

Actualité agriculture Biologique

-- Santé --

Santé

**Découvrez un
complément
alimentaire naturel : la
spiruline**

tom_sawyer
vendredi 28 mars 2008

Résumé :

La [spiruline](#) est une microalgue qui se développe dans les zones lacustres des régions chaudes. Elle utilise la photosynthèse pour se reproduire.

La [spiruline](#) est une microalgue qui se développe dans les zones lacustres des régions chaudes. Elle utilise la photosynthèse pour se reproduire. Elle est également cultivée dans des milieux qui reproduisent ces conditions naturelles que l'on nomme la plupart du temps des fermes à spiruline.

Cette algue retient l'attention des médias et du public de par sa [composition exceptionnelle](#), qui lui confère des vertues diététiques et même thérapeutiques pour certains. En effet elle contient environ 70 % de protéines ce qui en fait un aliment naturellement riche (plus que la viande ou le lait).

Elle se révèle ainsi particulièrement efficace quand elle est utilisée comme complément alimentaire. Des politiques volontaristes de développement de sa culture sont d'ailleurs en cours en [Afrique](#), car certains voient en cette algue un moyen d'endiguer ou à défaut de freiner le fléau de la malnutrition. Dans les pays développés elle est surtout utilisée dans le cadre de régimes alimentaires ou de cures de remise en forme par les athlètes ou les personnes désirant perdre du poids.

Pour s'en procurer, le plus simple et le plus rapide reste d'[acheter sa spiruline](#) en ligne. Vous pouvez également prendre conseil auprès de votre diététicien, pharmacien ou médecin traitant en ce qui concerne sa consommation.