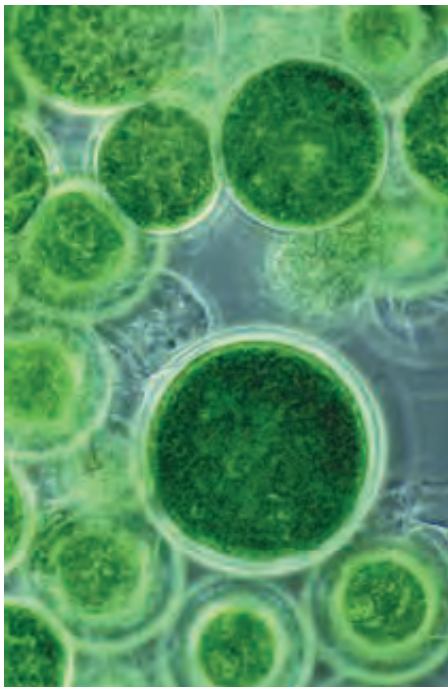


La chlorelle : une solution santé

La chlorelle fait partie des trois microalgues « super-aliments » généralement reconnues aux côtés de la spiruline et de l'algue Klamath



Les super-aliments et les microalgues

Pourquoi s'intéresser aux microalgues ?

Les microalgues sont connues et utilisées depuis la nuit des temps par les populations aztèques, en Asie et par les tribus africaines. La chlorelle est exploitée en Asie depuis les années 60. Elle est apparue sur Terre il y a environ trois milliards d'années. Plus de quatre millions de Japonais en consomment chaque jour. C'est le premier complément alimentaire dans ce pays. Elle a jusqu'à présent été récoltée à partir de cultures en bassins ouverts en Asie ainsi qu'en Amérique du Sud. L'Europe, elle, ne s'y intéresse que depuis très récemment.

La chlorelle (*Chlorella pyrenoidosa* , *Chlorella vulgaris*) est une algue microscopique d'eau douce.

Elle a été découverte en 1890 par un biologiste hollandais, Beyerinck. Sa richesse en éléments nutritifs a rapidement intéressé le monde scientifique. Ses vertus nutritionnelles et médicinales commencent à être reconnues aujourd'hui, ce qui explique le boom de sa consommation.

Avec un diamètre cellulaire d'environ 5 µm, cette microalgue sphérique est comparable par sa dimension aux globules rouges. Ce qui est particulièrement marquant chez la chlorelle, c'est sa grande vitesse de reproduction.

Une cellule mère se divise en quatre cellules filles toutes les 24 heures, ces cellules filles se divisant à leur tour dans les 16 à 20 heures suivantes de la même façon. Cela signifie que la *Chlorella vulgaris* possède l'un des plus grands potentiels pour la production de biomasse par unité de surface et de temps de toutes les plantes connues.

Des bienfaits scientifiquement reconnus

La chlorelle est détoxifiante, antioxydante, immunostimulante. Elle apporte de l'oxygène

et freine l'oxydation des cellules, améliore l'endurance (fatigue chronique) grâce au magnésium, draine et détoxique en douceur, répare les tissus, atténue les mauvaises odeurs, assainit la flore intestinale... Les microfibrilles en grande quantité favorisent le transit intestinal.

La sporopolléine est le principe actif de détoxification contenu dans la chlorelle. Elle est capable de fixer de manière irréversible les matières toxiques, tels métaux lourds et pesticides. La chlorelle est tout à fait unique en son genre, car elle est la seule à contenir de la sporopolléine. La chlorelline agit comme probiotique, favorisant le développement des lactobacillus de l'intestin et donc d'une flore intestinale saine.

**« ...une microalgue
détoxifiante, antioxydante
et immunostimulante ! »**

La chlorelle contient également des quantités élevées de bêta-carotène biodisponible qui stimule une croissance normale des cellules et des tissus. Elle améliore le transit, régule le pH acido-basique, diminue les ballonnements, détoxifie et facilite l'élimination des métaux lourds et autres polluants. Elle renforce aussi les mécanismes de résistance et régule les taux de sucres et de lipides. Des études démontrent également leur effet détoxifiant lors de chimiothérapie.

La chlorelle est complexe à produire hors de son élément naturel. C'est sans doute pour cette raison que cette microalgue est encore relativement méconnue. Gageons que dans quelques années elle soit accessible au plus grand nombre dans toutes ses applications.

Sources :
draxe.com · authoritynutrition.com · green bloom.com

Pour aller plus loin :

Chlorella : Le Super Aliment Santé
de Muriel Cathaud,
Docteur en Sciences
et Professeure des Universités

La Chlorella
*Une microalgue détoxifiante, antioxydante,
immunostimulante*
de Catherine Bonnafous,
Docteur en biologie humaine