

Au fil de la vie



À la Une

■ **Chlorella, une algue pour se détoxifier au naturel**

Plebiscitée par les Japonais, cette petite algue verte vient d'être labellisée produit "alimentaire" en France. Enquête sur une championne en tout genre.

► Lire la suite

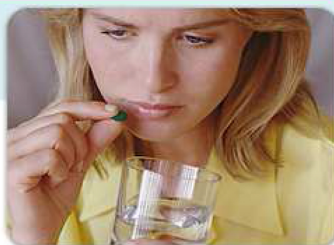
► [Accédez aux autres dossiers](#)



Dossier Santé

■ | Chlorella, une algue pour se détoxifier au naturel

- ▶ Elle stimule l'activité biologique
- ▶ Dans quels cas la conseiller ?



Plebiscitée par les Japonais, cette petite algue verte vient d'être labellisée produit "alimentaire" en France. Enquête sur une championne en tout genre.

Elle stimule l'activité biologique

Présente dans les eaux douces de notre planète depuis plus de deux milliards d'années, la chlorella est une algue verte microscopique. Au Japon où depuis près de quarante ans elle est classée "aliment d'intérêt national", des millions d'adeptes vantent ses effets bénéfiques sur la santé. Moins connue en Europe, elle vient d'être labellisée "alimentaire" par les autorités sanitaires et peut désormais être vendue comme complément alimentaire. De nombreux articles scientifiques et médicaux lui sont consacrés : parmi ses vertus multiples, la chlorella est une championne de la détoxification.

Un concentré de substances actives

L'algue *Chlorella* a des potentialités nutritives et médicales, à tel point qu'au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, elle fut choisie parmi plus d'un millier de plantes pour des recherches sur les moyens d'enrayer la faim dans le monde. Hélas, la faim est toujours là, mais la *Chlorella* a réservé des surprises aux chercheurs. Par exemple, ce fameux facteur de croissance ou CGF (*Chlorella growth factor*), véritable cocktail, entre autres, d'acides nucléiques, peptides, vitamines et chlorophylles, contenu dans la cellule de *Chlorella*. « C'est lui qui donne à la *Chlorella* cette faculté incomparable de stimuler l'activité biologique, notamment le système immunitaire », précise Muriel Cathaud, docteur en sciences.



Renforcer les défenses immunitaires

Comme beaucoup, dès les premiers soleils ou à la suite de soucis, Marie était sujette à de fréquentes poussées de boutons d'herpès, douloureux et disgracieux, autour des lèvres. Après plusieurs mois de consommation de chloroforme, les boutons ne se développaient plus. « C'était incroyable, se souvient Marie. Avant, j'en avais pour un mois. Maintenant, il m'arrive de ressentir quelque chose, mais l'herpès ne se développe plus. Mes défenses sont probablement dopées. »

Même constat pour Carole, 45 ans, chercheur en microbiologie. Depuis quinze ans, elle souffrait de candidose, avec des brûlures vaginales qui l'empêchaient même

de porter des pantalons ! Après trois mois de chlorella, elle dit avoir noté une amélioration globale de ses muqueuses et de sa peau : « Manifestement, l'algue m'a aidé à combattre l'infection. »

Dans quels cas la conseiller ?

Détoxifier l'organisme

La chloraïne est aussi bien connue pour ses capacités à capter les métaux lourds, mercure, cadmium ou plomb, les pesticides et toxines diverses que nous ingérons quotidiennement. C'est peut-être la solution la plus efficace pour éliminer naturellement ces substances de l'organisme. Ont-elles un lien avec des affections telles qu'une fatigue chronique, des réactions allergiques, la fibromyalgie, la répétition de mycoses... ?

En tout cas, Jean-Claude est formel : « La chlorella a changé ma vie. » Atteint de fibromyalgie (douleur dans les muscles avec fatigue chronique), cet entrepreneur de 55 ans n'avait pas trouvé de solution pour sortir de son problème. Après un an de consommation à forte dose de chlorella, tout est rentré dans l'ordre.

Attention aux carences pendant les régimes

Comme la spiruline, autre complément alimentaire, la chlorella est composée pour moitié de protéines incluant les huit acides aminés indispensables à l'homme. On y trouve aussi des acides gras poly-insaturés et des vitamines, notamment une grande quantité de vitamine B12, dont la source habituelle est la viande.

« La chlorella est incroyablement bonne pour le minceur. Je la prends une heure avant le repas, indique Dominique, écrivain. C'est beaucoup mieux qu'un coupe-faim : elle évite le grignotage et celles qui font un régime y trouvent d'excellentes protéines. » Elle serait également efficace pour améliorer le transit, en cas d'ulcère, de colite ou dans la maladie de Crohn.

Si elle est indispensable au cours des régimes sans viande, l'algue est aussi reconnue très utile comme complément pour les personnes que les obligations professionnelles contraignent à se nourrir mal. La majorité des personnes qui l'ont adopté reconnaissent une amélioration de leur état général.

Choisir un produit pur

On peut trouver des comprimés de chlorella dans les parapharmacies, les magasins de produits naturels ou sur Internet, mais il faut être extrêmement prudent. En Asie, on cultive la chlorella dans des bassins à ciel ouvert. Or, on connaît l'avidité de l'algue pour les métaux lourds et les pesticides. Mieux vaut ne pas acheter un produit déjà pollué ! La seule garantie est la délivrance des résultats d'analyse par le fabricant.