

Comment utiliser les algues dans l'alimentation?

Notre c'est bon à savoir avec une question de Nadine de Perpignan, comment les introduire? Eh bien la question est posée ce matin à Christine Calvet conseillère en nutrition.

Bonjour Christine.

Oui... Bonjour. Et bonjour tout le monde et bonjour Virginie. Oui, alors pour ce qui est des algues, on va peut-être distinguer entre les algues que l'on peut manger par plaisir tout en tenant compte de leurs propriétés et des algues plus spécifiques comme la Chlorella, par exemple.

Eh oui, on en entend beaucoup parler de la Chlorella.

Voilà, alors on va d'abord parler en 2 mots des algues que l'on peut manger parce que ça peut être très gastronomique, les algues. Donc ce sont comme la Dulse, la Wakame, la Nori, tout le monde connaît parce que c'est avec les sushis -les makis, voilà, les algues d'une manière générale, elles sont très riches en protéines, très riches en minéraux et oligo-éléments et vitamines, donc c'est vraiment un plus pour la santé. Et la spiruline, on connaît bien les qualités de la spiruline, qui est vraiment riche en protéines, donc qui est vraiment une algue santé et en plus elle est très bonne à manger et il y a cette fameuse algue Chlorella qui elle ne va pas être une algue que l'on va manger - parce que toutes ces autres algues, on peut les mettre, quand elles sont déshydratées, prêtes à l'emploi, on peut les mettre, comme le persil, dans les salades, dans les crudités. Si elles sont fraîches, on peut les dessaler, les rincer un peu et les manger dans un plat comme ça.

Et même dans la soupe, hein.

Voilà, dans la soupe. Et la Chlorella, elle, en revanche c'est vraiment une algue thérapeutique, donc c'est une algues les scientifiques ont fait, notamment les Coréens, ont fait des recherches, et donc il s'avère que c'est une algue qui stimule le système immunitaire. Donc, d'abord, c'est une algue qui est exceptionnellement riche en protéines, en minéraux et en vitamines et notamment en caroténoïdes, c'est à dire, ces antioxydants qui sont précieux et notamment la zéaxanthine et la lutéine qui sont bonnes pour la vision, mais en plus c'est une algue qui stimule le système immunitaire et des sportifs en particulier parce que les sportifs, les efforts qu'ils font stressent le système immunitaire et donc c'est une algue qui est très très bien pour eux. Et puis c'est une algue qui est connue pour éliminer les métaux lourds.

Oui. Alors du coup, on la prend comment, cette algue, Christine?

Alors du coup, on la prend une demi-heure avant les repas. Et alors pour ce qui est des métaux lourds, il faut quand même nuancer un peu parce qu'elle elle est très efficace sur l'aluminium, sur le cadmium, mais par exemple elle est un peu moins efficace sur le plomb. Mais elle est très efficace sur le mercure. C'est celui qui nous intéresse le plus parce que c'est celui qui est dans les amalgames dentaires.

Donc il ne faut pas se priver des algues, si j'ai bien compris et puis varier...

Voilà, on ne se prive pas de varier les sources d'algues, les algues bleues, les algues vertes, les algues rouges. Et on pense à les introduire régulièrement dans son alimentation.

Merci beaucoup Christine Calvet.