

Les bienfaits de la Spiruline

La spiruline contient des protéines végétales, des vitamines (A, E, B, K), du bêta-carotène, des minéraux (notamment du fer) et des oligo-éléments, ainsi que de la phycocyanine, puissant antioxydant, et des acides gras essentiels, qui aide à réguler le cholestérol.

La spiruline est l'aliment le plus complet connu à ce jour.

Selon l'UNESCO, la spiruline est "l'aliment idéal et le plus complet de demain". L'OMS a quant-à-elle désigné cette algue comme le "meilleur aliment pour l'Humanité au 21ème siècle" !

Grâce à sa forte teneur en minéraux, vitamines et protéines, la spiruline est **un trésor nutritionnel incontournable en complément alimentaire ou pour agrémenter vos recettes.**

Son haut pouvoir d'absorption au sein de l'organisme permet de :

- Garantir bien-être et vitalité
- Stimuler le système immunitaire
- Détoxifier et purifier l'organisme
- Améliorer l'endurance et la résistance
- Réduire la sensation de faim

Une composition nutritionnelle exceptionnelle !

Des protéines d'excellente qualité

La spiruline contient entre **60% et 70 % de protéines d'excellente qualité** grâce à sa teneur en 8 acides aminés essentiels.

Ces acides aminés sont dits « essentiels » car ce sont les seuls que le corps ne produit pas de lui-même, il faut donc les intégrer par l'alimentation. La spiruline est l'un des seuls aliments végétaux au monde à posséder les 8 acides aminés essentiels dans ses protéines.

Les protéines présentes dans la spiruline sont bio assimilables à 100 %, ce qui signifie que l'organisme peut toutes les utiliser et bénéficier ainsi de la richesse nutritionnelle de cette algue.

La **forte teneur en fer** assimilable de la spiruline (6,5 fois supérieur à la viande rouge) la rend particulièrement intéressante pour les femmes enceintes, des végétariens et des autres personnes sujettes aux carences en fer et à l'anémie.

=>5 g de spiruline correspondent à 110 g de viande rouge (fer brut)

Le fer assure la formation d'hémoglobine et le transport d'oxygène dans le sang. Il permet aussi de résister à la fatigue, au stress et aux infections.

Une incroyable source de vitamines

β-carotène ou provitamine A	Favorise la cicatrisation des plaies, permet le traitement des maladies de la peau et joue un rôle important dans la vision nocturne
Vitamine E (tocophérol)	Excellent antioxydant, elle protège contre les maladies cardio-vasculaires et lutte contre le vieillissement des tissus
Vitamine K (Koagulation)	Favorise la coagulation sanguine et combat les hémorragies et les divers troubles hépatiques.
Vitamine B1 (thiamine)	Nécessaire au métabolisme cellulaire et à la transformation des aliments en énergie
Vitamine B2 (riboflavine)	<ul style="list-style-type: none"> • Joue un rôle favorable sur les tissus de la peau et les organes mais aussi pour le bon fonctionnement du nerf optique et de la vision. • =>2 cuillères à café de spiruline apporte 50% des besoins journaliers
Vitamine B3 (niacine)	<ul style="list-style-type: none"> • Pour la circulation sanguine et la production d'énergie. • =>2 cuillères à café de spiruline apporte 12% de l'apport quotidien
Vitamine B5 (acide pantothénique)	Intervient dans le renouvellement et la cicatrisation de la peau, la pousse des cheveux et favorise le bon fonctionnement intellectuel notamment du système nerveux central.
Vitamine B6 (pyridoxine)	Puissant antioxydant, elle permet dans le bon fonctionnement du système immunitaire en intervenant dans la synthèse d'anticorps et assure le renouvellement des globules rouges
Vitamine B9 (acide folique)	Essentielle chez la femme enceinte pour aider au développement du fœtus, elle participe aussi au métabolisme du fer dans l'organisme
Vitamine B12	Participe à la formation des globules rouges 3 g de spiruline apporte environ 44 % des besoins quotidiens en vitamine B12 active

Des minéraux

La spiruline regorge de vertus qu'elle doit en partie à ses minéraux.

Le cuivre qui renforce le système immunitaire, **le chrome** qui aide à réguler le taux de sucre, **le phosphore** pour le cerveau, mais aussi **le sodium, le zinc, le sélénium, le manganèse et le fer**, particulièrement intéressant pour les femmes.

La spiruline est l'une des toutes meilleures sources d'iode. De plus, elle contient environ la même quantité de phosphore, de magnésium et de calcium que le lait.

Des acides gras insaturés

La spiruline contient également une quantité intéressante **d'acides gras insaturés** de la famille des oméga-6 (acides gamma-linoléniques).

La spiruline contribue à ralentir le vieillissement de la peau grâce à ses molécules antioxydantes (acide gamma-linoléniques, phycocyanine, tocophérol, carotène, sélénium et zinc) qui empêchent la formation de radicaux libres.

L'acide gamma-linolénique contenu dans la spiruline apporte souplesse, élasticité, et donc douceur à l'épiderme.

Des pigments

La phycocyanine, composante exclusive de la spiruline, à hauteur de 15 à 17%, a des propriétés détoxifiantes et stimulantes du système immunitaire déjà prouvées

De plus, la phycocyanine, d'augmenter le nombre de globules blancs dans le corps. À leur tour, ces globules blancs jouent un rôle vital dans notre système immunitaire, aidant à lutter contre les envahisseurs étrangers et à produire des anticorps.

L'autre composant très intéressant de la spiruline est la **chlorophylle**. Elle a une influence positive sur la fabrication de globules rouges et purifie le sang. Elle permet donc d'oxygéner et de détoxifier l'organisme tout en améliorant le système cardiaque.

Quoi d'autre?

Depuis 1974, l'ONU soutient le développement de la spiruline en tant que "meilleure nourriture du futur".

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a créé l'IIMSAM, un service intergouvernemental pour l'usage de la spiruline contre la malnutrition. L'Organisation a évalué que 17,5 g de spiruline permettraient de nourrir une personne de 70 kg et 5 g un enfant de 20 kg.

Les ONG sont elles déjà passées à l'action :

- La Codegaz à par exemple investi dans des fermes de production de spiruline à Madagascar ou au Burkina-Faso.
- Antenna France a choisi la spiruline comme solution contre la malnutrition chronique.

La NASA et l'Agence spatiale européenne l'ont même proposée comme nourriture à cultiver lors de missions à long terme dans l'espace.