

La spiruline, un superaliment

Le mot « algue » évoque l'univers marin. Pourtant, ce sont les lacs d'eau douce qui recèlent l'une des plus précieuses: la spiruline.

Apparue sur notre planète il y a plus de 3 milliards d'années, cette microalgue bleu-vert serait à l'origine de la vie sur terre. La spiruline se présente sous la forme d'un fil spiralé d'une longueur d'environ 0,5 mm de long et pousse à l'état naturel dans les eaux douces et alcalines des lacs des régions chaudes, en Afrique, en Amérique latine ou en Asie. En s'agglomérant, les minuscules filaments produisent une pâte verte qui peut être récupérée par filtration, puis séchée. Véritable concentré de nutriments, cette microalgue contient deux fois plus de protéines que la viande. Elle est aussi riche en bêta-carotène, fer, vitamines B, B2, B12, E, K et en acides gras essentiels de type oméga 3 et oméga 6. Les vertus de la spiruline sont connues depuis des lustres. Elle était déjà consommée par les Aztèques et les Mayas. Sur les rives du lac Tchad, le dihé (galettes de spiruline) permet aux populations riveraines d'échapper à la famine pendant les épisodes de sécheresse sahélienne. Dans les années 70, les programmes de lutte contre la malnutrition l'ont remise à l'honneur. Depuis, la spiruline connaît un succès croissant auprès des sportifs, des végétariens et des adeptes des régimes hyperprotéinés. Les nutritionnistes conseillent d'en consommer 1 à 5 g par jour, soit une cuillère à café que l'on peut saupoudrer sur les salades, les crudités ou mélanger dans un yaourt ou un jus de fruits. La spiruline se cultive en bassins, sous serre, principalement en Chine

et aux États-Unis. Mais la qualité des produits, commercialisés sous forme de poudres, de paillettes ou de comprimés, est très inégale. Elle dépend de la pureté de la matière première (sans conservateur, sans résidus de pesticides, ni métaux lourds) et du soin apporté à sa préparation, notamment lors du séchage qui doit être réalisé à basse température, pour éviter la déperdition des oligo-éléments.

Privilégiez les producteurs français

Créée en 2010, la Fédération des « spiruliniers » de France (www.spiruliniersdefrance.fr) vise à promouvoir le développement des producteurs ayant le statut d'agriculteur et commercialisant leur spiruline en circuit court ou en vente directe. Mieux vaut donc privilégier les productions



GARO/PHANIE

La spiruline contient 2 fois plus de protéines que la viande.

françaises. Enfin, méfiance pour les produits portant la mention « bio » ou « écologique ». Il ne s'agit pas de certifications officielles. Car le label AB pour une spiruline française n'existe pas. Le cahier des charges est en cours de rédaction et ne devrait pas voir le jour avant 2017.