

# L'algue verte qui a la cote

**SPIRULINE** Ce produit est vanté pour ses qualités nutritionnelles. Un créneau porteur qui intéresse de nombreux pays, dont une centaine de producteurs français. Mythe ou réalité ?

AUDE FERBOS

a.ferbos@sudouest.fr

Paillettes, poudre, gélules et même bonbons ou masque de beauté : la spiruline s'invite partout, de la cuisine à la salle de bains, s'affiche dans les pages des magazines au chapitre bien-être ou dans les rayons des parapharmacies et des épicerie bio. Une marée verte, pleine de promesses : on prête en effet des vertus magiques, quasi miraculeuses, à cette micro-algue. Réelles ou pas ?

« En fait, la spiruline est une cyanobactérie, un tout petit être fruste, l'un des premiers éléments apparus sur la planète », explique le docteur Jean Dupire, l'un des premiers médecins français à avoir posé son stéthoscope sur ce phénomène et à en vanter les mérites au point d'être surnommé le « docteur Spiruline ».

Un petit organisme microscopique en forme spiralée apparu sur Terre il y a 3,5 milliards d'années, et qui a contribué à synthétiser l'oxygène. À l'état naturel, elle se développe dans les lacs volcaniques des pays tropicaux (au Tchad, au Mexique, etc.), où certaines populations s'en nourrissent. C'est d'ailleurs lors d'une mission humanitaire en Centrafrique dans les années 1990 que le docteur Dupire la découvre. « As-



La spiruline : à acheter idéalement en paillettes, en comprimés chez le producteur ou à moulin à la maison. PHOTO SHUTTERSTOCK

sociée au poisson, elle donne de merveilleux résultats sur la malnutrition des enfants », explique-t-il. Très vite, il comprend que la spiruline peut aussi être bénéfique pour les Occidentaux soumis à la « malbouffe ».

## Les bienfaits

En effet, d'un point de vue nutritionnel, la spiruline s'apparente à un petit miracle, comme le détaille Déborah Charlemagne. Après une formation en biochimie, en microbiologie et en nutrition, elle a enseigné la culture de la spiruline au

centre de formation de Hyères-les-Palmiers avant de devenir elle-même productrice en Béarn : « Elle est gorgée de protéines (entre 50 et 70 %), contient les huit acides aminés essentiels, est aussi riche en calcium que le lait, mais aussi en phosphore, magnésium, fer, vitamines antioxydantes, oligoéléments, acides gras, bêta-carotène... »

Bref, grâce à ses composants, la microalgue « rebooste l'organisme, mentalement et physiquement, tonifie, détoxifie, régule les mauvaises graisses. Elle est aussi conseillée pour

les femmes enceintes carencées en fer, pour les sportifs souhaitant éviter les coups de fatigue... »

« On la retrouve aussi dans la composition de nombreux soins cosmétiques », embraye Sidonie Lameyre, à la Fédération des spiruliniers de France. Et pour cause : elle nourrit aussi cheveux, peau et ongles ! « Pour autant, malgré ma consommation assidue, j'ai quand même des rides », sourit Déborah Charlemagne.

## Les limites

Car voilà, la spiruline est tout sauf un médicament, selon Jean Dupire. Pas même un complément alimentaire. Juste un super-aliment, « un aliment top », « une super-salade ». D'ailleurs, les spiruliniers ont le statut de paysan. Et la fédération, qui représente une centaine de producteurs dans le pays, revendique l'appellation de « spiruline paysanne française ». Mais veille aussi au grain. Dans un « secteur en plein boom gagné par le business », et tandis que la réglementation actuelle se limite aux contrôles bactériologiques, la fédération prépare un « Guide des bonnes pratiques d'hygiène », planche sur un projet de label bio et forme les futurs producteurs via le bac aquacole option spiruline, ou en formation continue, dans ses structures d'Hyères-

les-Palmiers (83) et Bourcefranc (17).

## Certaines précautions

L'enjeu est de taille, face à un marché mondial aux contours incertains. « On voit qu'est commercialisée une spiruline diverse et variée fabriquée dans des conditions floues, sans traçabilité. » Spiruline chinoise, indienne, à bas coût, sur des sols parfois pollués : comment être sûr des conditions de production et de transformation ?

