Spiruline - Le Guide Ultime & Vérités

La spiruline a bonne presse. En effet, cette algue bleue s'avère très riche en minéraux et détient de nombreux bienfaits pour le corps humain.

De plus en plus consommée et produite avec qualité, mais aussi de plus en plus vendue sans scrupule, **la spiruline mérite qu'elle soit correctement présentée**. Nous imaginons que si vous êtes là, c'est probablement car vous souhaitez en acheter sans vous faire arnaquer. Nous en parlerons en détail pour éviter les pièges.

Ceci est le guide le plus complet (et le plus vrai) que l'on puisse trouver sur la spiruline. Nous espérons qu'il vous plaira !

Vous n'avez pas le temps de lire tout le guide maintenant ?

Ne vous inquiétez pas. Nous vous en envoyons une copie pour que vous puissiez la lire au moment qui vous convient. Dites-nous juste où l'envoyer (cela prend 5 secondes) :

Téléchargez en PDF

Le sommaire

Si vous le souhaitez vous pouvez accéder directement à la partie qui vous intéresse en cliquant dessus.

1. Comprendre et connaitre la spiruline
    1. Qu'est ce que la spiruline ?
    2. D'où provient-elle ?
    3. Spiruline Bio : Le label existe-t-il en France ?
    4. Que contient la spiruline ? Quelle est sa composition nutritionnelle ?
        1. Composition Macro-nutritionnelle
        2. Les protéines dans la spiruline
        3. Composition Micro-nutritionnelle
    5. Quid de la phycocyanine ?
2. Comment choisir et acheter la meilleure spiruline pour soi ?
    1. Comment choisir la meilleure spiruline ?
    2. En paillette, en poudre, ou en comprimés ?
        1. Spiruline en paillette
        2. Spiruline en poudre
        3. Spiruline en comprimés
        4. Comparateur des meilleures spirulines
    3. En paillette, en poudre, ou en comprimés ?
3. Comment prendre la spiruline ?
    1. Spiruline : posologie
    2. Quelques conseils méconnus pour plus de bienfaits
    3. Quand prendre la spiruline ?
    4. Combien de temps se conserve la spiruline ?
4. Quels sont les bienfaits de la spiruline ?
    1. Un antioxydant efficace
    2. Une grande source de fer bio-assimilable
    3. Spiruline et grossesse
    4. La Spiruline et les sportifs
        1. Amélioration de l'endurance
        2. En musculation
        3. La spiruline pour maigrir et perdre du poids
    5. Des bienfaits pour la thyroide
    6. Contribue à la baisse du cholesterol
    7. Aide à la pousse des cheveux
    8. Des bienfaits pour la peau
5. Les synergies possibles avec d'autres compléments
    1. Chlorella
    2. Klamath
6. Des dangers et des effets secondaires possibles ?
7. Spiruline, quotidien & actualité
    1. Comment cuisiner la spiruline ?
    2. Comment cultiver la spiruline ?

Comprendre et connaitre la spiruline

Aujourd'hui, beaucoup de mythes existent autour de la spiruline.

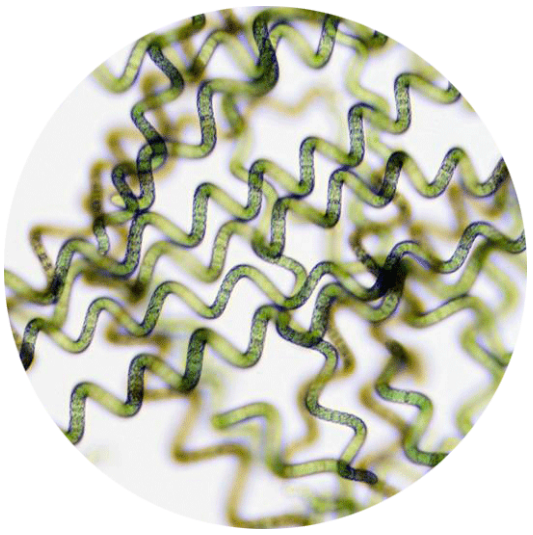
Dans cette partie, vous trouverez l'histoire et l'origine de la spiruline.

Puis sa composition macro et micro nutritionnelle.

Et enfin, nous vous expliquons les différents labels de qualité qui lui sont relatifs.

Qu'est ce la spiruline ?

La spiruline, de son nom scientifique Arthrospira platensis, une micro algue ou plus précisément une cyanobactérie apparu sur Terre il y a plus de 3 milliards d'année. Elle pousse principalement dans les lagons et les lacs des zones tropicales, dont le sous-sol ou le terrain volcanique enrichit les eaux de sels minéraux. Elle doit son nom à sa forme en spirale comme le montre l'image ci dessous. 🌀



Elle est devenu très connue car elle contient de nombreux minéraux et oligo-éléments ayant des bienfaits pour le corps. De plus, étant donné sa richesse en protéines (supérieure à 60%) beaucoup de médecins et d'ONG l'utilisent pour éradiquer la faim dans le monde.

En France, elle est majoritairement appréciée des sportifs ou des personnes souffrant de carences en fer.

Ne pas confondre Spiruline et Spirulina !

Attention, en France, lorsqu'on parle de Spiruline, c'est bien de la famille des Arthrospira que l'on parle. Il existe d'autres types d'algues similaires appelé Spirulina qui sont, elles, non comestible !

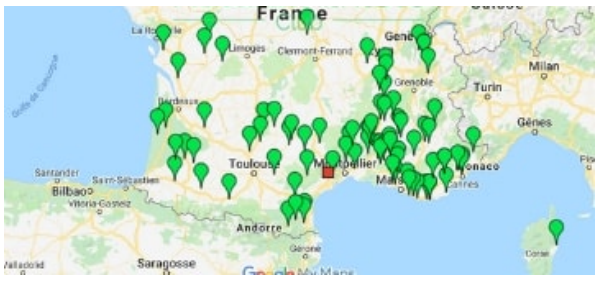
En anglais, le terme Spirulina désigne aussi la famille des Arthrospira, ce qui doit surement causer la confusion.

Vérifiez donc bien vos sources lorsque vous en achetez !</p>

D'où provient la spiruline ?

À l'origine; la spiruline poussait en Asie (Chine, Vietnam, Thailande), en Inde mais aussi au Mexique et en Afrique centrale (Tchad).

