

# LA SPIRULINE

## un complément vitalité imbattable

Tonifiante, reminéralisante, pleine de vitamines, cette petite algue s'affiche comme le complément alimentaire 100 % naturel des sportives. Et si on l'adoptait ?

par Carole Garnier



De la famille des algues bleu-vert, deux pigments bénéfiques pour la santé lui donnent sa couleur.

### À LIRE



« La Spiruline », de Belda Sisso, coll. « Saveurs et Vertus », éd. Grancher, 16 €.

### NOTRE EXPERT

Frédéric Marr, *nutrivitaliste, animateur de cours de cuisine et fondateur du site Nutrivitalite.fr*

### La spiruline, c'est quoi ?

Une micro-algue d'eau douce, extrêmement concentrée en nutriments facilement absorbés par l'organisme : protéines (plus de 70 % sur extrait sec), acides aminés essentiels, minéraux (fer, zinc, magnésium, sélénium...), vitamines (des groupes B dont la B12, E et A dont le bêta-carotène), oméga 6... Elle contient aussi de puissants antioxydants.

### Quelles sont ses vertus ?

« La spiruline exerce un effet dynamisant général, explique Frédéric Marr. Prenez-la en cure d'un mois à raison de 2 à 4 g par jour, à jeun, avant le petit-déjeuner ou le déjeuner. » Reminéralisante, elle améliore la résistance de l'organisme aux infections, augmente l'endurance physique en permettant une meilleure oxygénation des muscles, revitalise les cheveux, la peau et les ongles. Ses acides gras agissent favorablement sur le taux de cholestérol. Sa phycocyanine (le pigment qui lui donne sa couleur bleue) renforce le système immunitaire.

Sa chlorophylle, antiseptique et cicatrisante, aide à détoxifier l'organisme. Grâce à ses hautes teneurs en bêta-carotène, elle prépare aussi la peau au soleil. Enfin, elle aide à mieux gérer la faim pendant un régime. « Je conseille d'en prendre 4 à 6 comprimés, 30 minutes avant un repas, avec un grand verre d'eau, explique Frédéric Marr. Grâce à sa concentration en protéines et en nutriments, elle envoie au cerveau un signal de rassasiement et elle aide à moins manger. »

### À qui est-elle destinée ?

Elle est particulièrement indiquée chez les sportifs, pour préparer une épreuve et favoriser ensuite la récupération. Son fer et son bêta-carotène favorisent l'oxygénation du sang, des cellules et des muscles. Ses protéines entretiennent la masse musculaire. Elle aiderait ainsi à augmenter l'endurance. Elle enrichit les apports en nutriments des femmes enceintes ou allaitant. Les végétariens ou végétaliens y trouvent une source de fer, de protéines et de vitamine B12 (présente uniquement dans les produits d'origine animale). Et comme elle est quasiment dépourvue d'iode, tout le monde peut en faire des cures.

### Sous quelle forme se trouve-t-elle ?

En magasins bio et diététiques, la spiruline est proposée au rayon des compléments alimentaires en comprimés à avaler (Solgar, Flamant Vert, Natésis...), en brindilles, en microgranules ou en poudre à utiliser en cuisine. On trouve aussi des pâtes à la spiruline de couleur bleu-vert, des barres énergétiques ou même des bonbons. ✨

## Des idées recettes

• **Dans une huile parfumée :** diluez 1 c. à café de poudre de spiruline dans 15 cl d'huile d'olive. À utiliser sur un poisson grillé ou en vinaigrette avec du jus de citron.

• **Dans des jus végétaux ou des soupes froides :** ajoutez 1 grosse pincée de poudre, microgranules ou brindilles de spiruline dans un cocktail pomme-fenouil, un

jus de concombre, un velouté glacé de courgette, de brocoli ou de petits pois...

• **Dans une omelette :** ajoutez un peu de spiruline en poudre au moment de fouetter les œufs.