

Nicolas Ottart

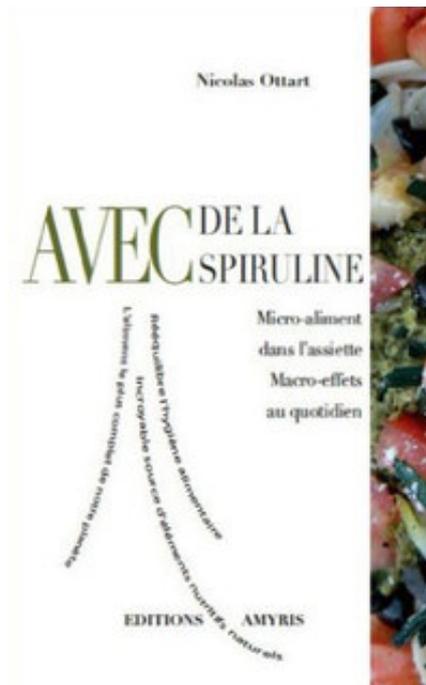
Avec de la spiruline

Leseprobe

[Avec de la spiruline](#)

von [Nicolas Ottart](#)

Herausgeber: Éditions Amyris



<http://www.narayana-verlag.de/b21552>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Table des matières

Remerciements p. 5

La spiruline

Une bactérie venue du passé va changer notre futur p. 9

Le monde méconnu des algues p. 10

Spiruline et cousines p. 11

- La chorelle p. 11

- La klamath p. 12

- Et les autres p. 15

Le dernier repère de la spiruline p. 15

Encadré Un mythe qui s'écroule ... p. 17

II était une fois

Un aliment vieux comme le monde p. 21

Encadré Le roi de la montagne qui aimait le poisson de mer p. 22

Sa redécouverte au XXe siècle p. 23

Sa commercialisation, deux histoires, deux mondes p. 25

Made in China p. 27

L'aliment qui valait 3 milliards

Imaginez ! p. 30

Ses protéines p. 32

Ses lipides p. 34

Ses vitamines p. 35

Ses minéraux p. 36

Ses pigments p. 36

Ses enzymes p. 37

Sans le savoir ... et pourtant p. 38

Encadré Si Popeye avait connu la Spiruline p. 39

Du bassin à l'assiette

Spirulinier, un nouveau métier p. 43

La vie à la ferme p. 43

Devenez Spirulinoculteur p. 45

Encadré m La Spiruline a même sa fédération p. 46

Il n'y a pas plus durable ! p. 46

Encadré À la conquête de l'espace p. 48

Une solution à la faim dans le monde

La malnutrition n'est pas une maladie p. 52

Quand on veut, on peut ! p. 53

Encadré Marna Sarah Obama ... p. 56

Et ça marche ! p. 57

Du durable qui dure p. 59

Le Nutella des pauvres p. 60

On est ce qu'on mange

Une aide précieuse contre la Malbouffe p. 64

De nouvelles maladies non contagieuses p. 64

20 milliards par jour ... p. 65

Homo industrialis-obesus p. 65

Nos grands-mères savaient déjà ! p. 56

La Spiruline rééquilibre vos assiettes et fait sourire vos cellules p. 67

Etudes scientifiques et Spiruline p. 70

Sa consommation en pratique

Spiruline et quotidien p. 76

Comment choisir une « bonne » Spiruline ? p. 77

Encadré La Spiruline BIO ? p. 83

Quelles quantités sont nécessaires ? p. 85

Encadré Vers un dopage naturel... p. 87

Effets secondaires p. 89

Contre-indications p. 90

Idées recettes

Laissez-vous tenter ... p. 94

L'amie du petit déjeuner

Le vrai smoothie à la Popeye p. 95

Cocktail de légumes de saison p. 96

Crème vivante à la pomme et Spiruline p. 96

Un lunch rapide et sain

Guacamole des Aztèques p. 97

Spirulinade p. 98

Un dip qui boost p. 98

Plats qui réchauffent

Salade composée et purée de flageolets à la Spiruline p. 99

Mi-cuit de thon et crème d'aubergine à la Spiruline p. 100

Pomme de terre farcies au sarrasin, crème de céleri rave et Spiruline p. 101

Velouté aux épinards p. 102

Un snack sain et ça repart

Pop corn qui n'en est pas un ! p. 102

Biscru salé à l'origan p. 103

Tecuitlatl au coco p. 103

Côté dessert

Pudding cru au chocolat vert p. 104

Friandises crues aux couleurs du monde p. 104

Trio de verrines à la Spiruline p. 105

Recettes de Chefs p. 106

Spiruline et cosmétique p. 107

Conclusions p. 111

Bibliographie p. 114

Références internet p. 116

Table des matières p. 117

La malnutrition n'est pas une maladie

Selon l'OMS, le monde se divise aujourd'hui en quatre catégories, les 800 millions de personnes mourant littéralement « de faim », les 2 milliards de personnes souffrant de sous-nutrition, les 2,6 milliards qui mangent à leur faim et enfin les 1,6 milliards restantes, surnutries.

