

Spiruline, l'aliment idéal du XXI^e siècle

La petite algue bleue aux effets prodigieux offre une richesse nutritionnelle exceptionnelle. Elle pourrait être un remède à la malnutrition dans le monde.

forme

Voici un élixir que n'aurait pas boudé Astérix ! Autant de protéines et de vitamines B12 que dans 500 g de steak, autant de calcium qu'avec trois verres de lait, autant de fer que dans trois bols d'épinards, de bêta-carotène qu'avec 18 carottes, de vitamine E que dans trois cuillères à soupe de germe de blé, de potassium que dans trois bols de riz... Voilà tout ce qui tient dans trois cuillères à soupe de spiruline, d'après Jean-Louis Vidalo, médecin. « Tombé » dans la potion verte depuis 20 ans, cet expert pour l'Onu et auteur du livre de référence *Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention* explique que cette plante est la meilleure source alimentaire en antioxydants, en protéines complètes et en vitamines (B12 et D notamment). Outre ces qualités nutritionnelles hors pair, c'est surtout l'action d'une quinzaine de pigments (caroténoïdes, chlorophylle, phycocyanine, porphyrine...) qui lui confère ses pouvoirs régénérants, radio-protecteurs, antioxydants, anti-inflammatoires, bactériostatiques, anticancérigènes et antibiotiques... Rien d'étonnant donc à ce que l'Unesco et l'Organisation mondiale de la santé désignent la spiruline comme « l'aliment idéal et le plus complet de demain » ou « le meilleur aliment pour l'humanité du XXI^e siècle ».

Elle équilibre les carences

Membre éminent de la famille des microalgues bleues, dénommées aussi cyanobactéries, la spiruline est avec ses consœurs à l'origine de l'atmosphère respirable et de toutes les formes de vie sur Terre : bactéries, végétaux, animaux et êtres humains ! Elle se développe dans les eaux douces, chaudes, alcalines, riches en sels minéraux et parfois dans des zones très hostiles comme les déserts. Les Aztèques la récoltaient déjà sur le lac Texcoco, mais

ce n'est qu'à la fin du XX^e siècle dans les années 1970 qu'on l'a redécouverte en Afrique autour du lac Tchad, où elle protégeait de la malnutrition une tribu locale.

Rapidement lorsque les scientifiques comprennent la composition hors norme de la spiruline et son étonnante productivité, ils y voient une solution à la malnutrition dans le monde. « Avec en moyenne 50 t de protéines à l'hectare, son rendement est, pour la même surface, 20 fois supérieur à celui du soja, 60 fois à celui du blé et 300 fois à celui du bœuf, argumente Jean-Louis Vidalo. Elle nécessite par ailleurs quatre à cinq fois moins d'eau que le soja ou le riz. » Via le soutien d'associations remarquables comme Antenna Technologies, Technap ou l'IIMSAM (un service intergouvernemental pour l'usage de la spiruline contre la malnutrition), la petite algue bleue se cultive à moindres coûts et fait des miracles auprès des enfants malnutris un peu partout dans le monde. « Des bébés, qui n'arrivaient plus à téter, ont été remis sur pied rapidement et sauvés de la mort », relate

Jean-Louis Vidalo qui a passé plusieurs années en Afrique centrale. « Plus globalement, j'ai constaté qu'une seule cuillère à café par jour de poudre de spiruline ajoutée au bol de manioc permet de pallier les carences en quelques semaines. »

Le déploiement de l'algue bleue dans ces pays se heurte cependant à de nombreux obstacles : instabilité géopolitique, pollution des nappes phréatiques, habitudes culturelles, et surtout moindre soutien des pays riches pour cette petite plante qui pousse n'importe où, sans brevet ni royalties...

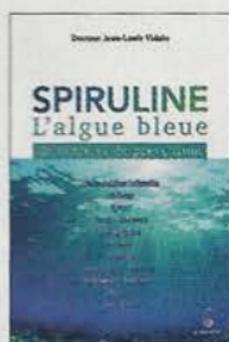
Incontournable en Occident

Dans les pays industrialisés, la spiruline s'impose peu à peu. Après avoir affronté les préjugés sur son goût et sa couleur, elle est en passe de devenir un aliment phare incontournable. Une centaine de producteurs locaux s'est structurée autour de la Fédération des spiruliniers de France, prônant une culture artisanale et un soutien aux pays du Sud. Face à nos sols dénutris, à nos carences nutritionnelles et à la



multiplication de maladies chroniques, la spiruline se révèle un aliment efficace. Anémie, stress, fatigue, cheveux, peau, vue, performances sportives, soutien immunitaire : outre son soutien contre les maux du quotidien, la poudre verte est capable, d'après Jean-Louis Vidalo, de protéger voire de régénérer le foie et les reins et de prévenir ou accompagner des pathologies plus lourdes comme les allergies, le diabète, le sida, le cancer, la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. Comment ? En agissant sur les deux talons d'Achille de notre civilisation : l'immunité (stimulation des lymphocytes via la phycocyanine, sa protéine spécifique) et l'inflammation (action antioxydante). Sa formule ultracomplète stimule également la sécrétion de neurotransmetteurs fondamentaux comme la sérotonine (action sur l'humeur) ou la mélatonine (sommeil), ce qui en fait un complément efficace de la forme psychique.

Ces affirmations reposent sur des centaines de références scientifiques, mais pas sur des études à large spectre comme dans l'industrie pharmaceutique, trop coûteuses et dénuées d'intérêt financier pour les grands groupes. En effet, le génome de la spiruline a été séquencé en 2009 et rendu accessible à tous afin d'accélérer le développement de ses applications nutritionnelles, thérapeutiques, mais aussi industrielles (dépolluant grâce à la séquestration du CO₂, algocarburant prometteur...). Le prochain pari de la spiruline ? Dépasser sa production encore confidentielle – 16000 t par an – pour tenir toutes ses promesses. ♡ SOPHIE BARTCZAK



À LIRE 

Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention, de Jean-Louis Vidalo, Dauphin, 2015.

Bien choisir

» **FORMES.** Optez pour les formes brutes (paillettes, poudre, comprimés façonnés par les producteurs) et évitez les gélules et certains extraits en ampoules (qui démultiplient le prix au kg). De récentes formes liquides de spiruline sont prometteuses.

» **PROVENANCE.** Les modes et lieu de culture conditionnent sa qualité, et si l'eau provient de zones polluées riches en métaux lourds, ceux-ci pénètrent cette algue ! Une grande partie de la spiruline, y compris celle délivrée en pharmacie ou par de grandes marques, provient de Chine où des méthodes de production dénaturent le produit (intrants chimiques, séchage à 180 °C, irradiation...).

» **ACHAT ET DOSES.** Préférez la production artisanale et de qualité française. À ce jour, le label bio n'est pas gage de qualité supérieure. Prenez-en 5 g par jour, soit une cuillère à café tous les jours ou en cure de deux mois (deux fois par an par exemple).