

LA SPIRULINE

Connaissez-vous l'aliment le plus complet de la planète ?

La spiruline est une micro-algue de couleur bleu-vert aux propriétés exceptionnelles. Elle est apparue sur terre il y a 3 milliards d'années. Ces propriétés sont à l'origine de son incroyable résistance au fil des millénaires.

On la retrouve sous sa forme naturelle, dans les lacs alcalins de la ceinture équatoriale (Mexique, Inde, Tchad, Pérou, Madagascar, ...).

La puissance de ses vertus nutritionnelles fait que de nombreux chercheurs s'y intéressent.

Ses propriétés sont aussi exceptionnelles pour nos patients :

- C'est le super aliment par excellence (HOSSEINI & al, 2013) !
- Elle est reconnue par l'OMS comme source idéale pour la récupération nutritionnelle, principalement protéinée (MOREIRA & al, 2013).
- Elle améliore la croissance et la fertilité (GUARDIN & ANDRÉANI, 2005).
- Elle est riche en protéines hyper digestibles (70 % soit 2 fois plus que le soja), en vitamines dont le bêta carotène et les vitamines B, en sels minéraux (fer 2 fois plus disponible que celui de la viande), Ca, Mn, Mg, Zn, Cu, Na, Se, K, Cr) et en SuperOxyde Dismutase (SOD) (KAPOOR & MEHTA, 1993; SIMPORE & al, 2006).
- Elle contient les 8 acides aminés essentiels : isoleucine, leucine, valine, lysine, méthionine, thréonine, tryptophane, phénylalanine.
- Elle renferme de la phycocyanine, pigment propre à la spiruline, qui stimule le système immunitaire en augmentant la différenciation cellulaire des cellules des lignées blanche et rouge au niveau de la moelle osseuse et qui est aussi un puissant anti-oxydant (ZANG, 1994).
- L'action anti-oxydante de la spiruline s'explique par l'inhibition de la formation des radicaux hydroxyle et peroxyde ainsi que la peroxydation lipidique. Elle inactive les anions superoxydes (BERMEJO & al, 2008; MUGA & CHAO, 2014).
- Elle réduit les lésions lors d'intoxication in utero des mères et des nouveau-nés par des toxiques qui se stockent dans l'hippocampe et qui provoquent une diminution des défenses naturelles antioxydantes, des dommages à l'ADN et la production de radicaux libres (GARGOURI & al, 2012).
- Elle réduit la toxicité des métaux lourds (mercure, plomb, cuivre) (GAD & al, 2011).
- Elle stimule les endonucléases, enzymes réparatrices de l'ADN endommagé (PIMERO ESTRADA & al, 2001; PONG, 1988).
- Elle stimule l'immunité : taux Ig A au niveau des plaques de Peyer, taux IFN, taux T-helper, et stimule les fonctions des monocytes et des macrophages (production des TNF, IL1, IL8 et phagocytose) (GRZANNA & al, 2006; LOBNER & al, 2008; QURESHI & al, 1996).
- Chez les sportifs, elle normalise les taux de CD3+ et CD4+ (MILASIUŠ & al, 2009), elle augmente les performances physiques, le taux de glutathion peroxydase et diminue la peroxydation lipidique induite par l'exercice (KALAFATI & al, 2010).

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |

DU en Phytothérapie et Aromathérapie

