

SPIRULINE, VOUS AVEZ DIT « SPIRULINE » ?

C'est une algue microscopique (ou micro-algue) de couleur bleu-vert parmi les plus connues vivant dans les eaux douces et alcalines de certains lacs des régions chaudes (Pérou, Afrique, Mexique) depuis plus de 3 milliards d'années, à la forme d'un filament en spirale (d'où son nom de « Spiruline ! »).

Cette algue est cultivée de manière importante en Californie, aussi à Hawaï et en Thaïlande. La principale espèce actuellement disponible sur le marché est la **Spiruline platensis** (parmi plus de 30 espèces comestibles). Sa couleur caractéristique est due à la présence de deux pigments : **la chlorophylle et la phycocyanine**.

Depuis le milieu des années 1950, sa popularité est grandissante notamment grâce à ses vertus nutritionnelles !

En effet, **la composition de la spiruline est exceptionnelle puisqu'elle est source d'une multitude de nutriments différents** et fortement connue pour sa grande richesse en protéines (70% de l'extrait sec !). Plus précisément, elle apporte:

- Des protéines et des acides aminés (dont les 8 acides aminés essentiels mais peu de méthionine), 60g de protéines pour 100g de spiruline séchée,
- Des **glucides** : 18g pour 100g de spiruline séchée,
- Des **vitamines** : E, B (B1, B2, B3, B12) et K,
- Des **minéraux** (fer, calcium, magnésium...) et des oligo-éléments (bore, sélénium, zinc, iode...) mais pauvre en sodium et exempt d'iode, pour info : 100mg de fer pour 100g de spiruline séchée,
- Des **acides gras essentiels** (acides alpha-linolénique, gamma-linolénique...) dont l'acide gamma-linoléique retrouvé essentiellement dans le lait maternel, 6g de lipides pour 100g de spiruline séchée,
- Des **enzymes** dont la SuperOxyde Dismutase (SOD) : une enzyme importante dans la lutte contre les radicaux libres et le stress oxydant,
- Des **pigments** tels que la C-phycocyanine (pigment bleu), le Béta-Carotène (pigment orange) aux propriétés antioxydantes, la chlorophylle.

Remarque : la valeur nutritionnelle varie en fonction du milieu de culture, de la récolte, du séchage et bien sûr de la saison.

Bien que sa qualité nutritionnelle soit moindre que celle des produits d'origine animale (viandes, œufs, produits laitiers...), la spiruline reste supérieure à ce niveau aux légumineuses et céréales. C'est pour cela qu'elle est consommée de manière régulière par des sportifs de diverses nationalités, amateurs ou professionnels, pratiquant différents sports (individuels, collectifs) d'endurance, vitesse, résistance ou force.

Elle est vendue sous différentes formes : poudre, paillettes, flocons, capsules, gélules, comprimés, liquide, ...

SPIRULINE ET SPORT : AVANTAGEUSE ?

Elle est riche en fer et zinc, ce qui est **intéressant pour les athlètes suivant des diététiques végétariennes**. En effet, une partie du fer est constitutif de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules et dont la carence est responsable de l'anémie (très redoutée en particulier chez les sportives) !

Le zinc est indispensable au goût et l'odorat, intervient dans le fonctionnement du système immunitaire (une déficience entraîne une baisse de la résistance aux infections) et joue un rôle central dans la quête de performance du sportif !

De plus, sa richesse en protéines végétales, associée à celle des légumes secs (haricots, lentilles, pois...), céréales et leurs dérivés (pain, pâtes...), soja permettent de contribuer facilement aux besoins individuels journaliers !

Pauvre en calories et en lipides, elle est très appréciée aussi des personnes suivant des « régimes » à visée perte de masse grasse ! Enfin, complète au niveau micronutritionnel, elle permet chez les personnes dénutries, convalescentes, les personnes présentant des troubles du comportement alimentaire (anorexie...), les personnes âgées, un moyen de redonner tonus et vitalité !

Lors d'un exercice intense, on observe une formation excessive de radicaux et des traumatismes entraînant un état inflammatoire. Grâce à sa composition en antioxydants et en acides gras essentiels, cette algue est une alliée de choix pour compléter votre alimentation quotidienne et prévenir toute baisse de performances !

La posologie se situe généralement entre 5 et 10g maximum par jour à adapter en fonction des paramètres spécifiques de chaque athlète. Les cures durent généralement de un à deux mois maximum, pouvant être renouvelées plusieurs fois dans l'année. Le meilleur moment de prise reste en fin de journée, au moment du repas du soir, pour faciliter les processus de récupération, de régénération énergétique (glycogène...) et de reconstruction tissulaire (os, muscles, viscères,...).

UTILISATIONS CULINAIRES

Côté plat salé, on peut l'incorporer dans les potages, soupes, bouillons, mais aussi les plats à base de féculents (riz, pâtes, semoule...), légumes pour améliorer la valeur nutritive. Le seul bémol est la saveur particulière ainsi que la coloration qui peut déplaire.

Côté sucré, la spiruline peut être mélangée avec des produits laitiers (yaourt, fromage blanc, faisselle,...), des céréales comme l'avoine...

Enfin, on peut tout à fait aussi la consommer sous forme liquide dans des jus, de l'eau ou encore du lait.

VERDICT...

Étant donné les propriétés nutritionnelles de la spiruline, **sa complémentation chez le sportif est à recommander en période d'entraînement intense, de compétition, de récupération, ou encore lors de régimes restrictifs.** Rappelons que la spiruline a l'avantage de posséder une faible teneur en calories. Ainsi, en complément solide ou liquide, elle permet de pallier d'éventuelles micro-déficiences délétères pour l'athlète avide de performances ! Spiruline et sport = apport intéressant.

Sportivement.

Nicolas AUBINEAU

Diététicien Nutritionniste du sport et en clinique

Source <http://www.nicolas-aubineau.com/spiruline-sport/>