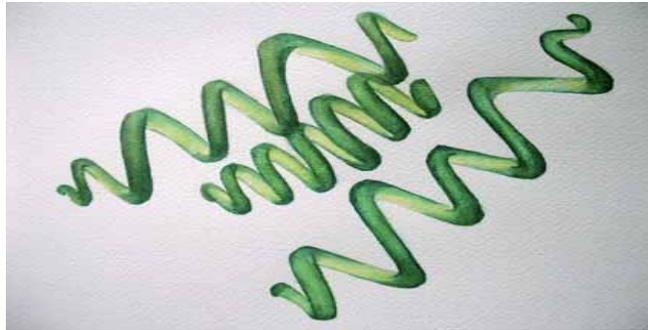


# SPIRULINE

---

*(ARTHROSPIRA PLATENSIS)*



**LE SUPER ALIMENT**

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La spiruline est une micro-algue spiralée de la famille des cyanobactéries (d'où sa couleur vert-bleutée).

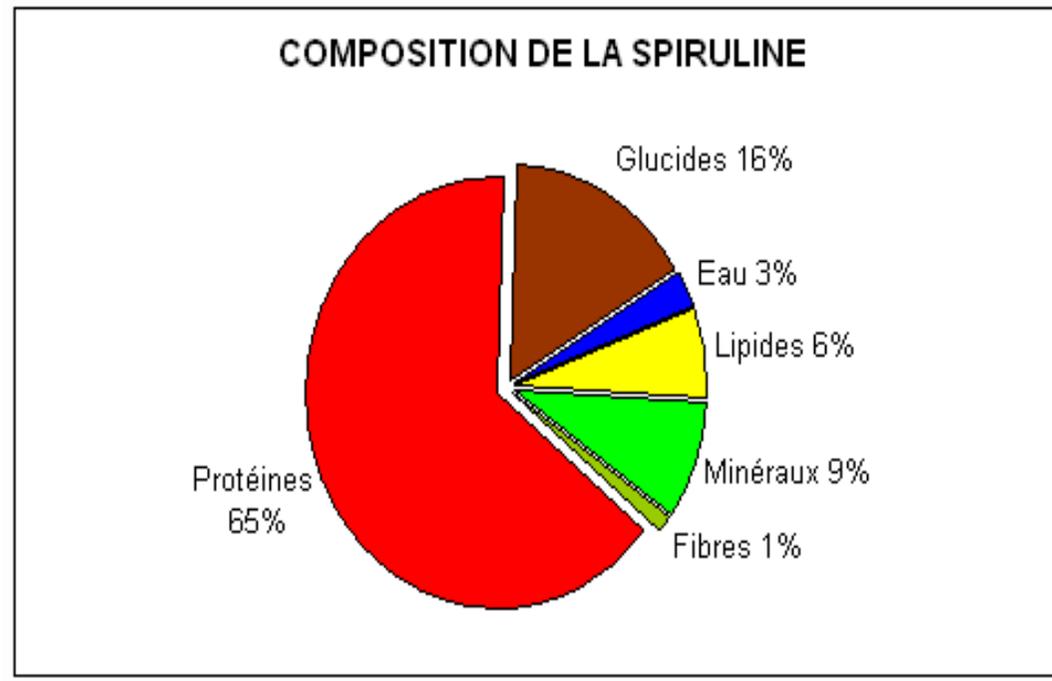
La spiruline est un aliment de choix, puisqu'elle contient environ **65% de protéines, 8 acides-aminés essentiels, 10 non-essentiels.**

Elle est aussi source d'**une douzaine de vitamines**, dont la vitamine pro-A (béta carotène), la vitamine E ou la vitamine B12, ayant pour vertus respective d'être anti-oxydante (pro-A et E), et essentielle au bon fonctionnement du système nerveux (B12).

Elle est également **très riche en minéraux** comme le fer, le magnésium, le calcium, le zinc, le sélénium...

