

LES BIENFAITS DE LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.
- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre immunité.

REDUIT LA FATIGUE

La spiruline permet de réduire la fatigue liée à un déficit d'apport ou d'absorption du fer. Le fer de la spiruline semble être très bien assimilé par l'organisme, d'autant plus que cette dernière en contient en quantité intéressante (1,4 g de fer pour 5 g de spiruline = **10 % des apports journaliers en fer**). En effet, en plus du fer, elle est composée de nutriments permettant d'optimiser son absorption (vitamine C, cuivre, zinc...).

Ainsi, la spiruline permet de soutenir les apports journaliers en fer dans l'optique de réduire la fatigue quotidienne, et particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement. Ces futures et jeunes mamans ont des besoins très élevés en fer, un déficit en ce micronutriment est donc une des causes de fatigue chez ces dernières.

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à 1 g de spiruline par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer la spiruline de préférence avec des aliments riches en vitamine C pour optimiser l'absorption du fer : fruits, smoothies, jus de fruits.
- Associer la spiruline avec de la poudre d'acérola dans des préparations (salades, soupes, smoothies, laitages...) car cette dernière est riche en vitamine C.

contre le stress oxydatif

Le bienfait principal de la spiruline est son action sur le stress oxydatif. Ce dernier est un déséquilibre entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et souvent en faveur des premières. Il induit un vieillissement prématuré de l'ensemble des cellules de l'organisme. Ce phénomène est donc à l'origine du développement de nombreuses pathologies en lien avec le vieillissement, mais aussi les maladies cardiovasculaires, les maladies cérébrales de type Alzheimer, ainsi que les cancers. Ce phénomène peut favoriser les risques de blessures et d'inflammations chez les sportifs.

La spiruline peut jouer un rôle assez bénéfique sur cet état pathologique puisqu'elle est composée de phycocyanine et de vitamine B2, qui jouent un rôle très intéressant contre le stress oxydatif. De plus, cet effet est boosté par la présence d'autres molécules, bien qu'en quantité faible, qui fonctionnent en harmonie et qui offrent un effet synergique

intéressant : cuivre, manganèse, vitamines A, C et E. La spiruline permet donc d'apporter certains nutriments nécessaires aux enzymes antioxydantes afin d'assurer un équilibre de la balance entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et ce, malgré une consommation faible (5 g).

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à un 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Ajouter d'autres épices et aromates dans les plats pour favoriser les apports en antioxydants (curcuma, curry, ail, moutarde en poudre, origan).
- Consommer des fruits et légumes de couleur au déjeuner et au dîner car ils sont riches en antioxydants.

PERTE DE POIDS

Il est possible d'intégrer la spiruline dans votre régime alimentaire pour profiter de ses bienfaits dans le contrôle du poids. Ce super-aliment apporte à votre organisme tous les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. De ce fait, il limite les grignotages entre les repas.

GLYCÉMIE

Grâce aux polysaccharides et aux acides gras essentiels présents dans sa composition, la spiruline a des bienfaits régulateurs sur la glycémie. Elle permet de maintenir un taux de glucose idéal dans votre sang.

FAVORISE LA MONTEE DE LAIT

La spiruline agirait comme un aliment galactogène tels que les **graines de Fenouil en infusion**. Il est d'ailleurs recommandé de consommer la spiruline avec ces graines afin d'optimiser la montée du lait. De plus, des études ont montré que la

spiruline optimisait de manière globale la qualité du lait. De ce fait, elle permet d'apporter des nutriments nécessaires à la maman et le jeune enfant durant l'allaitement (fer, cuivre, protéines, vitamines B1 et B2).

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer en parallèle des graines de Fenouil en infusion pour optimiser les effets sur la montée du lait.
- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

PROTECTION DU FOIE

La spiruline pourrait jouer un rôle de protection et de soutien du foie pour limiter la toxicité de certaines chimiothérapies. En effet, une étude a montré que la spiruline, consommée en pré-traitement d'un cancer avait donné des résultats très prometteurs. En effet, il semblerait que ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires auraient permis de prévenir ou réduire la toxicité du foie induite par un médicament anticancéreux couramment utilisé.

Cependant, des informations manquent sur la posologie de la spiruline en cas de chimiothérapie. De plus, compte tenu des conséquences que peuvent avoir les interactions médicamenteuses, **il est recommandé d'en informer son oncologue pour savoir s'il est possible de consommer de la spiruline pendant ou entre les séances de chimiothérapie.**

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Ne pas entamer une cure de spiruline sans en avoir discuté avec un médecin ou un oncologue.

- En cas d'accord, écouter les recommandations prescrites par le médecin ou le cancérologue.
- En prévention : commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

BIENFAIT SUR LA PEAU

La spiruline possède également des bienfaits pour la peau. En effet, elle **constitue un allié anti-âge intéressant** grâce à ses composants antioxydants efficaces (phycocyanine, vitamines A, B2, C et E), mais **aide aussi à préserver l'élasticité de la peau** grâce aux acides aminés qu'elle contient. Ces derniers permettent de favoriser la synthèse de collagène, qui est intervenant dans la cicatrisation des microfissures de la peau, mais aussi de régénérer et de préserver l'élasticité des cellules de l'épiderme.

Comment l'utiliser ?

- **Par voie orale** : 1 g de spiruline par jour, puis augmenter au fur et à mesure jusqu'à 5 g par jour. Il est recommandé de la consommer avec des jus de fruits ou des smoothies pour limiter son goût désagréable, et pour faciliter l'absorption de certains nutriments comme le fer.
- **Par voie externe** : la spiruline peut être utilisée sous forme de masque anti-acné ou anti-âge maison par exemple. Pour cela, il suffit d'ajouter 5 g de spiruline dans un masque habituel, ou de réaliser des recettes de masque maison à base de spiruline.

Les bienfaits de la spiruline pour les sportifs

Chez les sportifs également, la spiruline a des bienfaits positifs. Elle **aiderait à augmenter vos performances et votre résistance.**

La spiruline est un complément alimentaire très prisé par les sportifs en raison des vertus qui lui sont le plus souvent attribuées par les sites de vente en ligne, c'est-à-dire l'amélioration de la performance physique et la récupération. Cependant, tous les stéréotypes sur la spiruline sont biaisés car les quantités consommées n'offrent pas d'impact concret dans le domaine du sport, et particulièrement sur la prise de masse musculaire.

En effet, avec des recommandations de consommation basées à 5 g de spiruline par jour, la **spiruline n'apporte que 3 g de protéines, ce qui est insuffisant pour favoriser à elle seule et de manière directe une prise de masse musculaire.**

Les protéines présentes en grande quantité dans la spiruline jouent un rôle dans la réparation et la régénération de vos tissus musculaires:

- Elles participent au bon fonctionnement de votre métabolisme physiologique.
- Elles augmentent le volume d'oxygène nécessaire à vos muscles.
- Elles diminuent les courbatures et douleurs musculaires.

Amélioration des performances

La spiruline contient des polysaccharides qui apportent à votre organisme une énergie progressive. Ce super-aliment agit comme un soutien à l'effort, sans générer d'hypoglycémie.