

LA SPIRULINE,

ALGUE VERTUEUSE OU VENENEUSE ?

La spiruline, membre de la famille des cyanobactéries filamenteuses, ou microalgues bleu-vert, existe depuis plus de 3 milliards d'années. Riche en protéines d'excellente qualité, elle n'est pas un complément alimentaire mais un super-aliment ou un aliment top.

L'origine du scandale :

Le 8 octobre 2014, au journal télévisé de 13 heures, la présentatrice nous apprend que la spiruline est susceptible de provoquer des intoxications alimentaires. Preuve à l'appui, une infirmière nous raconte ses déboires, relatant un tableau d'urgence abdominale. L'attaque continue, affirmant que les compléments alimentaires peuvent nuire à la santé. L'amalgame est fait : la spiruline est un des pires compléments alimentaires. D'ailleurs, pour enfoncer le clou, le docteur Fricker, nutritionniste, est interrogé, confirmant que la spiruline ingérée par cette dame pouvait contenir des métaux lourds ou des bactéries pathogènes.

Les jours suivants, la presse a repris le débat et *Que Choisir* nous apprenait que la spiruline "est un complément alimentaire à base d'algues".

Alors, devons-nous mettre sur les paquets de spiruline en poudre, en paillettes ou en comprimés une tête de mort avec "la spiruline tue" ?

Retour aux sources :

Depuis la redécouverte de la spiruline dans les années 60, celle-ci a fait l'objet de nombreuses études, et certains, comme Riplay Fox, ont décidé de la cultiver pour aider les plus démunis dans les pays où la malnutrition domine. Jean-Paul Jourdan consacre son temps depuis des années à former des spiruliniers dans le monde entier.

Pour notre part, en tant que

nutritionniste, après une formation complémentaire au Centre International de l'Enfance pour la malnutrition dans les pays du tiers monde, j'avais décidé, en 1990, de mettre en place un centre de rééducation nutritionnelle (qui ne fut construit qu'en 2001 par les Japonais), à Bangui en Centrafrique, l'un des pays les plus démunis au monde.

Depuis 1992, les Centrafricains connaissent cette microalgue, qu'ils cultivent eux-mêmes. Pour notre centre, la COOPAQ (Coopérative agro-piscicole) de la ville de Ndrès cultive la spiruline ; l'excédent nourrit leur famille et ils en vendent aussi sur les marchés. Certes, la production n'est pas facile actuellement, du fait des événements dramatiques qui continuent à être perpétrés dans le pays, mais il n'y a pas eu de rupture de stock au centre.

Ainsi, Nutrition Santé Bangui distribue depuis plus de 20 ans cette microalgue aux enfants malnutris. Des milliers d'enfants, carencés, porteurs de parasites, infestés par le paludisme, diarrhéiques, bronchitiques, envahis par des dermatoses dont la gale, l'ont consommée et ont guéri de leur malnutrition protéino-énergétique.

En France, depuis 25 ans, je conseille à mes patients de consommer la spiruline afin de se relever de leur fatigue et de remonter leur statut immunitaire.

En France ou en RCA, je n'ai jamais constaté de problème. Je peux affirmer que, dans les autres pays africains où la cyanophycée est récoltée, personne n'a soulevé le problème d'une intoxication par la spiruline.

Toxique, la spiruline ?

Revenons à son origine : depuis 3 milliards et demi d'années, les premiers signes de vie apparaissent sous la forme de cyanobactéries, petits êtres frustes, sans noyau, sans membrane cellulosique qui capturent le gaz carbonique en rejetant de l'oxygène ; elles utilisent la photosynthèse et contiennent de la chlorophylle (pigment vert) ainsi qu'un autre pigment (la phycocyanine) extrêmement performant dans la lutte contre l'oxydation cellulaire.

La spiruline fait partie des cyanobactéries qui utilisent toutes la photosynthèse mais qui ne sont pas toutes comestibles.

C'est pourquoi l'idée est venue à l'homme de la cultiver en bassin afin d'éviter la cohabitation avec des algues envahissantes et dangereuses, telles les *oscillatoria*.

Méfiez-vous des allégations du genre : microalgue sauvage, car le risque serait grand de mêler la spiruline à d'autres organismes nocifs.

Soyez sûrs de la provenance de votre spiruline.

C'est comme pour la viande : origine France, origine UE, cela ne veut rien dire.

Pour la spiruline, c'est pareil.

La chélation :

Parmi les vertus de la spiruline, il en est une que nous utilisons, mais ce peut être une arme à double tranchant : cette microalgue est un grand chélateur.

