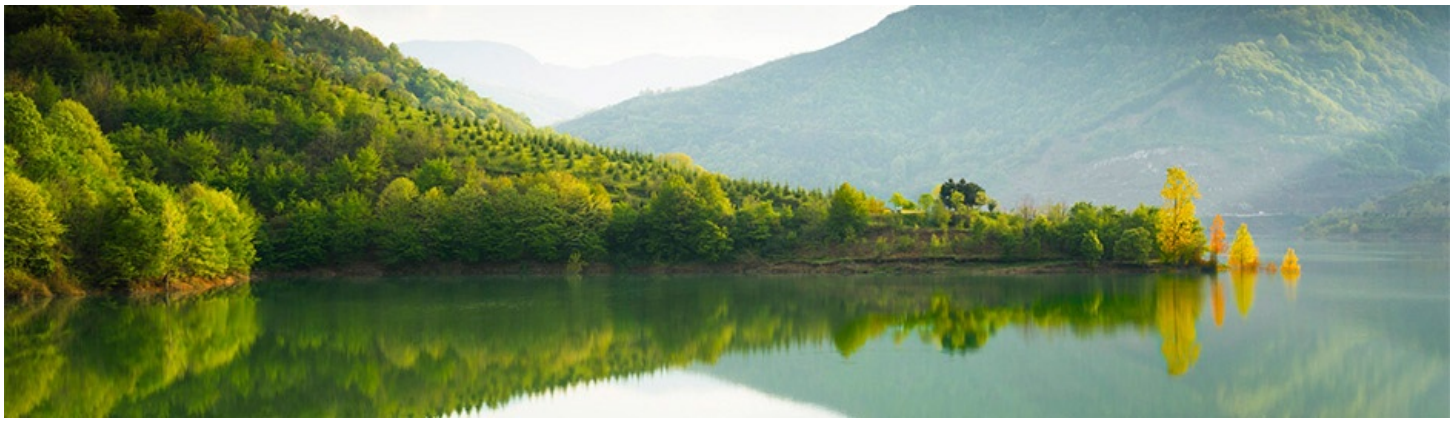
Catégorie Vitamines et minéraux

Tous les bienfaits de la spiruline

Publié le 11/09/2019
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Emmanuel Barrat
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter



Aussi connue sous le nom d'algue bleu-vert, la spiruline fait fureur depuis plusieurs années ! Il faut dire que cette petite algue à forte valeur ajoutée étonne par ses innombrables vertus. Tour d'horizon de son histoire et de ses propriétés.

D’où vient la spiruline ?

La spiruline est une micro-algue spiralée (d’où son nom) qui appartient à la famille des cyanobactéries. Réputée depuis quelques années, la spiruline est pourtant vieille de 3 milliards d’années. En effet, des recherches montrent que la spiruline était déjà utilisée par les Incas et les Aztèques.

Elle pousse à l’état naturel dans les lacs alcalins des régions chaudes du globe, notamment au Tchad ou au Mexique. Forte de sa notoriété, elle est maintenant cultivée dans de très nombreux pays dont la France.

Dès les années 1970, la culture de la spiruline s’est développée dans un but humanitaire : combattre la malnutrition dans plusieurs pays d’Afrique. Cela s’explique par le fait que la spiruline renferme de multiples nutriments, en plus d’être une mine exceptionnelle de protéines.

Les bienfaits de la spiruline

Si nous la qualifions souvent de superaliment, c’est que la spiruline possède mille et une vertus pour la santé. Peu calorique quoique très nourrissante, son plus grand atout est sans doute sa teneur exceptionnelle en protéines facilement absorbables par le corps. Elle en contient entre 50 et 70 %, d’où son immense popularité chez les végétariens et les sportifs.

Aliment énergie par excellence, la spiruline concentre bien d’autres trésors : du bêta-carotène, du fer, des acides gras insaturés, des vitamines B, E et K, du calcium, du phosphore, du magnésium, du zinc, du cuivre, du potassium… Bref, tout ce qu’il faut pour en faire notre meilleure alliée du quotidien ! C’est aussi l’une des rares espèces à contenir de la phycocyanine, un pigment bleu aux vertus antioxydantes, capable de booster notre système immunitaire.

Comment la consommer ?

Le plus souvent, la spiruline se consomme séchée. Elle peut se conserver et garder ses qualités nutritionnelles longtemps, à condition de bien la préserver de l'humidité.

Sous forme de poudre déshydratée ou de paillettes, elle peut être mélangée à un yaourt, glissée dans une vinaigrette, mixée à un smoothie ou à milkshake.

Sous forme de compléments alimentaires, elle se consomme en cure de plusieurs semaines, en parallèle d’une alimentation saine et équilibrée.

A noter : il est déconseillé de dépasser les doses recommandées de spiruline car cela peut entraîner des effets secondaires comme des troubles gastro-intestinaux ou des maux de tête. Le dosage à respecter est de 5 grammes maximum par jour.

Par ailleurs, il est important de vous assurer que la spiruline que vous achetez provient d’une zone de culture contrôlée. Après sa récolte, la spiruline doit être séchée selon un processus précis, à basse température notamment, pour conserver tous ses bienfaits sur la santé.

La spiruline du Laboratoire Lescuyer est un complément alimentaire à base de poudre de spiruline garantie de très haute qualité. Elle est particulièrement recommandée pour les sportifs, les adolescents, les femmes enceintes et les personnes âgées qui veulent retrouver forme et équilibre.

Spiruline
93% of 100
(355)

Micro-algue riche en nutriments essentiels

Découvrir

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d’études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

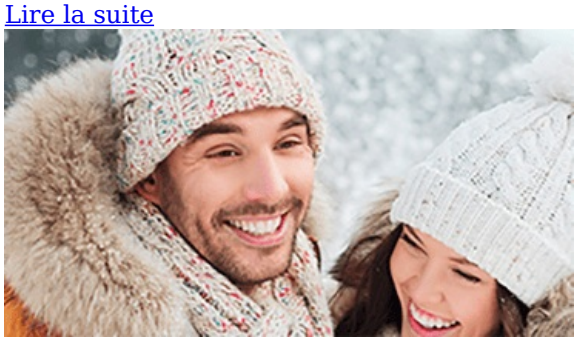
1.
Catégorie Antioxydants ,

Les antioxydants, de véritables atouts santé

31/01/2021
3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s’avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

Lire la suite

2. 
Catégorie Système immunitaire ,

Comment préserver son système immunitaire ?

10/11/2020
3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre sytème immunitaire.

Lire la suite

3.
Catégorie Oméga 3 ,

Oméga 3, un élément indispensable à mon organisme

21/06/2019
3 minutes de lecture

Les Omega 3, ces acides gras essentiels sont indispensables à l'organisme. Ils contribuent à maintenir l'équilibre cardio-vasculaire et cérébral.

Lire la suite