🇫🇷 Maintenant, elle aussi cultivée en Europe et notamment en France par plus



de 200 spiruliniers en France, regroupée majoritairement dans la fédération des spiruliniers français.

🛑 D'autres pays, comme les États Unis ou la Chine sont de gros producteurs mais il faut souvent s'en méfier. D'autant plus qu'il est dommage de ne pas consommer localement.

Spiruline Bio : Le label bio existe-t-il en France ?

L'agriculture de la spiruline ne nécessite aucun pesticide et pourtant le label « bio » ou « agriculture biologique » dit AB, ne peut être utilisé pour les spirulines françaises.

La spiruline est, à la base, cultivée suivant l'esprit équitable et "bio". Même si quelques engrais synthétiques sont utilisés, ils ne sont pas dangereux pour la santé.
C'est pour cela que certains producteurs utilise par abus de langage « spiruline bio » dans la description de leur produit.

En revanche, le règlement européen stipule que les cultures d'algues d'eau douce ne peuvent être labellisée "AB : agriculture biologique".

Spiruline BIO : Une histoire de label

Ne confondez pas la certification Bio et la société qui certifie : « Agriculture Biologique » signifie que le produit est réellement "bio", avec des certifications comme Ecocert ou NatureLand (label allemand).

Ce sont des organismes certificateurs privés. Ils n'ont rien d'officiel et ne peuvent pas attribuer le label "Bio". Leurs certificats étant très chers à obtenir, beaucoup de petits spiruliniers français s'en passent faute de budget.

De plus, leurs cahiers des charges sont très différents de celui attribué par l'Union Européenne.

À noter que la fédération des spiruliniers de France travaille actuellement avec la FNAB pour trouver un accord équitable sur le label Bio français. 🇫🇷

Attention aux arnaques avec la spiruline bio !

😠 On trouve très souvent des annonces notamment sur Google ou sur les salons proposant « **spiruline** francaise 100% bio ». Ces publicités ont un caractère

mensonger. Ne vous faites pas avoir.

Voir notre comparateur de spiruline

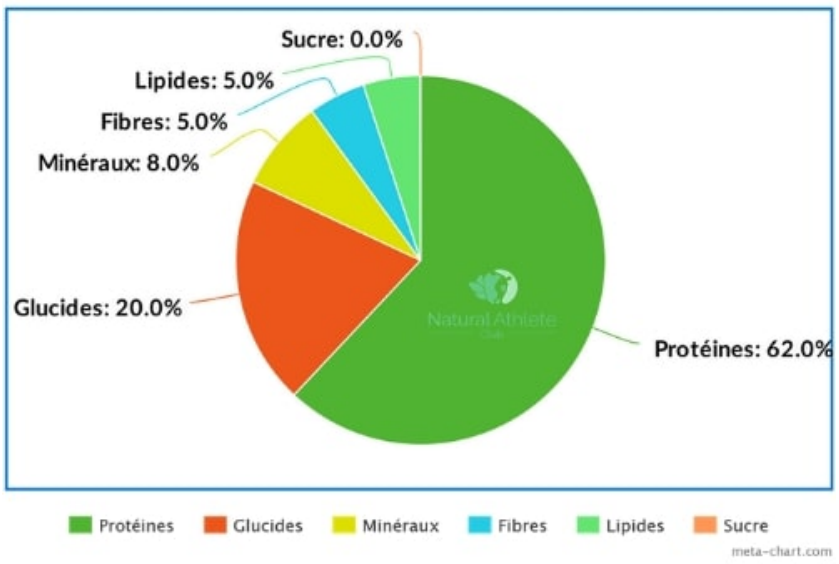
Que contient la spiruline ? Quelle est sa composition ?

D'un point de vue nutritionnel, la spiruline est l'aliments extrêmement intéressant. Elle est naturellement riche en micro nutriments dont certains sont difficiles à trouver dans d'autres aliments.

Ceci est la raison pour laquelle la spiruline est très appréciée en tant que complément alimentaire 100% naturel :

- Elle est composée à environ à 60% de **protéines végétales** complètes d'une qualité exceptionnelle donc très facilement assimilables par l'organisme.
- Une quantité de vitamines et de minéraux fascinante

Composition Macro nutritionnelle



Éléments nutritionnels	Quantité pour 100g
Calories	environ 290 calories
Protéines	55g à 70g
Glucides	15 à 25%
Dont sucre	0
Lipides	3 à 7%
Fibres	2 à 8%
Minéraux	7 à 13%

Pourquoi donnez vous des fourchettes ?

Nous présentons des fourchettes car la composition varie d'une spiruline à l'autre en fonction de la qualité. ✅ Une bone spiruline aura plus de minéraux et de protéines.

C'est le cas pour tous aliments : Les applications indiquant une valeur exacte utilisent une moyenne constatée sur un échantillon d'études.

Les protéines dans la spiruline

La spiruline est une source de protéines intéressante car il s'agit d'une protéine complète. C'est à dire qu'elle contient tous les acide aminés essentiels.

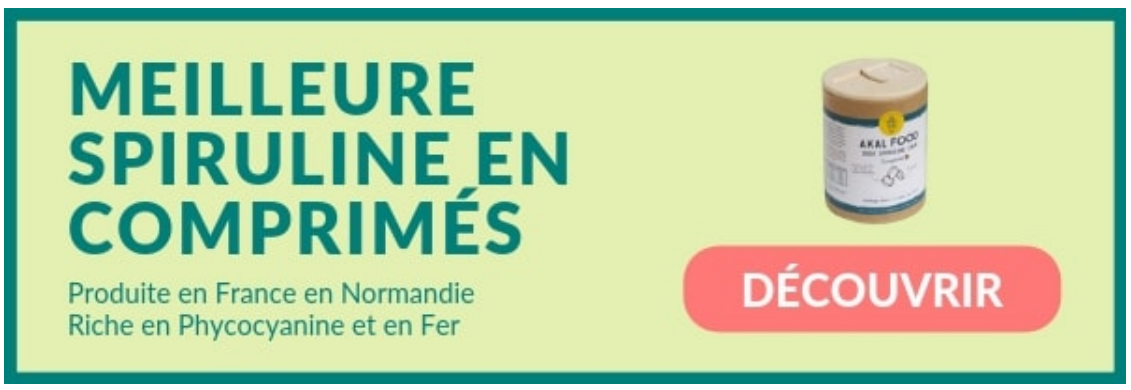
Peut-on utiliser la spiruline comme seule source de protéines ?

