

## Culture

Nous cultivons notre spiruline dans les Corbières, d'avril à octobre, à partir d'une eau souterraine de très bonne qualité analysée 4 fois par an. Notre installation est à taille humaine : moins de 300 m<sup>2</sup> de culture, répartis en 5 bassins, sous 2 serres.

Nous privilégions l'apport de nutriments sains et pour la plupart compatibles avec l'agriculture biologique (sel marin de Noirmoutier Nature et Progrès, argile verte AB, bicarbonate alimentaire, etc ...).

Nos cultures sont agitées par des roues à aubes de fabrication maison fonctionnant avec des moteurs d'essuie-glaces, de moindre coût énergétique et produisant une agitation douce.

Les récoltes sont réalisées manuellement. Le séchage solaire à basse température respecte au mieux les qualités nutritionnelles de la spiruline.

Nous avons choisi la forme brindille plutôt que poudre, car cette dernière s'oxyde plus rapidement au contact de l'air.

Nous faisons réaliser des analyses bactériologiques de toutes nos récoltes et des analyses de métaux lourds.

Par soucis d'optimisation des ressources, toutes les eaux de rinçage du matériel sont recyclées vers un potager en permaculture.



## Comment la consommer ?

Règles de base :

- Ne jamais cuire la spiruline ! Ce serait dommage de perdre une partie des qualités nutritionnelles qui font tout son intérêt !
- Pour tirer le meilleur bénéfice possible de la spiruline, il faut la consommer seule, sans la mélanger avec d'autres aliments.

Cependant, elle peut être associée avec d'autres aliments si l'aspect et le goût ne vous conviennent pas :

- comme condiment : saupoudrée sur des crudités, une soupe, un plat de céréales ou mélangée à des sauces, pestos ou guacamoles
- avec des fruits : tremper un quartier d'orange dans la spiruline sèche, mélangez-la à de la compote
- réhydratée dans des jus : les jus de pommes et raisins masquent totalement son goût
- saupoudrée sur des tartines avec du fromage de chèvre et des noix, de la tapenade ou de l'houmos...

Pour les personnes qui recherchent plus particulièrement sa richesse en fer, il est important d'avoir par ailleurs des apports suffisants en vitamine C, indispensables à l'assimilation du fer par l'organisme.

Eviter de consommer la spiruline le soir, son effet pouvant engendrer des difficultés de sommeil chez certaines personnes.

Conservez votre spiruline au sec et à l'abri de la lumière.



## La spiruline : un aliment d'exception à découvrir



**Emmanuel ROUSSEAU**  
**Spiruline du Val de Dagne**  
11220 Pradelles en Val  
Tél. 06.11.61.56.35  
[www.spiruline-valdedagne.fr](http://www.spiruline-valdedagne.fr)



**Membre de la Fédération  
des Spiruliniers de France**



## Un aliment d'exception à découvrir

La spiruline est une micro-algue, de la famille des cyanobactéries. Vieille de 3,5 milliards d'années, c'est une des premières formes de vie sur Terre. Dans la nature, elle prospère dans certains plans d'eau saumâtres de la zone inter-tropicale. Elle est cultivée depuis quelques décennies pour ses extraordinaires vertus nutritionnelles.



### Spiruline pour tous ?

Oui et dès le plus jeune âge ! Pour l'incorporer dans son alimentation 3 à 5 grammes par jour suffisent (l'équivalent d'une cuillère à soupe). La spiruline intéresse tout particulièrement les femmes enceintes ou allaitantes, les sportifs, les végétariens, les personnes âgées, les personnes en convalescence qui peuvent en consommer jusqu'à 10 g par jour.

Seules les personnes souffrant d'allergie à la phénylalanine ou d'hémochromatose (sur-dosage de fer dans l'organisme) ne doivent pas en prendre.



### Spiruline bio ?

Actuellement, aucune spiruline cultivée en France ne peut être labellisée bio, car le cas très spécifique de la spiruline n'a simplement pas été prévu. Un travail est en cours au sein de la Fédération des Spiruliniers de France pour faire évoluer la législation.

Pour autant, la culture telle que nous la pratiquons pourrait facilement se prévaloir d'une telle qualité : aucun traitement d'aucune sorte, produit final 100 % spiruline, consommations d'eau et d'énergie faibles, impacts sur le milieu naturel très limités.

## Que contient la spiruline ?

La spiruline cumule les records pour ses hautes teneurs en :

- **protéines** : elles représentent 60 % de sa composition
- **fer** : en contient 12 fois plus que les lentilles
- **bêta-carotènes** : 20 fois plus que les carottes
- **vitamine B12** : 3 fois plus que le foie cru
- **acide gamma-linoléique** : très rare dans l'alimentation moderne, il est essentiel dans la régulation des mécanismes cellulaires.
- c'est aussi l'aliment qui contient la plus grande diversité et la plus grande richesse d'**anti-oxydants**.



Elle est particulièrement riche en :

- **vitamines** : A, E, K, toutes les vitamines B. Seules manquent les vitamines C et D
- **minéraux** et **oligo-éléments** : calcium (autant que le lait de vache), magnésium, potassium, phosphore, cuivre, sélénium...
- nombreuses **enzymes** indispensables à une bonne assimilation des aliments
- **pigments** : chlorophylle, caroténoïdes, ...
- **acides aminés**, dont 7 des 8 acides aminés essentiels
- **phycocyanine** : c'est le trésor de la spiruline. Connue de cette seule famille de cyanobactéries, elle est très étudiée par le monde médical et recherchée par l'industrie pharmaceutique.

L'intérêt de la spiruline est renforcé par le fait que sa composition cellulaire permet un fort coefficient d'absorption de ces éléments nutritifs.

La législation nous interdit toute allégation de santé. Mais il suffit de constater tout ce que contient la spiruline pour comprendre ce qu'elle peut nous apporter !



### Spiruline et malnutrition

Il faut rappeler que la spiruline a acquis ses lettres de noblesse dans la lutte contre la malnutrition et sur ce terrain elle se montre vraiment indispensable.

Différentes ONG et quelques passionnés s'appliquent à rendre la spiruline accessible à ceux qui en ont le plus besoin et à développer des cultures locales.