



*Connue pour ses propriétés de détoxification des métaux lourds, la chlorella possède également de nombreuses autres qualités protectrices.*

## Micro-algue d'eau douce

# Les promesses de la chlorella

Très répandue en Asie, la chlorella reste timide en Europe. Pourtant, cette micro-algue d'eau douce, riche en nutriments, possède de multiples atouts. Elle est notamment connue pour renforcer l'immunité, et surtout détoxifier des métaux lourds.

Ce sont les lourdes suspicions sur les dangers du mercure diffusé par les amalgames dentaires dans l'organisme, – et notamment le cerveau –, qui ont contribué à faire connaître la chlorella (ou chlorelle) en Europe. Cette micro-algue aurait la faculté d'absorber et d'éliminer le mercure. "Les fibres de la chlorella sont capables de fixer, c'est-à-dire de chélater les métaux lourds, le mercure très présent dans les poissons, mais aussi le plomb, le cadmium, ainsi que d'autres polluants comme les dioxines, PCB et pesticides, notamment grâce à sa membrane cellulosique complexe", explique Muriel Cathaud, docteur en Sciences et professeure à l'Insa Lyon. Elle est aidée dans cette fonction par un certain nombre de composants, dont la chlorophylle et d'autres petites molécules telles que des glycoprotéines. Les éléments toxiques fixés par les fibres sont alors rejetés via les fèces." Convaincue de l'intérêt de cette micro-algue unicellulaire, Muriel Cathaud, en tant que scientifique, ne cesse de vouloir en renforcer les preuves. "Il existe déjà plusieurs centaines d'études sur ses vertus, confirme celle qui, consommatrice depuis des années, en teste en direct les bienfaits. Mais je suis en train de lancer une étude clinique en France de grande envergure pour les confirmer."

### Synergie d'actions

Présente sur notre planète depuis environ 2,5 milliards d'années – preuve de sa résistance –, la chlorella regroupe une trentaine d'espèces et souches recensées dans la nature. La *chlorella vulgaris* est la plus cultivée. De cou-



*La chlorella a un mode de reproduction asexuée, la cellule mère se divisant en quatre spores pour donner des organismes identiques à celui qui les a produits.*

leur verte, car gorgée de chlorophylle, elle est remarquée pour sa richesse en protéines (50 %), en lipides polyinsaturés, sels minéraux, fibres, vitamines (notamment la B12 qui intéresse particulièrement les végétariens). La chlorella se démarque aussi par la présence d'éléments qualifiés de "facteurs de croissance", ou CGF (Chlorella Growth Factor). Ceux-ci sont reconnus capables de revitaliser et stimuler le développement cellulaire, donc le métabolisme physiologique. "La chlorella bénéficie de la synergie des effets de ses deux principaux modes d'action, celui de la détoxification renforcé par celui de la stimulation. Ce qui expliquerait l'essentiel de son action bénéfique pour le corps humain", explique la scientifique.

### Différents modes de culture

La majorité des chlorelles est cultivée à l'extérieur, dans des bassins de béton ou des lagunes d'origines naturelle ou

artificielle. Or, ce mode de production a ses détracteurs car il soumet le végétal aux pollutions diverses, avec le risque de le charger en microorganismes et métaux lourds. C'est pourquoi ces cultures doivent subir un traitement, soit par la chaleur, soit mécanique. S'il détruit en partie les microorganismes, il maltraite aussi les cellules de cette petite algue. Un nouveau procédé de production entièrement clos, en tubes de verre, a été breveté en Allemagne pour assurer une qualité nutritionnelle optimale grâce à un haut niveau d'hygiène. Le site de production, avec 500 kilomètres de tubes sous 12 000 m<sup>2</sup> de serre, a nécessité de lourds investissements, et implique un savoir-faire pointu. "Mais il garantit une pureté et une composition optimale en éléments nutritifs et protecteurs de la chlorella", affirme Muriel Cathaud, si convaincue de l'intérêt de ce procédé qu'elle a décidé de diffuser cette gamme en France.

C. R-F

Bien-être Bien-être Bien-être