

ALGUES

Les promesses de la spiruline

On prête des vertus exceptionnelles à cette microalgue à la couleur verte. Riche en vitamines, protéines, antioxydants... Mais attention à la qualité du produit.



Elle est partout, la spiruline ! Dans les cocktails des bars branchés, les recettes des plus grands chefs, les aliments industriels, les produits cosmétiques, et même l'alimentation des spationautes. Pour l'Unesco, c'est « *l'aliment idéal et le plus complet pour demain* ». Pour la Food and Drug Administration américaine, c'est « *l'une des meilleures sources de protéines* ». Mais au fait, de quoi parle-t-on ? Connue depuis des millénaires, consommée par les Aztèques, la spiruline est une cyanobactéries de la famille des arthrospiras, une bactéries microscopique en forme de spirale se développant dans l'eau saumâtre. « *La spiruline contient du bétacarotène, du fer, huit acides aminés, mais aussi des vitamines D, E, B, des minéraux, des omégas 6, du calcium, du phosphore, du magnésium, du zinc, du cuivre, de la chlorophylle. 70 % de son poids sec est, par ailleurs, composé de protéines* », constate Brigitte Karleskind, auteur du *Guide complet de la spiruline* (Editions Thierry Souccar). Trois fois plus riche en protéines que la viande de bœuf, elle a de sérieux atouts pour remédier aux carences des végétariens et des personnes âgées. Mais ses vertus iraient au-delà, comme l'ont constaté certains sportifs qui la consomment. « *Les protéines de la spiruline permettent d'être plus performant et de mieux récupérer après l'effort. Par ailleurs, elle retarde la production d'acide lactique qui génère les crampes. La posologie recommandée ? Entre 3 et 5 g par jour en paillettes, sa forme la plus simple* », explique Marie-Laure André, nutritionniste.

Poussant naturellement dans certains lacs d'eau salée et chaude au Tchad, en Inde, au Mexique, elle est exploitée en France depuis une cinquantaine d'années. Si peu d'études cliniques existent permettant de corroborer les constats empiriques, la spiruline a séduit le public. Pour le Dr Jean Dupire, médecin généraliste spécialisé en nutrithérapie, elle est carrément un super-aliment. « *La présence d'acide gamma-linolénique permet de renforcer les défenses immunitaires et protège l'organisme du vieillissement. Elle est, par ailleurs, un puissant antioxydant : 1 kilo de spiruline en contient autant qu'une tonne de fruits ! Et ce, grâce à la phycocyanine, le pigment bleu qui lui donne sa couleur.* » Alors, la spiruline, aliment miracle ? Il convient de rester prudent. Dans un avis publié en 2017 par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) française, il est fait état d'effets indésirables, troubles digestifs, allergies, atteintes musculaires ou hépatiques. L'Anses précise également que les produits contenant de la spiruline ne constituent pas une source fiable de vitamine B12 et peuvent contenir des traces de plomb, de mercure et d'arsenic. « *Il est important de faire attention à la façon dont la spiruline a été produite. Cette microalgue n'a besoin que de soleil et d'eau pour se développer. Elle se nourrit de tout ce qui l'environne, et donc de métaux lourds susceptibles d'être présents dans l'eau. A nous, producteurs, d'être vigilants pour offrir une spiruline naturelle et saine* », explique Jean-Bernard Simian, producteur de spiruline de Provence et membre de la fédération des spiruliniens de France.

Valérie Ferrer