline est aujourd'hui cultivée de façon contrôlée partout où le climat le permet : Chili, Chine, Cuba, Inde, Afrique de l'Ouest, Grèce (en serres géothermiques), Mexique, Tchad, etc.

On la trouve facilement en boutique bio, où elle se présente sous forme d'une poudre bleu-vert déshydratée, en vrac ou en capsules. Si vous l'achetez en vrac, vous pourrez la mélanger à vos aliments : soupes, purées, boissons, desserts.

La spiruline étant très concentrée, commencez par une dose de 1 g par jour (un quart de cuillère à café) durant la première semaine puis augmentez progressivement la dose jusqu'à 5 à 10 grammes par jour (10 grammes pour les personnes qui mangent très peu de légumes du fait de leur état de santé).

Vous pouvez également effectuer une cure de spiruline sous la forme de compléments alimentaires en comprimés en vous rendant [ici](#) (lien cliquable). Sous cette forme, la posologie sera de 7 comprimés en cure d'attaque matin et/ou midi pendant 20 jours puis 2 comprimés par jour en cure d'entretien pendant 2 mois.

Au début de la cure de spiruline, certains problèmes digestifs peuvent apparaître. Il convient dans ces cas de réduire les doses et de les augmenter au fur et à mesure, le temps que l'organisme s'habitue.

Elle peut servir d'aliment de base à l'être humain mais il est faux de dire, comme certains, que la spiruline pourrait représenter une source illimitée de nourriture pour l'humanité. En effet, malgré sa richesse en nutriments, elle est faible en calories. Son intérêt est en revanche incontestable pour combattre la malnutrition dans les pays pauvres, et c'est d'ailleurs en ce sens que travaillent plusieurs organisations internationales.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis