

# Tableau de la valeur nutritive de la spiruline / pour 10 g.

( 10 g. de spiruline en poudre soit, 1 cuillère à soupe ou 20 comprimés )

FRANÇOIS BAUMANN

Eléments nutritifs	Apport Journalier Recommandé (AJR)	10 g. de Spiruline contiennent	La Spiruline comme source et commentaires	Symptômes en cas de déficiences ou de carence	applications Indications
<b>VITAMINES</b>					
<b>A</b> (bêta-carotène)  <i>Liposoluble</i>	1,8 mg. adulte 1,4 mg. enfant 7/10 ans	23 300 UI OU 14 mg.  soit 1000 % de l'AJR.	<b>Source exceptionnelle:</b> Le $\beta$ -carotène se transforme dans le corps en vitamine A. Il est essentiel pour la vue, "mange les carottes, tu verras dans le noir!" la spiruline contient 15 fois plus de $\beta$ -carotène que les carottes. C'est un anti-oxydant, qui favorise la détoxification cellulaire lors d'usage d'antibiotiques et de sulfamide. Il joue un rôle important dans la reproduction des cellules sanguines. Il est essentiel à une croissance harmonieuse, à la formation du squelette et des dents. Il préserve l'élasticité de la peau et favorise la cicatrisation des plaies.	Xérophtalmie (opacification de la cornée) mauvaise vision nocturne. Irritation, inflammation, ulcération de la muqueuse digestive et intestinale. Pâleur, manque d'appétit, cheveux secs, yeux irrités, perte de l'odorat, peau sèche et rugueuse, trouble des sinus, émail dentaire fragile, peu de résistance aux infections.  L'absence de vit.A dans la spiruline exclut un éventuel risque de surdosage, le $\beta$ -carotène n'est pas toxique par accumulation comme la vit.A	Stress, acné, alcoolisme, allergie, arthrite, asthme, bronchite, refroidissement, cystite, diabète, eczéma, problèmes cardiaques, hépatites, migraines, psoriasis, sinusite, problèmes de dents et gencives. Des dizaines d'études ont démontré le rôle protecteur du bêta-carotène par rapport à l'apparition de nombreux cancers. Traitements à la cortisone.  <u>Très recherché dans l'alimentation pour grand sportifs. Aucun risque d'excès connu.</u>
<b>E</b> tocophérol  <i>liposoluble</i>	12 mg. adulte 7 mg. enfant 7/10 ans	1 mg. soit 10 % de l'AJR.	<b>Source:</b> protège les cellules contre une oxydation excessive. La vit.E ralentit le processus de vieillissement en neutralisant les radicaux libres. Elle accroît la longévité de la cellule. Elle entretient les muscles et les nerfs, favorise la circulation, réduit le besoin en oxygène de l'organisme. Egalement appelée vitamine de fécondité. La vitamine E est fragile, elle se dégrade à l'air, à la lumière, et perd jusqu'à 55% à la cuisson.		Trouble gastro-intestinal, ulcère, problèmes oculaires
<b>B<sub>1</sub></b> thiamine  <i>hydrosoluble</i>	1,2 mg. adulte 1,2 mg. enfant 7/10 ans	0,35 mg. soit 30 % de l'AJR.	<b>Très bonne source:</b> Elle participe, comme toutes les vitamines du groupe B, à l'équilibre du système nerveux, des muscles et du cerveau. La vitamine B <sub>1</sub> est un coenzyme indispensable à la dégradation des sucres, source primordiale d'énergie. <u>Très recherché dans l'alimentation pour grands sportifs.</u>	Béribéri (carence aiguë), dépression, fatigue, irritabilité, nervosité, perte de poids, perte d'appétit, atrophie musculaire, oedèmes. Troubles digestifs et circulatoires. La carence en vitamine B <sub>1</sub> apparait dans nos régions avant tout parmi les alcooliques.	La vitamine B <sub>1</sub> , stimulant de l'appétit, de la circulation du sang, de la croissance, nécessaire au métabolisme des hydrates de carbone. Soutient la capacité d'étudier et entretient le tonus musculaire (intestins, estomac, coeur) Les patients qui subissent une hémodialyse sont souvent carencés en vitamine B <sub>1</sub> .
<b>B<sub>2</sub></b> riboflavine  <i>hydrosoluble</i>	1,4 mg. adulte 1,4 mg. enfant 7/10 ans	0,4 mg. soit 30 % de l'AJR.	<b>Très bonne source:</b> La vitamine B <sub>2</sub> est nécessaire à l'équilibre énergétique, et à la respiration des cellules. Elle facilite le métabolisme des hydrates de carbone, des graisses et des protéines, maintient les muqueuses en bon état, agit bénéfiquement sur la vision.	Lésion de la peau et des muqueuses. La carence en vitamine B <sub>2</sub> provoque des maux de gorge, des fissures et plaies de la commissure des lèvres, inflammation et démangeaisons des yeux, de la langue, digestion lente, retard de croissance. Les alcooliques présentent souvent une carence en vitamine B <sub>2</sub> .	Alcoolisme, arthrite, calvitie, cataracte, stress, diabète, diarrhée, indigestion.  La vitamine B <sub>2</sub> est très recherchée dans la composition des aliments pour grands sportifs: "Athlètes food".

<b>B<sub>3</sub> ou PP</b> Niacine  <i>hydrosoluble</i>	18 mg. adulte 16 mg. enfant 7/10 ans	1,4 mg. soit 9 % de l'AJR.	<b>Source:</b> La niacine est nécessaire à l'équilibre énergétique des cellules. Elle est indispensable au bon fonctionnement des cellules du cerveau et du système nerveux; elle intervient dans la régulation de la glycémie (hypoglycémie)	La pellagre: qui signifie "peau rugueuse". La carence en niacine provoque aussi: Manque d'appétit, fatigue, faiblesses, migraines, inflammation des muqueuses et de la langue.	Un apport de vitamine B <sub>3</sub> est conseillé pour les personnes souffrant d'acné, calvitie, diarrhée, hypertension, crampes dans les jambes, migraines, mauvaise circulation veineuse, stress, caries dentaire
<b>B<sub>5</sub></b> acide pantothénique  <i>hydrosoluble</i>	4,7 mg. adulte / enfant	0,01 mg. soit 0,2 % de l'AJR.	<b>Source insignifiante:</b> Cette vitamine se trouve dans presque tous les aliments; de son nom qui signifie en grec "de partout". Elle accroît la résistance à la fatigue et au stress et combat le vieillissement cellulaire. Elle est anti-histaminique	Rare et associée à d'autres carences. Responsable de la chute des cheveux et aussi souvent des troubles trophiques des ongles, des plaies et ulcères qui cicatrisent mal. Les déficiences en vit. du groupe B favorisent l'apparition d'allergies	La principale indication thérapeutique est la chute des cheveux, en association avec la vitamine B <sub>7</sub> (biotine). En association avec le bêta carotène, elle favorise la cicatrisation, participe à la synthèse des anti-corps.
<b>B<sub>6</sub> ou G</b> pyridoxine  <i>hydrosoluble</i>	2,1 mg. adulte 1,6 mg. enfant 7/10 ans	0,08 mg. soit 4 % de l'AJR.	<b>Source:</b> La vitamine B <sub>6</sub> est nécessaire pour le métabolisme des acides aminés. Elle facilite la digestion et l'assimilation des aliments et agit au maintien de l'équilibre sodium-potassium (nerfs). Elle stimule le système immunitaire	La vit. B <sub>6</sub> joue un rôle important dans les symptômes liés au syndrome prémenstruel, à la grossesse (nausées) et à la prise de pilules contraceptives. Beaucoup d'alcooliques sont carencés en vitamine B <sub>6</sub> .	Apport conseillé aux personnes souffrant d'athérosclérose, calvitie, excès de cholestérol, cystite, peau grasse, hypoglycémie, retard mental, désordre nerveux et musculaire, hypersensibilité au soleil.
<b>B<sub>7</sub> ou H</b> biotine  <i>hydrosoluble</i>	100-200 $\mu$ g.	0,5 $\mu$ g. soit 0,5 % de l'AJR.	<b>Source insignifiante:</b> Nécessaire pour de nombreuses réactions du métabolisme des glucides, des acides aminés et des lipides.	Les carences en vitamine H sont rares. Elle agit bénéfiquement sur les cheveux, les muscles et la peau.	Altération de la peau, calvitie, douleur musculaire, inflammation de la langue, perte de poids et anémie.
<b>B<sub>9</sub></b> acide folique  <i>hydrosoluble</i>	400 $\mu$ g. adulte / enfant	0,01 mg. soit 2,5 % de l'AJR.	<b>Source:</b> L'acide folique est nécessaire à la croissance et à la division des cellules. Particulièrement celles du sang.	Anémie, troubles digestifs, problèmes de croissance	les femmes enceintes ont besoin de deux fois plus d'acide folique, ainsi que les alcooliques.
<b>B<sub>12</sub></b> cobalamine  <i>hydrosoluble</i>	3 $\mu$ g. adulte / enfant 4 $\mu$ g. femme enceinte	0,032 mg. soit 1000 % de l'AJR.	<b>Source exceptionnelle:</b> Elle est indispensable à la croissance, à la division cellulaire, à l'entretien des cellules nerveuses, et au déroulement de nombreuses réactions enzymatiques.	Anémie pernicieuse, pâleur intense, fatigue, vertiges, perte d'appétit, trouble de la mémoire, difficultés de mouvement et de parole. Troubles de la sensibilité aux extrémités des membres.	Les personnes suivant un régime sans apport de nourriture d'origine animale, peuvent présenter après 2 à 3 ans un manque en vitamine B <sub>12</sub> . Aucun risque d'excès connu.
<b>C</b> acide ascorbique	60 mg.	--	<b>Source nulle:</b> La spiruline ne contient pas de vitamine C. Une bonne idée; boire un jus de fruit riche en vitamine C, enrichit de spiruline.	Scorbut (carence aiguë), saignement des gencives et de nez, rupture capillaire, sujet aux infections mineures (rhumes).	Fumeurs, alcooliques, arthrite, calvitie, rhume, cystite, hypoglycémie, hépatite, piqûres d'insectes, inflammation et carie dentaire
<b>I</b> inositol  <i>hydrosoluble</i>	non établi	6,4 mg	<b>Source:</b> Substance lipotrope. Accroît le transit des lipides et s'oppose à la dégénérescence graisseuse du foie.	Troubles du métabolisme des graisses (excès et dépôts de cholestérol).	Médication du 3ème. âge. Conseillé également dans les troubles causés par les sulfamides, elle se conduit comme un véritable anti-sulfamide.
<b>K</b> phytoménadione phyllloquinone  <i>liposoluble</i>	70 - 140 $\mu$ g. adulte 30 - 60 $\mu$ g. enfant 7/10 ans	224 $\mu$ g. soit 300 à 500 % de l'AJR.	<b>Excellente source.</b> La vitamine K est produite par les bactéries propres à notre organisme. Elle est nécessaire à la coagulation du sang et intervient dans le métabolisme du fer. Elle résiste bien à la chaleur.	Une carence en vitamine K augmente la tendance aux hémorragies nasales, sang dans l'urine et les selles.	Apport complémentaire bénéfique pour les personnes atteintes de maladies du tractus gastro-intestinal, du foie ou des voies biliaires. Ainsi que les personnes subissant une chimiothérapie (antibiotiques).

