



floradix.ch



Bien toléré et éprouvé – aux extraits naturels de plantes

Floradix® Fer

ENVIES

Algues précieuses

SANTÉ

Les algues, du fait d'une densité nutritionnelle très élevée pour un faible apport calorique, sont des superaliments. En particulier les microalgues d'eau douce. **François Busson**

Connues depuis de nombreuses années pour leurs vertus nutritionnelles, la spiruline (une cyanobactérie) et la chlorella (une vraie algue) sont aujourd'hui les vedettes d'un marché florissant et lucratif, celui des compléments alimentaires.

Ce vedettariat est lié à un phénomène inquiétant, l'appauvrissement de notre alimentation en nutriments. Car toutes les études montrent que les légumes ou les fruits d'aujourd'hui sont plus pauvres en nutriments que ceux que l'on consommait il y a un siècle: une pomme d'hier vaut 100 goldens industrielles d'aujourd'hui question vitamine C. D'où la nécessité, selon Mireille Currat, naturopathe à Lausanne, de faire appel à des compléments alimentaires, non pour compenser la malbouffe de nos sociétés, mais pour compléter une alimentation équilibrée.

Spiruline et chlorella couvrent des besoins très larges: protéines, acides aminés, minéraux, vitamines... Riches en chlorophylle, elles ont une action détoxifiante très intéressante pour l'organisme. A cet égard, la chlorella est particulièrement efficace pour éliminer les métaux lourds dont nos organismes sont tous plus ou moins intoxiqués. Mais seulement ceux en circulation, car pour éliminer les métaux lourds stockés dans nos tissus, il faudrait avaler des doses très importantes dans un cadre thérapeutique spécifique.



Autre intérêt de ces deux algues, elles peuvent être produites dans nos contrées. La spiruline Swiss made produite à Lonay (photo) est d'ailleurs sortie grand vain-

«Spiruline et chlorella peuvent compléter une alimentation équilibrée»

Mireille Currat Naturopathe et spécialiste en nutrition



D'avril à octobre, la spiruline est cultivée dans l'eau de bassins sous serre à Lonay (VD). www.spiruline.ch

chlorellas cultivées en Asie du Sud-Est selon des standards de qualité éprouvés. En tout état de cause, votre thérapeute ou pharmacien doit pouvoir vous conseiller des produits de qualité bénéficiant d'études qualitatives sérieuses.

Pour les végétariens et végétaliens, des cures régulières de spiruline et de chlorella sont vivement conseillées, insiste Mireille Currat. D'abord du fait de leur apport en protéines particulièrement adapté à ces régimes (60 à 70% de la matière sèche). Les personnes âgées, dont les capacités d'assimilation peuvent être diminuées, devraient également s'intéresser à ces algues, ainsi que les sportifs. L'apport en zinc est également précieux, ainsi que la vitamine B12 que l'on ne trouve quasiment pas dans le règne végétal, hormis dans la chlorella. Pour les carences en fer, privilégiez la spiruline, surtout lorsqu'elle est enrichie en fer donné directement à la plante dans la phase de culture.

Peu de contre-indications particulières, la femme enceinte ou allaitante devant simplement bien doser sa consommation de chlorella ou de spiruline pour éviter l'effet détox, qui peut voir des toxines traverser la barrière placentaire ou présentes dans le lait. Les personnes sous anticoagulant devraient également éviter la prise de spiruline ou de chlorella en raison de leur richesse en vitamine K. ●

Photos: Julie de Tribolet et François Busson

queur du test de qualité publié en novembre dans le magazine de la FRC, loin devant ses consœurs indiennes, équatoriennes ou chinoises. Certes, son prix de vente arrive aussi largement en tête, mais mieux vaut ne pas mégoter dans ce domaine. Car si elles possèdent d'étonnantes capacités de désintoxication pour notre organisme, les algues d'eau douce ont les mêmes caractéristiques que le milieu dans lequel elles poussent. Ce qui signifie que, cultivées dans un substrat pollué par les métaux lourds, ceux-ci vont se retrouver dans la plante, puis dans notre organisme.

Pour ceux qui ne jurent que par le bio, il n'existe pas de spiruline bio de production suisse ou française, l'engrais utilisé actuellement étant un engrais de synthèse. Cela dit, mieux vaut privilégier les producteurs européens n'utilisant ni pesticide, ni herbicide, ni fongicide plutôt que des produits provenant de l'autre côté de la planète. Pour la chlorella, il existe au moins un laboratoire français qui commercialise un produit bio cultivé sous tube de verre et un laboratoire suisse de référence proposant des

Similasan

Toux?

winterfit



Similasan Antitussif
En cas de toux sèche.



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Disponible dans les pharmacies et drogueries. Similasan AG

Similasan

2 CHF DE RABAIS

lors de l'achat d'un emballage Similasan sirop contre la toux

Échangeable dans les pharmacies et les drogueries. Valable jusqu'au 31.03.2020. Non cumulatif.