Cependant, il n'est pas recommandé de l'utiliser comme unique source de protéine. Comme nous le verrons plus tard, il est recommandé de consommer jusqu'à 5 grammes de spiruline par jour, ce qui fait 3 grammes de protéines. Nos **besoins quotidiens en protéines** sont nettement plus élevés.

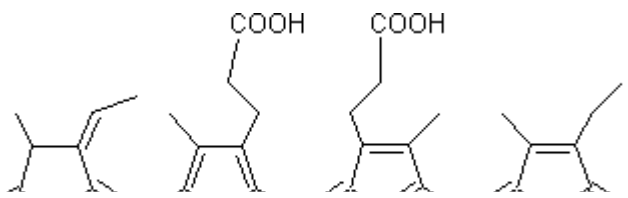
Composition micro-nutritionnelle de la spiruline (vitamines et minéraux)

Vitamines dans la spiruline	**Quantité pour 100g**
Protéines	55g à 70g
Béta-carotène	140 mg
Vitamine E	10mg
Vitamine B1 (Thyamine)	3,5mg
Vitamine B2 (Riboflavine)	4mg
Vitamine B3 ou PP (Niacine)	14mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	0,6mg
Vitamine B8 ou H (Biotine) (Niacine)	0,1mg
Vitamine K (Phylloquinone)	3mg
Inositol	65mg
Vitamine B12 (Cobalamine)	0,4mg

Minéraux dans la spiruline	Quantité pour 100g
Fer	180mg
Calcium	1000mg
Magnesium	400mg
Manganese	5mg
Potassium	14mg
Phosphore	800mg
Zinc	3mg
Sodium	900mg
Cuivre	1mg
Chrome	3mg

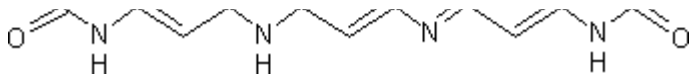


Spiruline et Phycocyanine



La spiruline contient de la phycocyanine. Il s'agit d'une

protéine pigmentée dite « complexe » et qui a une couleur bleue. C'est d'ailleurs cette protéine qui donne sa couleur bleutée à la spiruline.



La phycocyanine a de nombreuses vertus médicinales et curatives. En effet, e**lle agit efficacement contre les attaques immunitaires du quotidien**, mais aussi face à des pathologies plus sérieuses : comme les conséquences de la radioactivité et chimiothérapie. De façon globale, elle protège notre ADN, et notre foie. Enfin, elle anime la production de cellules souches.

Pour qui est recommandé la spiruline ?

Spiruline : la choisir et acheter ce qu'il y a de meilleur pour vous.

Il existe différentes formes de spiruline : en poudre, en paillète, en gélule et en comprimés. Il est souvent difficile de s'y retrouver.
D'autant plus que certains messages publicitaires sont trompeurs. Les arnaques sont nombreuses et les spirulines médiocres pullulent sur Internet.

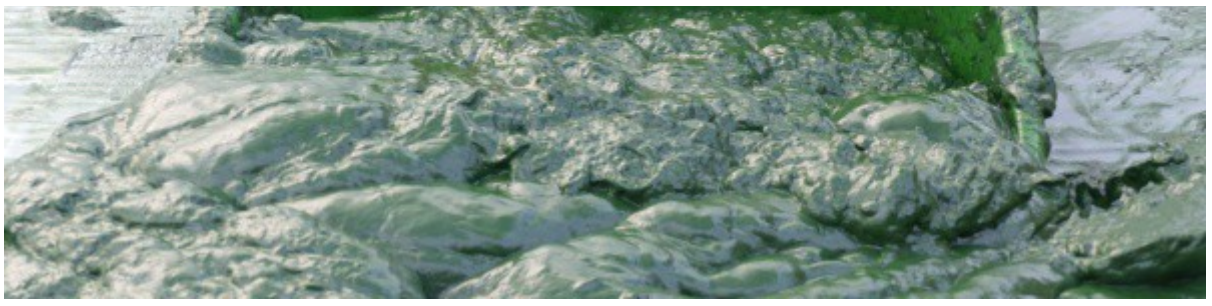
Il est très important de bien choisir sa spiruline. D'autant plus que si vous en achetez de mauvaise qualité, vous aurez peut être des effets secondaires.

Comment choisir la meilleure spiruline ?

1. Vérifier son origine

‼️ Même si elle peut maintenant être produite un peu partout sur la planète, la spiruline reste une algue fragile. **Si elle est produite dans un environnement pollué, elle va attirer les métaux lourds et sera elle même polluée.**

🇫🇷 La France est une valeur très sure en terme de qualité. C'est pourquoi nous recommandons d'acheter de la spiruline française. Si vous êtes en France, cela limitera aussi le temps de transport, donc le prix et l'emprunte carbone. 👍



2. Connaitre la méthode de production

Dans la récolte et la fabrication de la spiruline, une étape est plus complexe et déterminante : **la phase de séchage.**

En effet, si elle est chauffé à trop haute température, les minéraux et les protéines en grande partie sont détruits. De même si le séchage est trop long, on constate aussi une diminution de **la qualité nutritionnelle**.

En France, il existe 2 méthodes : la méthode **spray dry** et la méthode par **séchage convectif,** plus traditionnelle et moins coûteuse.

Ces deux méthodes respectent l'environnement et permettent de produire des spirulines de qualité. Cependant, certaines études récentes (sources en bas) décrivent **la méthode Spray Dry** comme la meilleure approche pour préserver les qualités nutritionnelles de la spiruline.

🛑 Attention, car à l'étranger notamment en Inde et Chine, le séchage est très souvent à haute température et fait perdre à la spiruline tout ses beinfaits nutritionnels. Cela est bien évidemment pour des raisons de coûts. Une spiruline

Ainsi, avec ces deux premiers critères (ainsi qu'une dizaine d'autres comme le prix, la teneur en phycocyanine, ou l'engagement écologique et responsable) nous avons sélectionné cette marque comme étant pionnière et d'excellente qualité. Nous vous la recommandons. ✅

Voir notre comparateur de spiruline

Spiruline en Paillète, en poudre ou en comprimés ?

La spiruline (comme d'autres micro-algues) **est commercialisée sous 3 formes distinctes : en paillettes, en gélules ou en poudre**.