Ce tableau n'est pas un instrument ou moyen de diagnostic ni de prescription. Il constitue seulement un résumé de ce que chacun peut trouver dans des livres, revues, brochures, journaux, conférences etc...

Éléments nutritifs	Apport Journalier Recommandé (AJR)	10 g. de Spiruline contiennent	La Spiruline comme source et commentaires	Symptômes en cas de déficiences ou de carence	Applications Indications
<b>MINÉRAUX</b>		<b>OLIGO ÉLÉMENTS</b>		<b>MINÉRAUX</b>	
Calcium	1 g.	0,1 g. (10 % de l'AJR.)	<b>Source.</b> Le calcium est nécessaire à la formation des os et des dents, à la croissance et à la coagulation du sang, aux transmissions nerveuses, à la croissance et contraction musculaire.	Rachitisme chez l'enfant, palpitations; insomnies, crampes musculaires, nervosité, caries dentaires, engourdissement des membres, fragilisation du cristallin, des os, des ongles et des cheveux.	Arthrite, symptômes de vieillissement, maux de dos, tremblement des doigts, crampes dans les jambes, insomnies, douleurs menstruelles, problèmes de ménopause, surpoids, rhumatisme.
Phosphore	1 g.	0,08 g. (8 % de l'AJR.)	<b>Source.</b> Le phosphore en combinaison avec le calcium forme la trame minérale des os et des dents.	Les carences en phosphore sont rares. L'apport nécessaire, est largement fourni par l'alimentation.	Mêmes indications que pour le calcium.
Magnésium	0,2 g.	0,04 (20 % de l'AJR.)	<b>Bonne source.</b> Très important dans le fonctionnement des cellules, de l'influx nerveux, à la contraction et au développement des muscles, à la formation des anticorps et de nombreux enzymes.	Fatigue, crampes et douleurs musculaires, palpitations, hyperémotivité, anxiété, colère facile. Les fumeurs sont souvent carencés en magnésium.	Améliore très souvent les troubles nerveux, et rend souvent la prise de tranquillisants inutile. <b>Très recherché dans l'alimentation pour grands sportifs.</b> Aucun risque d'excès connu.
Fer	18 mg.	18 mg. soit 100 % de l'AJR.	<b>Source exceptionnelle!</b> essentiel à la formation de l'hémoglobine et au transport de l'oxygène dans le sang. Il accroît la résistance à la fatigue, aux infections et au stress. Il participe à la transformation des lipides et des glucides en énergie.	<b>Anémie, pâleur, fatigue, essoufflement.</b> Les carences en fer sont très fréquentes. Les sources de fer assimilable sont de plus en plus rares dans notre alimentation courante. Les nourrissons et les petits enfants ont besoin de beaucoup de fer (autant qu'un adulte).	Les carences en fer sont très fréquentes chez les femmes, de la puberté à la ménopause et particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement. Ainsi que les personnes souffrant de saignements chroniques. <b>Très recherché dans l'alimentation pour grands sportifs.</b>
Zinc	10 mg.	0,3 mg. (3 % de l'AJR.)	<b>Source.</b> Il protège l'ARN et l'ADN, qui sont notre capital génétique. C'est un anti oxydant majeur. Il favorise la croissance en agissant sur l'hypophyse. Il règle l'assimilation des glucides et l'équilibre du sucre dans le sang.	Retard de la croissance et du développement sexuel. Troubles cutanés. La pilule contraceptive et plus généralement toutes les hormonothérapies au long cours augmentent les besoins en zinc.	Les personnes souffrant de troubles hépatiques, d'une infection sévère ou d'un traumatisme corporel important.
Cuivre	2,5 mg.	0,12 mg. (5 % de l'AJR.)	<b>Source.</b> Ce métal indispensable à la constitution de nombreux enzymes, ainsi qu'à la synthèse des protéines, la formation des globules rouges de l'hémoglobine et des os.	Les besoins sont généralement couverts par l'alimentation. Des carences peuvent se déclarer chez les nourrissons. Faiblesse générale, respiration affaiblie, troubles cutanés.	Anémie, calvitie
Manganèse	3 mg.	0,5 mg.	<b>Bonne source.</b> 10 grammes de spiruline Flamant Vert contiennent 17% de l'AJR en Manganèse. - Nécessaire à l'action de nombreux enzymes - Carences rares.		
Chrome	--	0,03 mg.	Le chrome, est un des composants de l'insuline	Apport Journalier Recommandé (AJR) inconnu	Carence inconnue
Sodium	2 g.	0,09 g.	<b>Source insignifiante.</b> Nécessaire à l'hydratation des cellules	Déshydratation. Carences possibles uniquement dans des circonstances anormales.	Diarrhée, vomissement, transpiration excessive insuffisance surrénale aiguë, néphrites...
Potassium	1 à 3 g.	0,14 g. (5 % de l'AJR.)	<b>Source.</b> Le potassium a un rôle essentiel dans la perméabilité de la membrane des cellules. Dans l'utilisation des protéines et des sucres. Il régularise le rythme cardiaque et la tension artérielle, améliore les facultés mentales et oxygène le cerveau. Une carence en potassium provoque une faiblesse musculaire qui peut être une cause de constipation en raison du faible tonus musculaire de l'intestin.		Carences observées lors de certains traitements: - Corticothérapie prolongée, régimes sans sel strict, abus de laxatifs.

