

Spiruline et chlorelle

La synergie de deux « superalgues » pour un soutien optimal de la santé

Des centaines d'études documentent les effets bénéfiques de la spiruline, une algue bleu-vert pluricellulaire, et de la chlorelle, une microalgue verte. Ces deux algues sont particulièrement complémentaires : là où la spiruline se distingue surtout par ses qualités nutritionnelles, protectrices des cellules, énergisantes et immunitaires, la chlorelle est l'un des aliments les plus intéressants pour la détoxification, la régénération cellulaire et la récupération. À condition d'être de la plus haute qualité, leur association constitue probablement l'un des « fastfoods » naturels les plus concentrés qui soient, capable de soutenir la santé de pratiquement chacun.

Spiruline, le superaliment

Lorsqu'elle est cultivée dans une eau d'une grande pureté, riche en minéraux, et sous une exposition maximale au soleil, la spiruline (*Arthrospira platensis*) est l'une des sources alimentaires les plus concentrées en nutriments connues à ce jour. Ce superaliment est non seulement une source de protéines végétales complètes, mais contient aussi un complexe précieux de vitamines et de minéraux. Elle est également source de phycocyanine, l'un des antioxydants naturels les plus puissants pour la protection cellulaire et le soutien des défenses naturelles.

Chlorelle, l'alliée détox

À condition que ses parois cellulaires aient été brisées, la microalgue chlorelle (*Chlorella vulgaris*) présente elle aussi une valeur nutritionnelle élevée. Elle se distingue notamment par sa richesse en acides nucléiques favorisant la régénération cellulaire et en protéines végétales complètes, un ensemble souvent appelé « Chlorella Growth Factor ». Mais son atout le plus remarquable reste son rôle dans la détoxification de l'organisme, grâce à sa teneur exceptionnellement élevée en chlorophylle et aux propriétés absorbantes particulières de ses parois cellulaires.

Convient à tout le monde

Grâce à leurs propriétés complémentaires, une prise quotidienne de spiruline et de chlorelle peut contribuer au maintien de la santé chez presque tout le monde.

- **En cas de carences nutritionnelles** : la concentration impressionnante en nutriments essentiels de ces deux algues peut constituer un complément précieux dans le cadre d'une alimentation occidentale, d'un régime végétalien, pendant les périodes de croissance ou durant la grossesse. Elles peuvent également soutenir la récupération après une maladie, des efforts intenses, une intervention chirurgicale, une blessure ou une plaie. Les deux algues contiennent par ailleurs de la vitamine B12 bioactive.
- **Dans une approche anti-âge** : ensemble, ces deux algues sont riches en caroténoïdes spécifiques comme la lutéine et la zéaxanthine, dont il a été montré qu'ils contribuent notamment à freiner la dégénérescence de la rétine, la cataracte et le déclin des fonctions cérébrales. Avec la phycocyanine, antioxydant remarquable, la spiruline et la chlorelle aident plus largement à ralentir certains signes du vieillissement, notamment la perte musculaire liée à l'âge — sarcopénie — et le vieillissement cutané.
- **Pour la détoxification de l'organisme** : non seulement leurs parois cellulaires absorbantes et leur teneur élevée en chlorophylle, mais aussi leur apport en glutathion purifiant et leur puissant effet alcalinisant rendent ces algues particulièrement intéressantes pour réduire la charge liée aux substances étrangères à l'organisme (métaux lourds, amalgames, dioxines, alcool,...). Elles soutiennent aussi la détoxification hépatique et aident à lutter contre les mauvaises odeurs corporelles et l'haleine désagréable. Grâce à leurs fibres solubles et à leur effet prébiotique sur la flore intestinale, elles favorisent également l'évacuation et la détoxification intestinales, tout en contribuant à une meilleure gestion des troubles intestinaux.
- **En cas d'anémie ferriprive** : non seulement le fer végétal bien assimilable, mais également les vitamines B bioactives, la chlorophylle

et la phycocyanine contribuent à une meilleure formation des globules rouges.

- **En cas de fatigue et de manque d'énergie** : grâce à l'ensemble des propriétés citées, ce duo d'algues exerce un effet naturellement revitalisant et peut apporter un regain d'énergie à presque tout le monde.

- **En cas de pratique sportive intensive** : si l'on ajoute que la spiruline et la chlorelle stimulent le fonctionnement des mitochondries productrices d'énergie et favorisent la formation musculaire, on comprend que leur effet sur l'amélioration des performances a été démontré.

- **En cas d'immunité affaiblie ou d'allergies** : grâce notamment à des polysaccharides spécifiques et à la phycocyanine, ces deux algues exercent une action immunomodulatrice. Elles aident à la fois à prévenir et combattre les infections, tout en contribuant à freiner les réactions excessives du système immunitaire, comme dans le rhume des foins ou l'asthme.

- **Dans la prévention des maladies cardiovasculaires** : grâce à leurs antioxydants, elles protègent les parois vasculaires et aident à prévenir leur rigidification. Elles freinent également l'oxydation du cholestérol LDL en oxycholestérol « collant », contribuent à réduire un taux trop élevé de triglycérides et aident à abaisser une tension artérielle élevée. Ce duo d'algues est donc idéal dans une stratégie de prévention cardiovasculaire.

- **Dans la prévention et la prise en charge du diabète de type 2** : les deux algues aident à mieux contrôler la glycémie et peuvent contribuer à freiner les complications du diabète au niveau des vaisseaux sanguins et des yeux.

- **Dans la gestion du poids** : grâce à leur effet rassasiant, leur soutien du métabolisme (des graisses) et leur effet positif sur le foie et le microbiote intestinal.

- **Dans la prévention du cancer** : grâce à leurs effets détoxifiants, protecteurs des cellules et immunomodulateurs, ainsi qu'à leur capacité à freiner la formation de nouveaux vaisseaux sanguins.
- **Pour le maintien d'os solides** : grâce à leur richesse en vitamine K, qui aide à fixer le calcium dans les os, à leur effet alcalinisant et à leur apport en protéines complètes.

La qualité avant tout

Choisissez une préparation d'algues de qualité biologique, séchée avec précaution et non irradiée. Les algues doivent être cultivées dans une eau d'une grande pureté, riche en minéraux, sous une exposition maximale au soleil. Leur pureté doit être démontrée par un contrôle strict des substances toxiques, notamment par l'absence prouvée de microcystines, de métaux lourds et de pesticides. Privilégiez des comprimés sans agents de compression.

Conseils pratiques

Une bonne dose d'entretien de l'association spiruline et chlorelle est de 3 grammes par jour, par exemple 6 comprimés de 500 mg. Dans des situations plus exigeantes, la dose peut être portée à 12 comprimés par jour, voire jusqu'à 20 comprimés par jour sous accompagnement professionnel. Il est préférable d'augmenter la dose progressivement, par exemple par paliers de 500 mg par jour. Dans de très rares cas, une intolérance à la chlorelle peut survenir ; il est alors recommandé d'arrêter la prise.