Dans cette « jungle verte », il y a des repères. « Premier réflexe : choisir le spirulinier le plus proche, de préférence affilié à la fédération et vérifier les conditions de culture », explique le docteur Dupire, « laquelle doit en effet cesser en hiver ». Plus important encore : la spiruline doit être présentée sous forme de paillettes. Le consommateur pourra ainsi les broyer lui-même, les mélanger à la salade ou au jus d'orange. Il peut aussi demander au producteur de les conditionner en comprimés. « Sinon, la spiruline colore les dents et la langue... » Vert jusqu'au bout des dents...

www.spiruliniersdefrance.fr

Lire aussi « Les 13 aliments qui peuvent améliorer votre santé », par Jean Dupire. Sortie en octobre.

## ÇA, C'EST DU VÉCU, COCO(TTE) !

### Sous haute tension

Affûter sa ligne affalée dans le canapé ? On en rêve toutes. Mais ça ne marche pas. Par contre, la méthode « doigt dans la prise » et « coup de pied aux fesses » peut faire avancer le débat. Cette dernière solution existe. Alors, dès potron-minet, il faut sauter de son lit, traverser la ville (Bordeaux) jusqu'à Caudéran et arriver à Twozap, un mini-centre de remise en forme. À sa tête, le Dacquois Patrice Zapata. Des tas de muscles et un CV à faire fuir une armée de feignasses : ancien membre de l'équipe de France d'athlétisme, préparateur physique d'équipes professionnelles de rugby (ex-Union Bordeaux-Bègles et Stade Rochelais) et de boxeurs et skieurs nautiques.

Il y a cinq ans, il ouvre Twozap, où il coache sur rendez-vous. Le cadre : une salle des tortures équipée des machines les plus pointues, comme le Power Plate, cette plate-forme vibrante utilisée par les astronautes pour se remuscler après un vol intergalactique. Patrice Zapata intègre ces appareils dans ses exercices pour en « démultiplier les effets ». Des pompes ou du gainage sur Power Plate, vous avez essayé ? Ici, on voit aussi voler des ballons de rugby, rouler des gymball, s'emballer les vélos sur une playlist de musique classique. Bref, on va souffrir beaucoup, et avec raffinement. D'autant qu'il s'agit de tester le summum de la remise en forme : le Miha Bodytec. Soit une machine venue d'Allemagne qui utilise l'électrostimulation et combine les contractions involontaires des huit groupes musculaires aux mouvements volontaires de gym. « En vingt minutes, les mêmes résul-



tats sportifs qu'en quatre heures », promet le Miha. Ça tombe bien, on a rarement quatre heures !

Pendant que le prof raconte que l'électrostimulation est utilisée depuis trente ans par les sportifs des pays de l'Est, il m'aide à enfiler la combinaison de Lara Croft. Puis il sangle, corsète, branche et lance le programme. Objectif : suivre l'avatar sur l'écran et reproduire les postures sur l'influx électrique. Pas fastoche.

D'autant que le coach corse l'exercice : squats, abdos, pectos, biceps, TRX (entraînement par suspension des bras)... La sensation est étonnante, parfois tétanisante, mais agréable : l'électricité masse, draine, remue graisse et cellulite. Vingt minutes, mais on finit en sueur ! En me saluant, Patrice Zapata me recommande de prendre des granules d'arnica. Je souris.

Le lendemain, je n'ai pas de courbatures. Je suis une courbature. Mais je souris toujours. Je viens juste de comprendre : Twozap. En plus, ils sont deux : deux Zapata, des frères jumeaux branchés... Aïe et Ouille !

A.F.

Twozap : tél. 06 86 86 17 01, site Internet www.twozap.com

PARLONS SANTÉ

SUPPLÉMENT PARTENAIRE



SwissLife

COMMENT  
CHOISIR SA  
COMPLEMENTAIRE  
SANTÉ



Pour connaître la réponse,  
et tout savoir sur sa mise en place

[www.lheuredubonchoix.fr](http://www.lheuredubonchoix.fr)

Complémentaire santé : Swiss Life prend le temps  
de bien faire pour vous