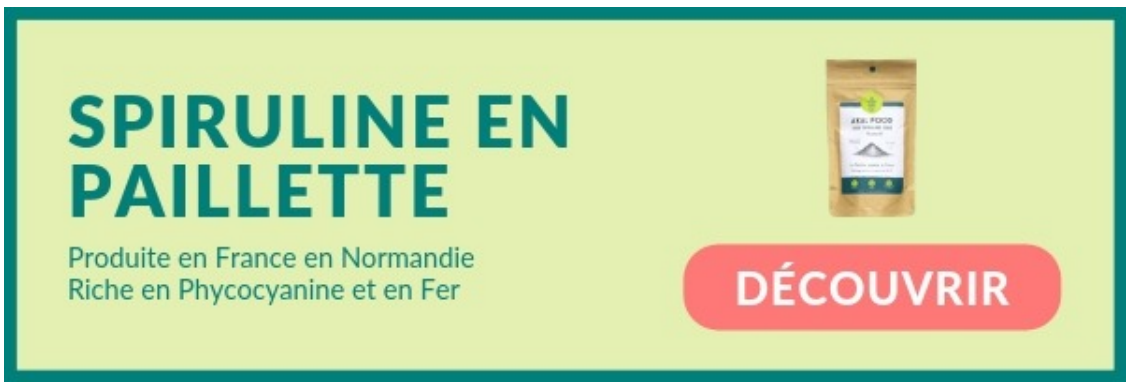
Chaque forme a ses avantages. Les voici.

La spiruline en paillètes

C'est la forme la plus artisanale et la plus "naturelle" de la spiruline. C'est d'ailleurs sous cette forme que je la consomme personnellement.

Les paillettes ont la forme de petits granulés. C'est plus pratique que la poudre notamment car elles ne tâchent pas (si jamais vous en renverser).

Sous cette forme, elle peut être ajoutée à vos salades, smoothies, jus de fruits ou de légumes, soupe, yaourt etc.



La spiruline en poudre

C'est la deuxième forte la plus naturelle.

Là aussi, vous pourrez en ajouter sur vos salades et crudités ou tout simplement la mélanger avec des jus de fruits, de l'eau ou une autre préparation liquide (smoothie, milkshake, compote, potage, yaourt, etc.).

La spiruline en comprimés

C'est la forme la plus pratique. En effet, les comprimés facilitent le dosage. Un comprimé correspond en général à 300 mg ou 500 mg (soit 0,3 gramme ou 0,5 gramme).

Donc si vous souhaitez prendre 2 grammes de spiruline et que vos comprimés font 0,5g : vous n'avez qu'à prendre quatre comprimés.

Cependant, cette forme est plus transformé, car le producteur a du utiliser un pilulier pour façonner le cachet. Cette opération dénature un peu la spiruline.

Voir notre comparateur de spiruline

Comment prendre la spiruline ?

Prendre de la spiruline, c'est bien mais la consommer dans des conditions idéales c'est encore mieux.

Pour profiter de plus de bienfaits, nous vous livrons quelques secrets méconnus pour en tirer le meilleur.

Quelle dose prendre ? Quand la prendre ? Peut on la mélanger ? Nous répondons à toutes vos questions.

Voir notre comparateur de spiruline

Posologie : Quelle dose de spiruline par jour ?

Il est recommandé de **ne pas dépasser la dose de 5 grammes par jour**. Au delà, la dose de minéraux peut être trop forte pour l'organisme.
Ceci représente environ 1 cuillère à café de spiruline.
L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) conseille de ne pas dépasser 7g/jour. Nous vous déconseillons d'aller jusqu'à 7g/jour si vous ne consommez pas de la spiruline depuis plusieurs années.

Si vous commencer la spiruline :

Nous vous recommandons d'y aller progressivement et de commencer avec 0,5 ou 1 gramme au quotidien. **Ensuite, augmenter progressivement de 0,5 gramme tous les 5 jours**.

Le mieux reste toujours d'écouter votre corps et de voir comment il réagit !

La spiruline en cure

La spiruline n'est efficace que si elle prise sous forme de cure quotidienne et régulière durant plusieurs semaines. Une cure de 2 mois peut être idéale pour commencer. Par expérience, il n'est pas recommander de faire plus de 3 cures par an.

Posologie pour les sportifs

Les sportifs ayant des besoins en minéraux supérieurs à une personne sédentaire, il peuvent dépasser la dose recommandée des 5 grammes quotidien.

La dose maximale recommandée passe alors à 10 grammes pour une personne ayant une forte activité physique.

Quelques conseils pour tirer plus de bienfaits de votre cure de spiruline

1. Associer votre cure de spiruline à une cure de vitamine C. En effet, la vitamine C améliorer fortement l'assimilation du fer.
2. Évitez de prendre du café ou du thé 3 heures avant ou après votre spiruline : la caféine bloque l'absorption du fer.
3. Ne chauffez pas votre spiruline, elle en perdrait ses nutriments.

Pour aller plus loin, vous pouvez lire notre article : **Comment Consommer la Spiruline ?**

Quand prendre la spiruline ?

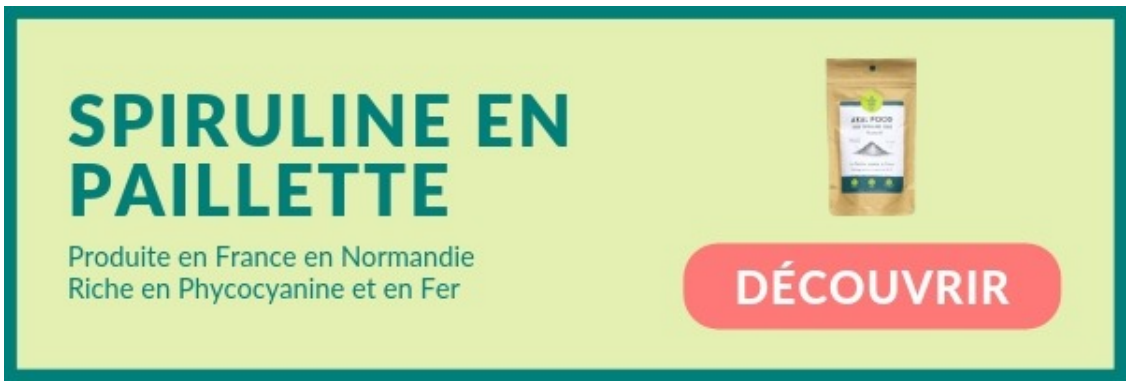
La spiruline doit être prise sous forme de cure pour avoir un réel effet. On recommande en général entre 1 et 3 mois du cure quotidienne.

