



EGLANTINE GRIGIS

# NUTRITION

## Les bienfaits des algues



On les imagine plus volontiers dans nos produits de beauté que dans nos assiettes !

**C**ela fait longtemps que les Japonais connaissent les vertus des algues et qu'elles constituent une part importante de leur alimentation. Ils ont tout bon ! « Les algues filtrent l'eau de mer dont elles captent tous les oligoéléments, explique le naturopathe Jean-Claude Secondé. Elles stimulent les échanges métaboliques, la circulation sanguine et le système endocrinien ». Concrètement, ces légumes de la mer nous livrent vitamines, minéraux, oligoéléments et acides aminés sur un plateau d'argent.

### Pleines de calcium

En France, douze algues sont autorisées à la consommation : nori, laitue de mer, dulce, haricot de mer, wakamé... Toutes recèlent des protéines végétales. Certes, elles ne peuvent pas rivaliser avec les protéines animales contenues dans la viande ou le poisson, car elles sont moins bien absorbées par notre organisme. Mais les végétariens (et les autres) apprécieront la présence de vitamine B12 (qui intervient dans de nombreuses réactions chimiques et participe à l'équilibre nerveux) dont ils sont privés, car ils ne consomment pas de viande.

Vertes, rouges ou brunes, les algues sont riches en iode, un oligoélément essentiel au fonctionnement de la thyroïde et au contrôle du poids. Leur autre point fort ? Ce sont des aliments alcalins qui aident à neutraliser l'acidité de notre

alimentation (on mange trop de viande et de plats industriels, et pas assez de fruits, légumes et céréales complètes). Par ailleurs, elles contiennent beaucoup de calcium. On n'est donc pas obligés de manger des tonnes de produits laitiers pour faire le plein de ce minéral !

Vous pensez que les algues, c'est hypercompliqué à cuisiner ? Pas du tout ! Il existe des paillettes ou des poudres que vous pouvez saupoudrer sur les poissons, céréales et salades. On trouve aussi des algues déshydratées et des fraîches. Elles doivent être trempées dans l'eau, les premières pour être réhydratées, les secondes pour être dessalées. Ces végétaux peuvent se consommer crus ou cuits, par exemple en accompagnement d'un poisson. Vous pouvez aussi goûter aux tartares d'algues. « N'hésitez pas à varier les algues et à les mélanger, car leurs vertus nutritionnelles varient quelque peu de l'une à l'autre », ajoute Jean-Claude Secondé. Il suffit d'en manger de petites quantités pour bénéficier de leurs bienfaits.

En revanche, ne mangez pas les algues que vous ramassez sur la plage, qui sont peut-être bourrées de mercure ou de plomb ! Achetez de préférence celles qui sont cultivées en France (en Bretagne, la plupart du temps), soumises à de fréquents contrôles : vous aurez la garantie qu'elles sont exemptes de polluants. Vous trouverez ces produits de la mer sur des sites spécialisés ou en magasins bio.

### ABECEDAIRE marin

- **Dulse** : une algue rouge hyperriche en protéines.
- **Haricot de mer** : il est bourré d'iode et de vitamine C.
- **Laitue de mer** : elle contient de la vitamine A, C et du fer.
- **Nori** : elle renferme presque toutes les vitamines dont la vitamine B12.
- **Kombu** : elle est riche en iode.
- **Wakamé** : elle a treize fois plus de calcium que le lait.





## Côté THALASSO



**L**aminaires, fucus, spirulines... Les enveloppements d'algues sont des soins intégrés dans les cures de thalasso. Certaines ont des vertus amincissantes et font merveille dans une cure minceur. D'autres ont des effets reminéralisants et viennent au secours de ceux qui souffrent d'arthrose.

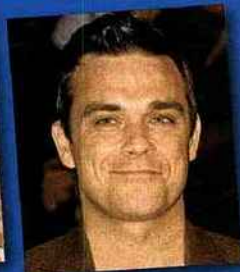
## Côté COSMETO

**R**ouges, brunes ou bleues, les algues entrent dans la composition de nombreux produits cosmétiques. « Les oligoéléments contenus dans les algues font partie des facteurs naturels d'hydratation de la peau », explique Pierre-Yves Morvan, directeur recherche & développement chez Phytomer. Les oligoéléments ont un rôle capital sur la microcirculation. En outre, certaines algues, comme les laminaires, ont un effet détox. Les brunes renferment, par ailleurs, des polyphénols qui protègent notre peau du soleil. D'autres agissent un peu comme la caféine, en stimulant la lipolyse (destruction des graisses). « Il y a 300 000 espèces d'algues dans le monde, et en cosmétique, nous ne travaillons que sur une trentaine d'entre elles », ajoute le chercheur. C'est dire à quel point ces végétaux marins n'ont pas encore livré tous leurs secrets. ●

## Livres

- ✓ *Les Aliments de la mer*, Jean-Claude, Secondé, éd. **Delville**
- ✓ *Algues marines*, Carole Dougoud, éd. Anagramme
- ✓ *Nutrithérapie marine*, Dr Dominique Hoareau, éd. Dangles
- ✓ *Mes Petites Recettes aux algues*, Laure Kié, Marabout

## Les people s'y mettent



Isabelle Adjani et Robbie Williams consomment des algues régulièrement. Pour leur come-back respectif, tous deux ont notamment perdu beaucoup de poids.

## Notre sélection

- Retouche silhouette, Phytomer, 35 € le tube de 150 ml
- Expert jeunesse, crème correction rides, Phytomer, 58 € le pot de 50 ml
- Cristaux d'océan tonifiants, Bio Carnac, 16 € le pot
- Baume modelant nourrissant, Bio Carnac, 24 € le flacon

Les soins Phytomer sont disponibles en spas, instituts et parapharmacies. Les produits Bio Carnac sont vendus sur le site : [www.boutique.thalasso-carnac.com](http://www.boutique.thalasso-carnac.com)

Sites [www.algaia.com](http://www.algaia.com)  
[www.bord-a-bord.fr](http://www.bord-a-bord.fr)