

# Microalgue La spirale vertueuse

LUCILE MORIN 14 SEPTEMBRE 2014 À 17:06

**DEMAIN** Écologique, naturelle et énergétique, la spiruline a des atouts nutritifs.

Tapenade au phytoplancton, salade de cyanobactéries et chocolat aux algues... Le menu vous laisse perplexe ? Pourtant, la spiruline, une microalgue bleue en forme de spirale qui, depuis 3,5 milliards d'années, peuple les eaux tièdes des lacs alcalins, pourrait bientôt s'inviter à notre table : elle est aujourd'hui considérée par de nombreux experts comme le «super-aliment» de l'avenir. Autrefois appréciée des Aztèques, la spiruline est aussi consommée depuis des siècles sur les bords du lac Tchad. Et les vertus de l'*arthrospira platensis* étaient déjà vantées dans les années 70 par le docteur en microbiologie américain Ripley Fox, qui a initié sa culture en bassin dans le Languedoc-Roussillon.

**Victoires.** «Aucun autre aliment ne réunit autant de nutriments essentiels à l'homme», explique Bernard Schmitt, endocrinologue et directeur du Centre d'enseignement et de recherches en nutrition humaine (Cernh). En effet, la cyanobactérie contient jusqu'à 70% de protéines, immédiatement assimilables, et l'ensemble des acides aminés et oligoéléments nécessaires à notre santé. Riche en glucides et minéraux, en vitamines et surtout en caroténoïdes bons pour la croissance, elle est aussi l'une des rares espèces à contenir de la phycocyanine, un pigment bleu aux propriétés antioxydantes, détoxifiantes, qui stimule la production de globules rouges et blancs. La Chine, qui fournit 50% des 5 000 tonnes de spiruline sèche produites dans le monde, l'a déclarée aliment d'intérêt national. Et, malgré l'absence d'étude clinique officielle, les victoires obtenues par les ONG grâce à cette protéine végétale, dans la lutte contre la malnutrition des enfants des pays pauvres, ont convaincu l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) de recommander sa production et son utilisation.

«Pour une personne en bonne santé, deux cuillères à café rases de spiruline sèche par jour suffisent [comme complément alimentaire]», précise le docteur Schmitt. Écologique, naturelle, énergétique, l'algue est aussi réputée immunostimulante, capable de rééquilibrer l'organisme, de corriger les carences, booster les sportifs et les étudiants, nourrir les seniors et les malades immunodéprimés. On la trouve sous forme de comprimés dans les magasins de produits naturels. Les végétariens, les «locavores» et les inconditionnels du bio la préfèrent en poudre et en paillettes, à intégrer dans les préparations culinaires, pour masquer sa surprenante odeur d'aliments pour poissons ou, mieux encore, fraîchement récoltée chez les producteurs. Certains amateurs la cultivent même en aquarium. Une fois égouttée et pressée, elle ressemble à du fromage frais... la couleur vert sapin en plus. «Elle est plus agréable à manger fraîche», précise Emmanuel Gorodetzky, producteur et administrateur de la Fédération des spiruliniers de France. 150 fermes artisanales se sont installées dans l'Hexagone. D'abord dans le Sud, pour la douceur de son climat. Mais la méthanisation des exploitations agricoles permet d'étendre jusqu'en Bretagne et Normandie la culture de cette bactérie qui exige une eau chauffée à 37 degrés. «Il y a dix ans, on nous prenait pour des martiens. Aujourd'hui, 2% des Français mangent régulièrement de la spiruline. Avec une centaine de tonnes de spiruline sèche produites par an sur le territoire et de plus en plus de demandes de formation professionnelle, le marché est en expansion», ajoute Gorodetzky.

**Cuisines.** La spiruline est déjà déclinée sous forme de conserves, pains, biscuits, boissons et bonbons. Un consortium de recherche, associant l'Institut national de la recherche agronomique (Inra), le Cernh, la FAO et l'association la Voie bleue engagée dans le développement des microalgues comme aliments pour tous, travaille à sa valorisation auprès du grand public et des collectivités locales. Ce projet est l'un des lauréats du «concours mondial de l'innovation 2030» lancé par le gouvernement l'an dernier. Et la société Alg & You prépare la commercialisation d'une «phytotière» conçue pour l'autoproduction de spiruline dans nos cuisines : cultivée dans une sorte de yaourtière de 10 litres, transparente pour la photosynthèse, l'algue à multiplication rapide produira 20 g de pâte fraîche par jour, récoltée par filtration pour éviter les contaminations. Une grande marque de l'électroménager s'intéresse déjà à cette nouvelle niche.

**Lucile MORIN**

0 suivent la conversation

Plus récents | Plus anciens | Top commentaires