Il est préférable de la consommer le matin ou à midi, en dehors des repas avec de la vitamine C, pour être mieux assimilée.

D'autant plus si c'est pour répondre à un besoin précis. Voici les plus fréquents : grossesse, anémie, carences alimentaires (fer, magnesium, beta carotène etc.), ou fatigue globale ou passagère.

Combien de temps se conserve la spiruline ?

Cela dépend évidemment des marques. Mais une fois séchées, la spiruline se conserve en moyenne 2 ans. Mais il faut que les conseils de conservation indiqués sont respectés à la lettre : Sec, température ambiante et obscurité.



Quels sont les bienfaits de la spiruline ?

La spiruline est très recherchée pour différents usages :

carence en fer (femme enceinte ou période de grossesse, les végétariens notamment), anémie (carence en fer aggravée),

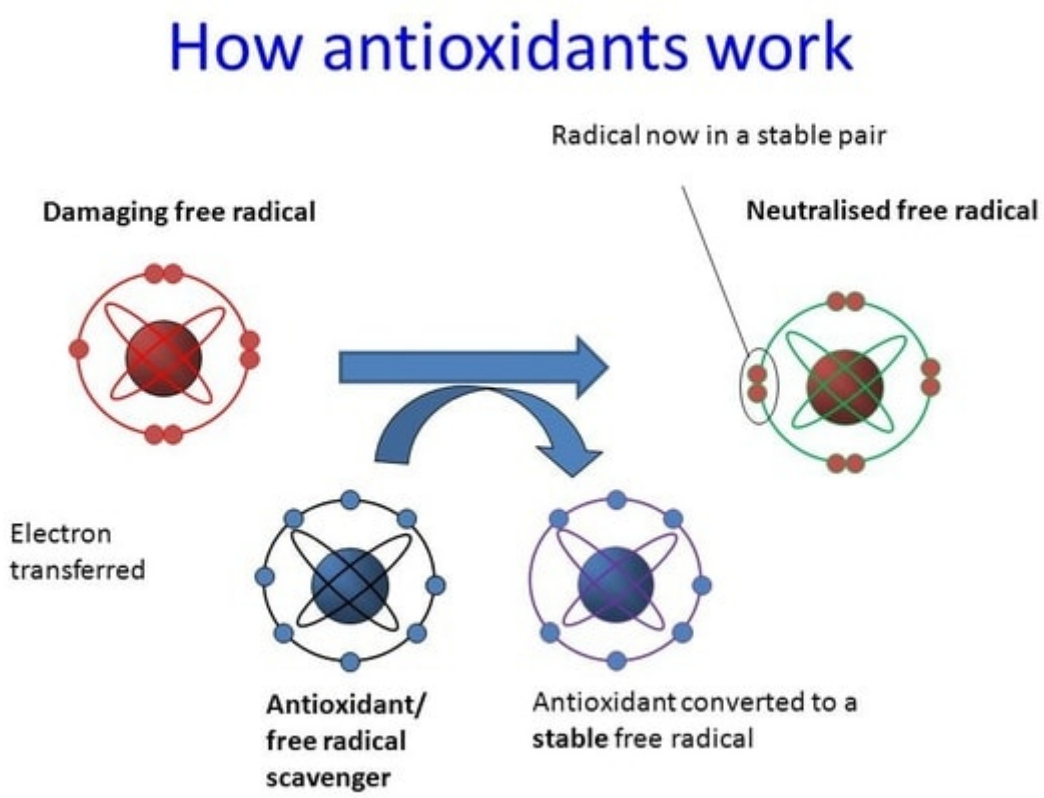
thyroïde, pour se complémenter en fer naturellement (c'est le cas des sportifs) ou pour les fatigues chroniques.

Voici tous les bienfaits de la spiruline.

La spiruline : un antioxydant efficace

Elle a des **propriétés antioxydantes**. En effet, elle permet le ralentissement du vieillissement et de la destruction des cellules. Les enzymes qu'elle contient comme la chlorophylle, le bêtacarotène, les caroténoïdes sont de puissants antioxydants qui luttent activement contre les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules.

☀️ Pour connaitre ses autres bienfaits, vous pouvez consulter notre article sur **Les bienfaits scientifiquement prouvés de la spiruline**.



Voir notre comparateur de spiruline

Source de fer et de minéraux : la spiruline aide contre les carences et l'anémie

L'anémie est une maladie liée au manque de fer. Celle-ci peut être très grave et provoque un fort état de fatigue. L'algue bleue porte bien son nom de « superaliment » puisqu'elle est **l'aliment qui contient le plus de fer**. Elle permet donc d'éviter des carences en fer.

Note : ✅ Le fer contenu dans la spiruline est bio-assimilable donc assimilé plus facilement par l'organisme. De plus, 3g de ce superaliment contient autant de fer qu'une pièce de viande de 300g

ce qui en fait une sorte inestimable.

Spiruline et Grossesse

En période de grossesse, beaucoup de femmes subissent une perte de fer importante. Or la spiruline est un complément très riche en fer. La **spiruline est donc recommandée pour les périodes de grossesse**. 👶

Une **étude** (publiée le 20 janvier 2017) faite au Sénégal, sur 920 femmes enceintes, montre qu'une supplémentation de cette algue permet de réduire et de traiter l'anémie tout en étant bien tolérée par l'organisme.

Cette supplémentation permet aussi un gain significatif d'hémoglobine et une prise de poids du bébé, si elle est continuée jusqu'au 42ème jour post natal. ❤️

La spiruline et les sportifs

Améliore l'endurance et la résistance

Cette algue améliore la V02max et l'endurance des sportifs. Une récente américaine a étudié le rôle de la phycocianine sur des athlètes de hauts niveaux. Il s'avère que la prise de la spiruline augmentait le seuil aérobie et d'anaérobie. La structure chimique intime de la phycocyanine, ce pigment bleu « cyan » spécifique de la spiruline, est quasi identique à celle de l'érythropoïétine, le cœur du globule rouge. D'où la capacité liée à la récupération lors des efforts en aérobiose.

