

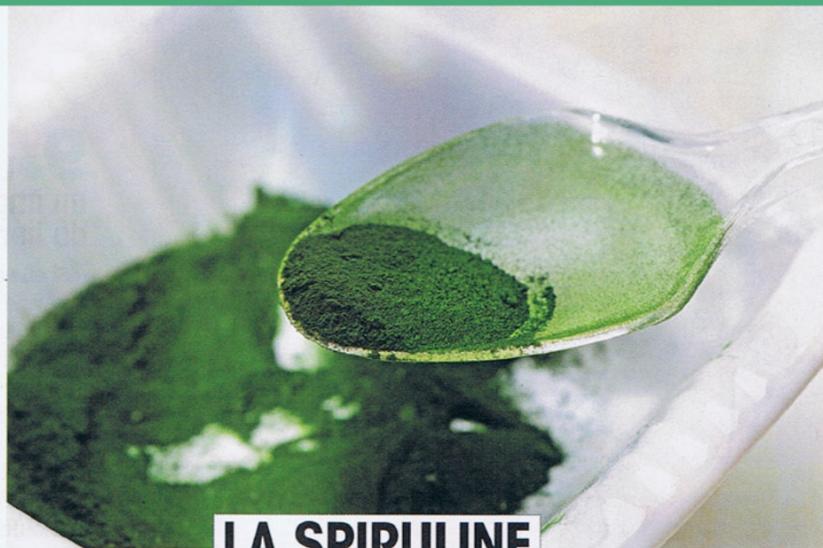
SANTÉ NATUREL



Notre expert



Dr Jean-Louis Vidalo
auteur de **Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention**.
Éd. du Dauphin, 19,25 €.



LA SPIRULINE

UNE ALGUE
100 % BIENFAITS

Cette petite algue est un concentré de vitalité. Elle exerce ses effets bienfaits sur toutes les fonctions, immunité en tête. Démonstration.

C'est une des micro-algues bleues des plus intéressantes. Elle pousse dans les eaux douces des lacs des régions chaudes, à 25-30 °C, en Afrique (Tchad, Éthiopie, Tunisie), en Amérique Latine (Mexique, Pérou) ou encore en Asie du Sud (Inde, Sri Lanka, Thaïlande). Comme elle concentre la quasi-totalité des "matériaux" nécessaires au corps humain, la spiruline a de nombreux effets, notamment sur les défenses naturelles. « Elle contient 65 % de protéines et des acides aminés, dont certains dits essentiels parce que le corps humain est incapable de les synthétiser », dit le Dr Jean-Louis Vidalo. On y trouve aussi des vitamines du groupe B, notamment la B12, ainsi que des acides gras nécessaires à la croissance des neurones, des enzymes dont la superoxyde dismutase, un puissant cicatrisant, des pigments comme le bêta-carotène et un ingrédient clé, que l'on ne trouve nulle part ailleurs, la phycocyanine. La spiruline est également source de fer, de magnésium et de sélénium. Seules les personnes avec des antécédents de crise de goutte ou de coliques néphrétiques à cristaux d'urates s'abstiendront, par précaution, d'en consommer pour ne pas risquer de nouvelles difficultés.

Info plus

La spiruline est aussi anticholestérol
Elle contribue à réduire la synthèse par le foie du cholestérol et à favoriser le "bon" cholestérol (HDL) au détriment du "mauvais" (LDL). Les particularités de la spiruline concourent donc à diminuer le cholestérol circulant, et son dépôt sur la paroi des artères.

Un appoint dans la lutte contre les infections

La spiruline est antioxydante : elle neutralise les radicaux libres produits par la rencontre des microbes avec son hôte. Elle stimule aussi le système immunitaire, en particulier les lymphocytes T "mémoire" qui mettent en alerte les anticorps fabriqués lors d'une première infection. Et surtout, probiotique elle-même, elle favorise l'activité probiotique intestinale, en particulier des lactobacilles. « Elle améliore encore la qualité du mucus et des cellules endothéliales de l'intestin grêle et du côlon, engagées dans les processus de régulation immunitaire », ajoute le Dr Vidalo.

Un complément pour traiter les allergies

Cette algue microscopique freine l'entrée de l'allergène dans la cellule en stimulant le système immunitaire, et empêche que se développe une rhinite, voire un asthme. Testée chez plus de

cent volontaires à raison de 2 mg par jour pendant 21 semaines, la spiruline diminue les symptômes allergiques : nez qui coule, congestion nasale, éternuements et démangeaison, sans effets secondaires. Autre point positif, la spiruline est anti-inflammatoire.

Un soin de support dans les cancers

La spiruline soutient aussi les cellules "tueuses" du système immunitaire : la phycocyanine qu'elle contient accélérerait la destruction de la cellule cancéreuse. « Capable d'absorber les substances toxiques et de booster la fabrication des globules rouges, via la phycocyanine, la spiruline peut être un excellent soin de support pour minimiser les effets secondaires du cancer et de ses traitements », observe le médecin. Enfin, dès quelques jours, des effets bénéfiques peuvent être observés sur le sommeil, les douleurs articulaires... ●

Dr Brigitte Blond

CHOISIR UNE SPIRULINE DE QUALITÉ

La spiruline absorbant ce qui se trouve à sa portée, métaux lourds, pluies acides..., elle doit être cultivée dans des bassins hors sols dénués de polluants.



Sa production : la spiruline est aujourd'hui produite de trois manières. En France, il existe de petites unités artisanales de production sous serres, de qualité, souvent regroupées au sein de la Fédération des algoculteurs de spiruline, les "spiruliniers" (spiruliniers defrance.fr).

Au Sénégal ou au Burundi, où le contrôle de l'eau peut être aléatoire, la spiruline est "villageoise". En Chine ou aux États-Unis par exemple, la spiruline est produite dans de grandes unités industrielles : les bassins y sont à l'air libre et le mode de séchage altère la composition de l'algue ; il préserve

les acides aminés, mais dégrade les vitamines et les pigments.

À quoi faire attention : pour repérer plus sûrement le bon produit, il faut s'assurer de son origine et de son mode de préparation : séchage à 60 °C au plus, respectueux des actifs, avec idéalement une concentration de phycocyanine autour de 15 %. La forme paillettes est un gage de production artisanale, mais la forme poudre micronisée en comprimés est également intéressante, à condition qu'elle soit indemne d'additif.

La bonne dose : entre 3 à 5 g par jour habituellement, soit l'équivalent d'une cuillerée à dessert, 10 g voire plus par jour en soutien d'une maladie grave telle que le sida ou un cancer, ou encore pour les sportifs.

CARDOSO / BSIP - P. GOETHELHUCK / SPN / COSMOS - DR

POUR PLUS D'INFOS :

VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE SITE
WWW.PLANÈTE-SPIRULINE.FR