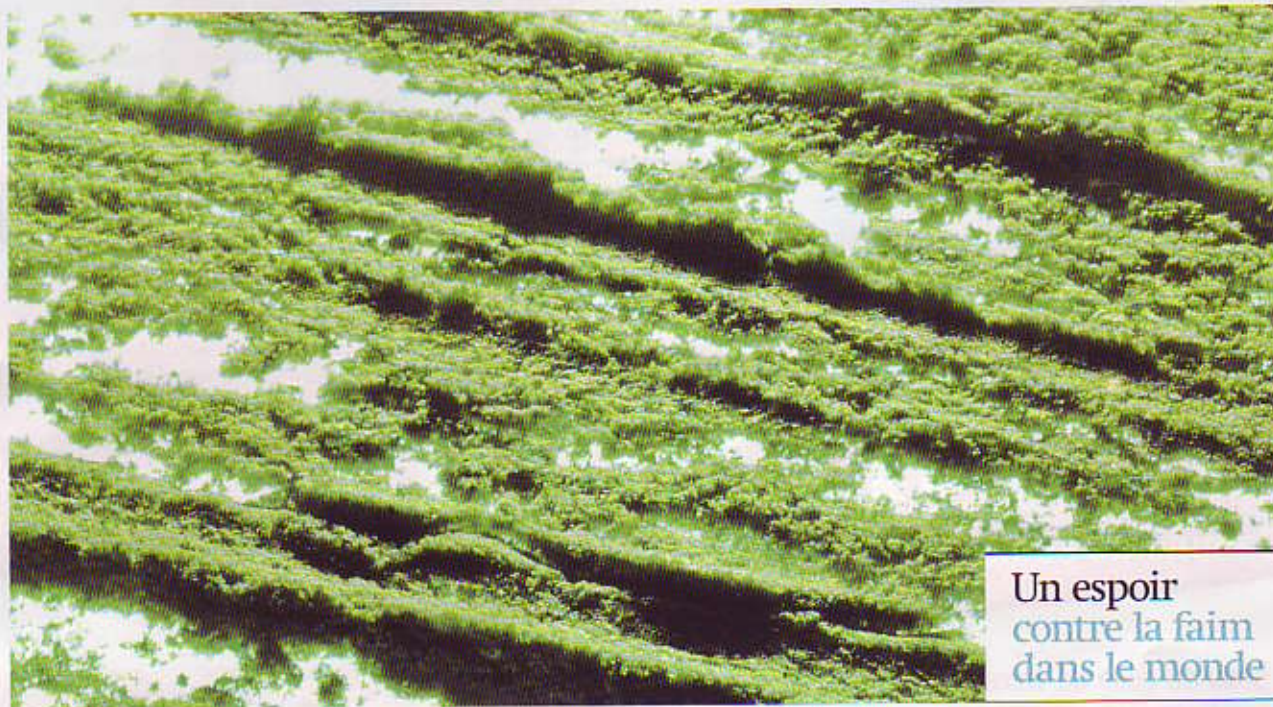


## Se reminéraliser

La spiruline, une algue très riche en vitamines et en minéraux, peut apporter au corps l'énergie dont il a besoin pendant l'hiver.



Un espoir  
contre la faim  
dans le monde

En hiver, les fruits et légumes, nos meilleures sources naturelles d'énergie, se font rares sur les étals. Nous en consommons donc moins que d'habitude alors même que notre corps éprouve un besoin accru en vitamines et minéraux pour lutter contre le froid. Un petit coup de pouce nutritionnel est donc le bienvenu.

La spiruline, une algue bleu-vert, est très efficace pour prévenir les coups de fatigue et les carences qui menacent. Selon le docteur Jean-Louis Vidalo<sup>1</sup>, l'équivalent de trois cuillerées à soupe renferme autant de protéines que cinq cents grammes de viande (une aubaine pour les végétariens), autant de calcium que trois verres de lait, l'équivalent en bêta-carotène de dix-huit carottes, autant de potassium que trois bols de riz et la même quantité de fer que trois bols d'épinards. Elle renferme également des acides aminés, des acides gras essentiels oméga-6

et aurait un fort pouvoir antioxydant, au point qu'elle est considérée comme un « superaliment ».

Préférez toujours les produits qui précisent la mention « spiruline » plutôt qu'« algue bleu-vert » sur l'emballage. Les algues ayant tendance à accumuler les métaux lourds, il est indispensable de choisir de la spiruline de bonne qualité, cultivée dans un milieu protégé qui garantit ses propriétés nutritionnelles. Les produits en provenance de Californie et d'Hawaii, aux États-Unis, sont parmi les plus réputés, ainsi que ceux de la marque Flamant vert ou ceux de la gamme Nutricéane de Daniel Jouvance. Selon la forme choisie, poudre ou comprimés, fiez-vous aux doses recommandées par le fabricant.

MAUREEN DIAMENT ●

1. Jean-Louis Vidalo, auteur de *Spiruline, l'algue bleue de prévention et de santé* (Éditions du Dauphin, 2008).

La spiruline est un aliment si riche et si complet que certaines organisations non gouvernementales l'envisagent comme solution à la famine dans plusieurs régions du monde. À l'heure actuelle, il existe des fermes d'élevage au Tchad, au Burkina Faso ou en Inde afin d'apporter une supplémentation aux populations souffrant de malnutrition, en particulier aux enfants.