

## La spiruline ou le secret d'une santé de fer

Cultivée par une poignée de récoltants en Bretagne, les qualités nutritionnelles de cette algue microscopique étaient déjà connues des Mayas. De la lutte contre la malnutrition aux sportifs, la spiruline revient en force.

Sa robe vert émeraude cache d'autres vertus qui ne se voient pas à l'oeil nu. Cette algue microscopique était déjà sur Terre voici trois milliards d'années. Elle a participé à créer l'atmosphère de la planète bien avant que la patte de l'homme ne s'acharne à la détruire... La spiruline est une cyanophycée qui passe sa vie à se multiplier dans l'eau saumâtre. Les Aztèques, les Mayas ou les peuplades du lac Tchad l'avaient adoptée. Ils en avaient extirpé le meilleur. Riche en fer et en protéines, ses qualités nutritionnelles défient toute concurrence.

La culture de la spiruline est un métier. Les spiruliniers sont environ 150 en France. La plupart sont implantés dans le Var. Cinq tout au plus en Bretagne. Ils ont leur fédération (la fédération des spiruliniers de France). Parmi eux, Matthieu Fourneau et Bertrand Guillo, fondateurs de Bretagne Spiruline, à Landaul. Ils ont repris l'an passé une exploitation abandonnée voici quatre ans. Trois serres équipées de bassins qu'ils rénovent et modernisent peu à peu.

### Locale et paysanne

Un projet tombé à pic pour ces passionnés de botanique. « **Nous avons une souche à partir de laquelle nous avons lancé la culture**, raconte Bertrand Guillo. **Cette algue pleine de chlorophylle et de phycocyanine (qui lui confère une couleur bleutée), a une croissance exponentielle. Elle double de volume en cinq jours. On en récolte chaque jour pour ne pas saturer les bassins.** »

Des bassins brassés en permanence, dans une atmosphère régulée entre 25° et 35°. La spiruline ne souffre pas qu'on y déroge. Une fois l'eau filtrée pour chasser les impuretés, l'algue est pressée en douceur, devient une pâte compacte (qu'on peut aussi tartiner), puis extrudée en longs spaghettis séchés en four solaire. Broyés, et enfin conditionnés en sachets de 100 g.

« **Je connaissais la spiruline pour ses qualités protéiniques, ses acides aminés, ses vitamines (excepté la C), son fer** », poursuit Bertrand Guillo. Plus que dans les épinards ? « **L'épinard est une légende...** »

Ce qui ne l'est pas, c'est la fameuse phytocianine et ses effets antiradicaux importants comme les Oméga 3 et 6. Elle fixe l'oxygène dans le sang. « **Très prisée des sportifs, c'est une sorte d'EPO au naturel** », plaisante le spirulinier, kiné de profession. Plus sérieusement, cette algue est aussi utilisée par l'OMS comme nutriment dans les pays du Tiers-Monde. « **Mélangée au lait, elle permet de lutter contre la malnutrition des nourrissons.** »

La spiruline produite par Bertrand Guillo et Matthieu Fourneau est locale et paysanne. « **Rien à voir avec la spiruline produite industriellement, vendue entre 7 et 8 € les 100 g. Une différence de prix qui se justifie par la méthode de chauffe. La nôtre préserve réellement les qualités originelles de l'algue.** »

Ses qualités gustatives sont nettement moins... performantes. On vous le confirme. On peut néanmoins en saupoudrer une salade, la tartiner mélangée à d'autres ingrédients. Une cuillerée à café par jour suffit pour s'offrir une santé de fer.

Source : <http://www.entreprises.ouest-france.fr/article/spiruline-secret-dune-sante-fer-02-06-2014-147883>  
(02/06/2014)