C'est pour cela que l'on ne considère pas la spiruline comme un complément alimentaire mais bien comme un :

**SUPER ALIMENT !!**



### **D'OU CA VIENT ?**

La spiruline est **apparue sur terre il y a plus de 3,5 milliards d'années** et est un des premiers organismes à faire de la photosynthèse, donc produire de l'oxygène...

La première trace écrite montrant une consommation de spiruline par l'homme ne date pas d'hier!

Les **Aztèques** (et semble-t-il les Olmèques 500 ans avant eux) consommaient de la spiruline il y a plus de 5 siècles sur les rives du lac Texcoco au Mexique.

En 1940, autour du **lac Tchad**, le botaniste français P.J.L. Dangeard observe, sur les étals des marchés, d'étranges galettes vertes vendues aux Touaregs pour leur longs périple à travers les immensités désertiques...

Plus proche de nous, des souches de spiruline ont été découvertes en **Camargue** et dans le **delta du Danube**.



Document ancien sur la récolte de la SPIRULINE  
montrant la récolte par filets

*Lake Texcoco, Mexico. Signed RAY (1619).*

# A QUOI CA SERT ?

Comme nous l'avons dit plus haut, la spiruline peut être considérée comme un super aliment, donc nous pourrions dire de par sa riche composition, qu'elle sert à presque tout..!



**CECI EST UNE SOLUTION AUX PROBLÈMES DE LA FAIM DANS LE MONDE**

6 semaines et 2 grammes de spiruline par jour suffisent à assurer le traitement d'un enfant souffrant de malnutrition.

La spiruline est une micro-algue qui existe dans la nature depuis des siècles mais dont nous redécouvrons seulement les vertus énergétiques exceptionnelles. Sa teneur en protéines est bien plus importante que la viande, le riz ou le soja. Sa production est très simple et s'adapte facilement au milieu aride avec très peu de moyens. Aujourd'hui, grâce à la spiruline, l'algue nutritionnelle, nous pouvons espérer vaincre la malnutrition. Pour cela, chaque Euro compte.

Pour nous aider à poursuivre notre action, à développer et à stabiliser de nouveaux besoins de culture de spiruline ainsi qu'à assurer l'autonomie de leur production, envoyez vos dons à : Antenna France - 7 rue du Général Leclerc - 78110 Le Vésinet

Ne nous croyez pas sur parole.  
Renseignez-vous sur [www.antenna-france.org](http://www.antenna-france.org)

\*taux de croissance de 66% en 24 heures et de 120% sur un an\*

**ANTENNA FRANCE**

Entre autre, elle peut :

- aider à ralentir les phénomènes de vieillissement et d'oxydation,
- combattre l'acné,
- diminuer les troubles liés aux affections intestinales,
- stimuler le système immunitaire,
- contribuer à faire baisser le taux de cholestérol,
- aider à combattre la leucoplasie, qui est une inflammation précancéreuse des muqueuses de la bouche et qui peut donc dégénérer en cancer,
- réguler et abaisser le taux d'insuline chez les diabétiques,
- réduire les effets provoqués par les rayons gamma,
- combattre l'anémie et protéger contre les métaux lourds,
- ....

## COMMENT CA POUSSE ?



Naturellement présente dans certains lacs ou estuaires, la spiruline est cultivée en bassin, dans une eau salée, sous serre ou à l'air libre, selon les climats.

Elle peut être récoltée par écrémage dans la nature ou en bassin artisanal, par pompage si la culture est industrialisée.

Dans la nature, elle pousse lentement, en captant les éléments nutritifs contenus dans l'eau, dans l'air et synthétise ces éléments grâce au soleil.

Quand elle est cultivée, la spiruline est « nourrie » avec des éléments naturels ou chimiques selon le mode de culture (bicarbonate de soude, nitrate de potassium, chlorure de sodium, phosphate diammonium, sulfate de fer et de magnésium, oligoéléments...).

La spiruline a besoin, pour se développer plus rapidement, d'une température comprise entre 24 et 37°C. Quand la concentration d'algues est suffisante on peut écrémer et manger la spiruline tel quelle ou la presser puis la faire sécher sous forme de spaghetti dans un séchoir solaire ou « air dryer » électrique...

