

# La Spiruline...



## Un concentré de nutriment

### 1) Un brin d'histoire...

La spiruline est une algue microscopique qui existe depuis des milliards d'années dans les eaux douces. Les aztèques et les Incas furent les premiers à cultiver cette algue bleue verte. Il existe deux espèces principales de spiruline : Maxima et Platensis.

Comme la spiruline est très riche en nutriments et qu'elle peut être produite localement, elle est utilisée pour combattre la malnutrition dans plusieurs pays. Sa fabrication ne nécessite ni cuisson ni traitement spécifique (elle doit être séchée à froid), le consommateur bénéficie donc de tous ses nutriments importants, sans altération.

### 2) La Spiruline, un super aliment ?

Cette algue est plébiscitée par l'OMS (Organisation Mondiale de Santé) pour combattre la malnutrition et serait l'aliment le plus important du 21<sup>ème</sup> Siècle.

Faible en calorie, la spiruline est précieuse car elle aide à combattre les carences protéiniques, la malnutrition et l'anémie pour son exceptionnelle composition de fer, minéraux et vitamines. Mais ses bienfaits dans une consommation régulière ne s'arrêtent pas à tout cela. La spiruline contient des antioxydants, a des propriétés immunostimulantes, antidiabétiques et peut légèrement réduire les taux de lipides sanguins.

De plus, ces effets sont bénéfiques pour tous les âges !

### 3) Intérêts Nutritionnels :

-La spiruline contient de 55 % à 70 % de protéines d'excellente qualité (Présence des 9 acides aminés essentiels, ce qui en fait un complément alimentaire idéal aussi bien pour les végétaliens que les végétariens).

-La spiruline est une source exceptionnelle de bêta-carotène.

-Elle constitue une excellente source de fer, permettant de rééquilibrer une alimentation carencée

-Elle contient en terme de lipide, une quantité appréciable d'oméga 6, un acide gras insaturé.

-La spiruline contient des quantités intéressantes de cuivre, de magnésium et de zinc, des minéraux connus pour combattre la fatigue et favoriser la récupération.

-Elle contient aussi de bonnes quantités de sodium, de phosphore, de potassium, de calcium, de sélénium, de chrome et de manganèse, des éléments très utiles pour la santé globale de notre organisme.

-Enfin les vitamines B, B2, B3, B6 et B9 se retrouvent en quantités importantes. Plus étonnant encore, la spiruline est un des rares aliments d'origine végétale à contenir de la vitamine B12, présente seulement dans les produits animaux.

#### **4) Propriétés et vertus de la spiruline**

- Booste le système immunitaire
- Améliore l'endurance et la résistance et la récupération dans un cadre sportif
- Aide à garder ou à retrouver la forme
- Aide au contrôle du poids (effet coupe faim) et à un niveau normal de sucre dans le sang
- Renforce les défenses naturelles et la vitalité
- Favorise la résistance et la détoxification de l'organisme
- Source naturelle d'antioxydants pour lutter contre le stress oxydatif
- Protège de l'anémie (manque de fer)
- Aide à lutter contre la fonte musculaire lors d'une perte de poids

#### **5) Comment consommer la spiruline ?**

On ne consomme pas la spiruline telle quelle mais séchée. Vous trouverez la spiruline sous forme de poudre, de gélules, de comprimés ou en paillettes.

Il suffit de la consommer dans une boisson (jus de fruit- smoothie) ou l'ajouter à votre alimentation (Salade, vinaigrette, potage...)

Il est recommandé d'opter pour une consommation progressive : de 1 à 2 grammes par jour durant la première semaine de consommation (si vous n'en avez jamais consommé) puis d'augmenter les prises au fur et à mesure jusqu'à 3 grammes par jour en moyenne sur le reste de la cure (1 mois à renouveler régulièrement). Les sportifs de haut niveau, peuvent consommer jusqu'à 10 grammes de spiruline par jour.

#### **6) Contre-indications et effets indésirables**

Les femmes enceintes et allaitantes devront se conformer à l'avis d'un professionnel de la santé. Par contre, les personnes qui ont de la goutte ne doivent pas en consommer.

Attention, chez certaines personnes, la spiruline peut avoir des effets indésirables, en particulier des nausées, des troubles gastro-intestinaux et des maux de tête. Ces symptômes surviennent notamment lorsque les dosages de départ sont trop élevés.

### 7) Où se procurer la spiruline ?

La spiruline est vendue dans les magasins diététiques ou en ligne, sur les sites de compléments alimentaires. Privilégiez les produits certifiés Ecocert. Enfin, le produit doit nécessairement être 100% pur, il ne doit pas contenir d'autres ingrédients que la spiruline.

Vous trouverez dans ce lien le site web de mon partenaire, Spiruline du Maine, producteur local de spiruline avec qui je travaille depuis 6 mois.

<https://spirulinedumaine.com/spiruline/>

## Idée Recette

### **Vinaigrette à la spiruline pour une salade nordique**



Les endives sont de saison. Voici une vinaigrette à la spiruline pour les accompagner. Une idée de salade composée qui vous donnera du peps !

- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 1/2 c. à café de sel aux herbes
- 1/2 c. à café rase de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe d'huile de lin/noix
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 4 c. à café de spiruline en paillettes

Dans un saladier, mettre le vinaigre, le sel et la moutarde. Remuer. Ajouter l'huile d'olive et l'huile de colza. Remuer à nouveau. Ajouter enfin les paillettes de spiruline. Bien mélanger le tout.