De plus, la réalisation d'effort sportifs longs fait produire à notre organisme des radicaux libres. Ses radicaux libres s'accumulent abondamment lors des efforts physiques intenses notamment. De plus, elle contient des acides gras essentiels rares dans l'alimentation comme l'acide gamma linolénique dont il a été démontré qu'il permettait de lutter contre les tendinites et les autres phénomènes inflammatoires. Ainsi, une cure de spiruline prévient et aide à lutter contre certaines blessures très fréquentes chez les athlètes. ➡️

Pour en savoir plus, voici notre article sur **la spiruline et le sport.**

Spiruline et musculation

La richesse en minéraux de cette algue apporte énormément d'atout pour les adeptes de musculation. En effet, elle aide à la reconstruction des muscles, elle permet de réduire les courbatures et enfin la **phycocianine** renouvelle la qualité du sang ainsi que sa circulation au sein des différents organes. De plus, elle est très riche en protéines. Elle est donc un atout à la musculation en complément d'une alimentation équilibrée.

Pour en savoir plus, ➡️ voici notre article sur **la spiruline et la musculation**.

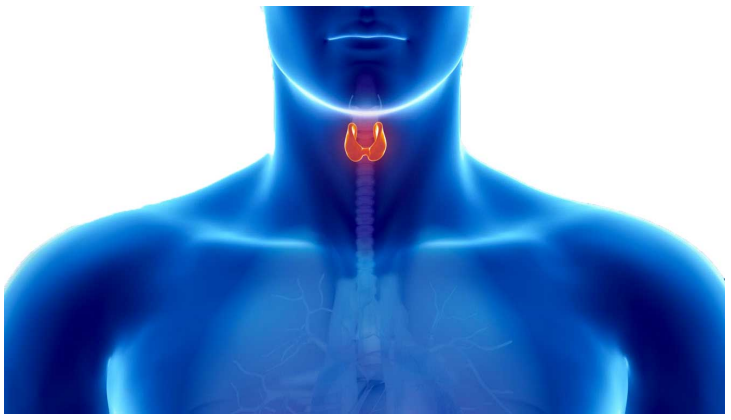
Spiruline et perte de poids

La spiruline est réputée comme un coupe faim efficace. **La spiruline a donc un rôle inétressant durant une perte de poids** et peut aider à maigrir. Cela est due à sa richesse en protéine qui donne à l'organisme une sensation de satiété. Elle est d'ailleurs recommandée par de plus en plus de de diététiciens.

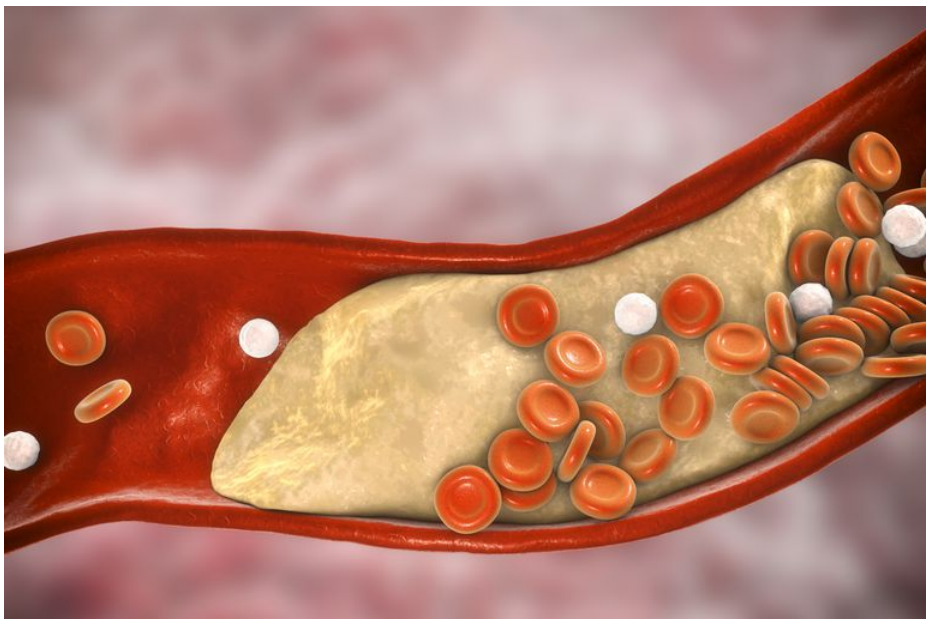
Spiruline et Thyroïde

La spiruline peut contribuer à protéger d'un dérèglement de la thyroide dans les cas d'excès de fluor. Un excès de fluor peut provoquer une infection au niveau de la glande. Il faut savoir que la spiruline ne contient pas d'iode. Elle est donc un bon moyen alternatif de protéger sa thyroide sans interférer avec les effets des traitement classiques comme le Levothyrox.

Cependant, elle ne pourra pas soigner un nodule ni une infection de la thyroïde ; son rôle reste celui d'un remède préventif. En savoir plus, dans notre article ➡️ **Spiruline & Thyroïde**

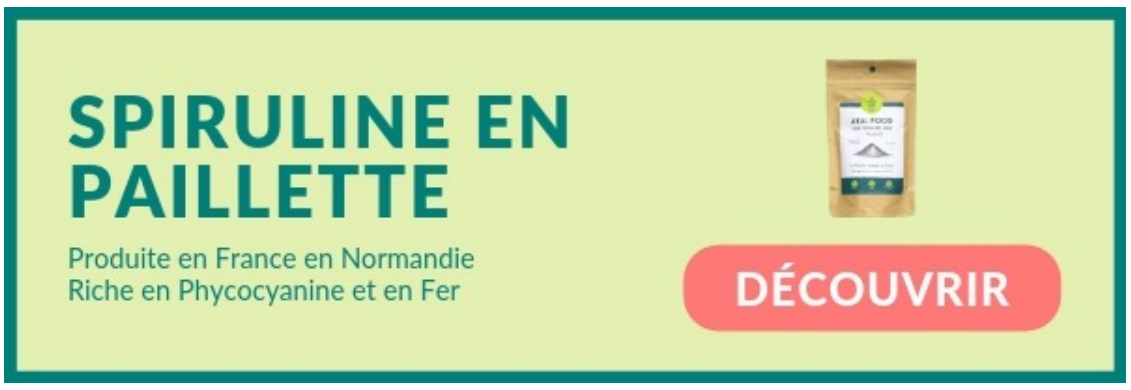


Spiruline et Cholestérol



La spiruline a un effet très intéressant sur le cholestérol. Ceci car elle agit sur la formation de la lipoprotéine lipase. La lipoprotéine lipase est une enzyme qui affecte la formation des lipoprotéines, favorisant la formation de lipoprotéines riches en protéines et pauvres en lipides.