<b>ACIDES AMINÉS ESSENTIELS</b>		<b>PROTÉINES</b>		<b>PROTIDES</b>	
Protéines	1 g. par Kilo/poids	6 à 7 g.	<b>Source d'excellente qualité:</b> Les protéines de la spiruline Flamant Vert sont constituées d'un grand nombre d'acides aminés dont l'ensemble des acides aminés essentiels (voir description détaillée ci-dessous). Les protéines participent à la construction des tissus et au maintien des grandes fonctions organiques: croissance, défenses immunitaires, fonctions enzymatiques. Il est important de souligner que la membrane cellulaire des algues bleues étant dépourvue de cellulose, les protéines et les autres éléments nutritifs qui la composent sont rapidement et facilement assimilés.		
Isoleucine	700 mg.	350 mg.	<b>Très bonne source:</b> (50 % de l'AJR.) Participe à l'élaboration de la co-enzyme a, un élément d'importance dans la production d'énergie.		
Leucine	950 mg.	540 mg.	<b>Très bonne source:</b> (57 % de l'AJR.) indispensable au maintien de la santé de l'épiderme et de l'ossature, action sur l'immunité.		
Lysine	800 mg.	290 mg. (36 % de l'AJR.)	<b>Bonne source:</b> Problèmes de tendinites, prévention de l'herpès, accroît les capacités cérébrales, joue un rôle fondamental dans la composition des protéines de l'organisme, intervient dans la croissance et la régénération des tissus, dans la production des enzymes, hormones, anti-corps.		
Méthionine	600 mg.	140 mg. (23 % de l'AJR.)	<b>Bonne source:</b> Acide aminé soufré, détoxique et protège l'organisme contre les métaux toxiques. Participe au métabolisme des lipides. <b>C'est une substance lipotrope, (qui a une action de protection contre le cholestérol en réduisant son dépôt dans les artères). C'est un anti-oxydant (qui lutte contre le vieillissement cellulaire).</b> Renforce l'équilibre nerveux et prévient la chute des cheveux.		
Phénylalanine	950 mg.	280 mg. (30 % de l'AJR.)	<b>Bonne source:</b> Réduit la sensation de faim; accroît certaines capacités cérébrales (la mémoire notamment); possède un effet anti-dépresseur; stimule l'intérêt sexuel; soulage et prévient les douleurs (rhumatismes, migraines, crampes, etc...) Nécessaire à la synthèse de l'hormone surrénalienne.		
Thréonine	500 mg.	320 mg.	<b>Très bonne source:</b> (64 % de l'AJR.) Comme tous les acides aminés essentiels la thréonine n'est pas synthétisée par notre organisme et doit être amenée chaque jour par le biais d'une alimentation équilibrée et appropriée.		
Tryptophane	200 mg.	90 mg.	<b>Bonne source:</b> (45 % de l'AJR.) Indispensable dans la composition des mécanismes biochimiques du sommeil; combat le stress, la nervosité, l'insomnie, nécessaire au bon fonctionnement de l'intestin; réduit la sensibilité à la douleur (la migraine, notamment).		
Valine		400 mg.			
Arginine		430 mg.	Reconnu aujourd'hui comme essentiel, car notre organisme n'en produit pas suffisamment.		
Histidine		100 mg.	Acide aminé essentiel pour les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans environ.		

<b>ACIDES GRAS ESSENTIELS</b>		<b>VITAMINE F</b>		<b>ACIDES GRAS POLYINSATURÉS</b>	
Linoléique	12-15 g.	80 mg.	La spiruline offre environ 5% de son poids en acides gras essentiels. Ce sont des constituants de la membrane des cellules. Ils règlent la perméabilité des membranes, ils gèrent les nerfs, enveloppent, lubrifient et protègent les tissus. Parmi les acides gras de la spiruline, on trouve une bonne proportion d'acide gamma linoléique qui entre autres propriétés bienfaites, contribue à la bonne santé de la peau. Ils sont indispensables à la croissance et au développement du cerveau et du système nerveux. Ils limitent aussi les risques d'athérosclérose et de troubles cardiaques. Ils sont indispensables à la biosynthèse des prostaglandines.		
Gamma-linolénique	--	100 mg.			