En d'autres termes, cette enzyme permet d'augmenter le bon et de réduire le mauvais cholestérol. En savoir plus dans notre article ➡️ **Spiruline & Chorestérol.**



Spiruline pour les cheveux

Il est possible d'utiliser **la spiruline pour améliorer la santé de vos cheveux** :

Soit en la mangeant, pour favoriser la pousse ainsi que la santé de vos cheveux grâce à sa forte teneur en fer et en vitamines. Il est aussi possible et recommandé de

l'appliquer sous forme de masque directement sur la peau.

Mais quels en sont les bienfaits concrètement ?

- La spiruline fortifie le cuir chevelu. Elle aide à lutter contre la perte de cheveux sur le court et le plus long terme.
- Elle protège les cheveux et les nourrit en profondeur en leur apportant de nombreux nutriments.
- Elle améliore le volume et la brillance brillance des cheveux. Pour cela il faut l'utiliser sous forme de masque.

Spiruline pour la peau

Avoir une belle peau résulte souvent d'un tryptique équilibré entre :

- Une bonne alimentation alcaline de préférence et peu grasse
- Une bonne hydratation
- Des soins externes adaptés

De plus de plus de produits cosmétiques utilisent la spiruline pour ses bienfait anti-oxydants comme nous l'avons vu plus tôt.

Mais vous pouvez tout à fait vous faire votre propre recette de masque avec la spiruline. Dans cet article, nous vous donnons **3 recettes de masque pour la peau utilisant la spiruline.**

Les synergies possibles avec la spiruline

La spiruline est très recherchée pour différents usages : carence en fer (femme enceinte ou période de grossesse, les végétariens notamment), anémie (carence en fer aggravée), thyroïde, pour se complémenter en fer naturellement (c'est le cas des sportifs) ou pour les fatigues chroniques.

Voici tous les bienfaits de la spiruline.

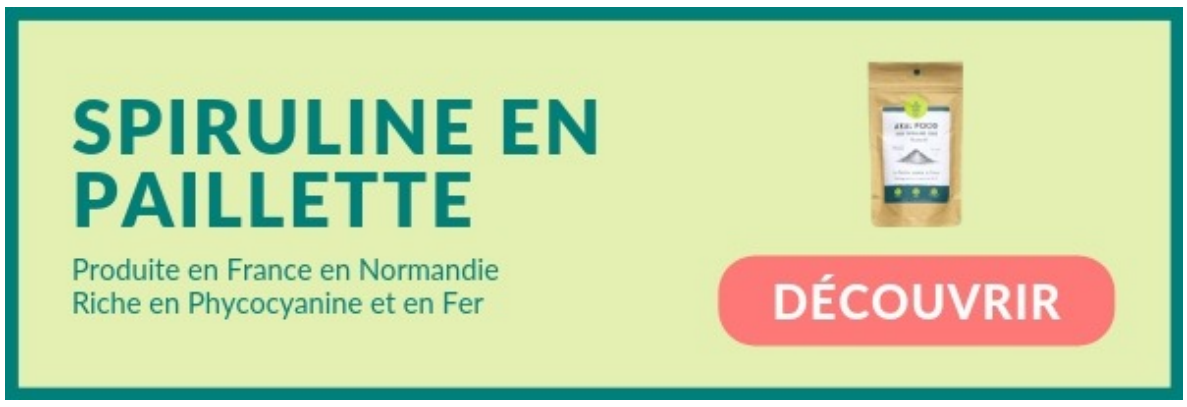
Les synergies entre la spiruline et la chlorella

La spiruline est souvent associée à la chlorella.

La chlorella est une autre micro algue. Elle est aussi riche en bienfaits. Mais leur composition sont très proches.

L'association de ces deux algues permet d'accentuer l'assimiliation des minéraux par l'organisme et de renforcer leur **actions détoxifiantes respectives**.

En savoir plus dans notre article : **Spiruline et Chlorella : laquelle choisir et les synergies possibles**



Les synergies entre la spiruline et la klamath

La Klamath est une algue bleue qui pousse dans le lac Klamath en Orgéon. (C'est le seul lieu ou elle peut pousser normalement).

Là encore, la klamath est très riche en phycocyanine. Elles font partie de la même famille des algues bleues.

Bien que la klamath soit beaucoup plus chère (dûe au fait de sa rareté), il est tout à fait sur de les consommer ensemble. De plus, leur effet antioxydant et leurs vertus anti-inflammatoires agissent très bien en synergie.

Si vous souhaitez en savoir plus, voici notre article : **Spiruline Et Klamath**.

Existe t'il des dangers ou des effets secondaires et indésirables avec la spiruline ?

La spiruline est très recherchée pour différents usages : carence en fer (femme enceinte ou période de grossesse, les végétariens notamment), anémie (carence en fer aggravée), thyroïde, pour se complémenter en fer naturellement (c'est le cas des sportifs) ou pour les fatigues chroniques.

Voici tous les bienfaits de la spiruline.

SPIRULINE : Y a-t-il un danger ou des effets secondaires ?

Danger avec la spiruline : En résumé

Rassurez-vous : il n'existe aucun danger à consommer de la spiruline même de façon régulière. Toutes les études sont formelles.

En revanche, elle peut avoir des effets secondaires ou indésirables dans certains cas. Dans le cas de certains traitements lourds ou pour certaines pathologies.

Si un médecin vous prescrit un traitement lourd, demandez toujours confirmation si la prise de spiruline n'est pas un problème.

Effets Indésirables : Dans quels cas la spiruline peut-elle être déconseillée ?

La sur-consommation de fer

La spiruline est très riche en minéraux notamment en fer. Or le fait de consommer une dose de fer trop importante peut être légèrement dangereuse. Si vous respectez les doses recommandées (jusqu'à 3 à 5 grammes par jour), vous n'encourez aucun risque, mais autant le savoir. ✅

Elle **n'est donc pas adaptée aux personnes qui ont des problèmes d'hémachromatose**. Il s'agit d'une maladie due un excès de fer dans le sang et qui pourrait ensuite se transformer en intoxication. Cette maladie reste pourtant très très rare.

Attention en cas d'insuffisance rénale

Les personnes faisant de l'**insuffisance rénale** doivent également prendre des précautions et ne pas sur-consommer de la spiruline. En effet, en cas de sur-consommation de n'importe quel minérau, le corps les évacue par les reins.

Les reins servent à nettoyer les toxines présentes dans le sang et l'organisme. Mais en métabolisant une importante quantité de protéines et minéraux, il génère des déchets et toxines dans le sang.

Spiruline, quotidien et actualité

La spiruline est très recherchée pour différents usages : carence en fer (femme enceinte ou période de grossesse, les végétariens notamment), anémie (carence en fer aggravée), thyroïde, pour se complémenter en fer naturellement (c'est le cas des sportifs) ou pour les fatigues chroniques.

Voici tous les bienfaits de la spiruline.

Comment cuisiner la spiruline ?

Il est vrai que la spiruline en poudre ou en paillette peut avoir un goût prononcé que certains n'apprécient pas. Il s'agit du gout naturel de beaucoup d'algues. (En comprimé, le goût est quasiment imperceptible 👌).

Pour cette raison, il est préférable de mélanger la spiruline avec d'autres aliments plus savoureux et plus sucrés. Pour ma part, je vous recommande de l'ajouter avec :

- des jus de fruits frais,
- des compotes,
- des soupes froides
- ou encore des yaourts

Mais chacun est libre d'essayer. Vous pouvez aussi être plus créatif et essayer la spiruline dans certaines recettes, voici **nos meilleures recettes avec de la spiruline**.

Important : la spiruline n'aime pas être chauffée.

La spiruline supporte mal la chaleur, raison pour laquelle il est peu recommander de l'utiliser avec des recettes au four, à la poêle etc. Mais plutôt en salade ou avec des plats qui ne nécessitent pas d'être manger chaud.

LOREM IPSUM

Comment est cultivée la spiruline ?

La spiruline est cultivée dans des grands bassins enrichies d'azote. 🌀 La spiruline a besoin de condition assez chaude, c'est pour cette raison que les spiruliniers français mettent leur bassin sous serre afin de faire des économies d'énergie. C'est aussi pour cette raison que dans un soucis d'éco-responsabilité, les producteurs ne la cultivent pas en hiver mais seulement durant les 6 mois les plus chauds de l'année d'Avril à Octobre. 🌡️

Ceci a notamment donné lieu à des projets à l'étranger dans lesquels des producteurs français importent leur savoir faire en Afrique 🌍 (Tchad, Burkina Faso, Maroc, Tunisie etc.). Ceci leur permet notamment de proposer différentes gammes de prix et d'avoir une production en continue tout au long de l'année. ☀️

Comme une image explique souvent mieux que des mots, voici une vidéo qui vous montre en détail comment est cultivée la spiruline dans une ferme française.

Peut-on la cultiver chez soi ?

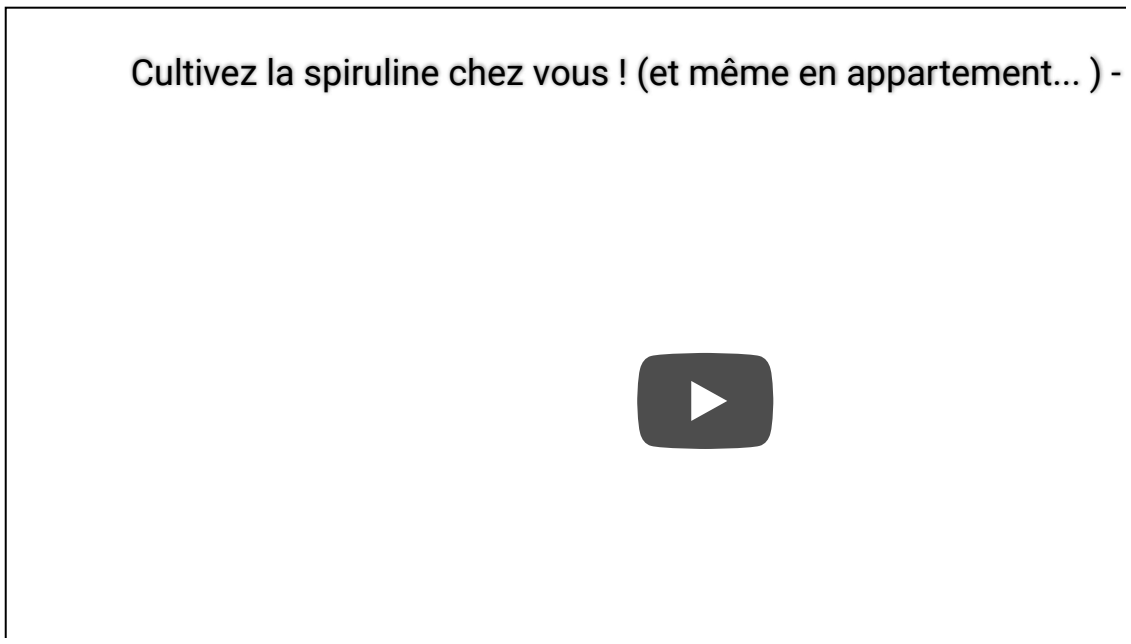
Différents projets tentent de rendre la culture de la spiruline accessible à tous et à domicile. Cependant, peu de projets ont vraiment réussi à démocratiser la cutlure "Do It Yourself". En effet, cette cyano-bactérie nécessite des conditions particulières très strictes pour pouvoir pousser.

Si vous avez un instinct un peu bricoleur, **voici un mode d'emploi** pour construire son propre aquarium et cultiver chez vous.

Autres projets :

On peut noter l'entreprise Alg And You, qui a créé un petit bassin qui permet de faire pousser la spiruline à domicile. Cependant, l'entreprise ne donne plus signe de vie sur les réseaux sociaux depuis Octobre 2018.

Il existe un projet que nous soutenons de tout coeur dont voici une petite vidéo explicative. Mais comme vous le verrez, pas évident à mettre en place chez soi et le matériel prend (beaucoup) de place.



SPIRULINE EN PAILLETTE
Produite en France en Normandie
Riche en Phycocyanine et en Fer
DÉCOUVRIR

Editer