Très rare sont donc aujourd'hui les personnes ne souffrant ni de sous nutrition, ni de surnutrition sur notre planète. Deux termes antonymes souvent liés à un troisième, la malnutrition. La malnutrition n'est pas une maladie mais un fait économique et politique lié aux conséquences d'un mélange explosif entre croissance démographique, capitalisme et société de consommation qui enrichit ou engraisse les uns et appauvrit ou affame les autres.

Plus que la faim, aujourd'hui la malnutrition tue plus d'adultes et surtout d'enfants que le sida, la malaria et la tuberculose réunies. Mais ce lent massacre silencieux de 30 millions de personnes chaque année n'attire l'objectif des caméras que lors de grandes famines surmédiatisées, événements pourtant fondamentalement différents¹⁵.

Il est clair aujourd'hui que de lutter contre le paludisme, le sida, les pneumonies ou autres infections infantiles est inutile si un apport nutritionnel censé renforcer leur croissance et leur système immunitaire fait défaut.

En 2012, près de 30% de la population mondiale souffrirait de malnutrition protéino-énergétique ou micro-nutritionnelle,

15- Alors que la famine correspond à un manque quantitatif de nourriture sur un territoire donné et pour une longue période, la malnutrition est liée avant tout à la qualité des aliments absorbés, c'est-à-dire à leur valeur nutritionnelle.

c'est-à-dire une carence en vitamines, minéraux et acides aminés essentiels.

Concrètement, une protéine est une grosse molécule composée d'acides aminés dont une partie peuvent être « fabriqués » par notre corps (appelés non-essentiels), les autres dit essentiels, doivent être trouvés dans notre alimentation¹⁶. Ces acides aminés sont les petites briques qui constituent notamment les parois de nos cellules, elles sont indispensables aux milliers de réactions chimiques permettant à notre corps (sous forme d'enzymes ou autres) de fonctionner correctement chaque jour. Mais souvent la qualité de celles-ci fait défaut et c'est là que le bas blesse.

Quand on veut, on peut !

Les pionniers

Ce triste constat est malheureusement connu depuis de nombreuses années par la communauté médicale et scientifique. Certains d'entre eux ont vu dans la publication de Jean Léonard décrivant la composition nutritionnelle de la Spiruline, une solution durable à ce déséquilibre mondial.

Depuis lors, et travaillant quasiment dans l'ombre du grand public, des dizaines de micro-projets financés par des associations de lutte contre la malnutrition ont vu le jour dans plusieurs pays.

Un des pionniers dans le domaine, le docteur américain Ripley Fox fonde avec sa femme Denise, dès 1968 un laboratoire pour la recherche et la formation sur les micro-algues. Il crée également en 1971 l'ACMA (Association pour Combattre la Malnutrition par l'Algoculture) et en 1973, la première ferme de Spiruline autonome à vocation humanitaire en Inde.

16- Un aliment peut donc être riche en protéines quantitativement mais pas qualitativement. Ses protéines seront dites « complètes » lorsqu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels (ils sont au nombre de 8 chez l'adulte : le tryptophane, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, la leucine et l'isoleucine).

La première d'une longue série. D'autres passionnés lui emboîtèrent rapidement le pas aux quatre coins du monde.

Christopher Hills, auteur, philosophe, scientifique, yogi, est un véritable merlin l'enchanteur moderne à l'américaine qui a beaucoup œuvré pour populariser la Spiruline dans le monde. Il fonde avec son ami japonais, le docteur en biologie **Hiroshi Nakamura**, The Microalgae International Union pour étudier la Spiruline et autres micro-algues dans le but de nourrir la planète et de lutter contre la crise des énergies fossiles. Il est notamment co-auteur avec **Hiroshi Nakamura** des livres, *Food from sunlight* paru en 1978 et *Spirulina, a food for a hungry world* en 1982.

Hubert Durand-Chastel, ingénieur français des mines, honoré de la croix de guerre et fait chevalier de la légion d'honneur en 1947, dirige quelques sociétés en Indochine et à Hong-Kong avant d'atterrir au Mexique et de gérer la société Sosa Texcoco. Il y découvre « par hasard » la Spiruline et devient le premier industriel à promouvoir et soutenir ses propriétés et sa culture à grande échelle. Il devint sénateur français dans les années 90 et attribuera sa longévité à sa consommation quotidienne de Spiruline.

L'ingénieur chimiste américain **Jean-Paul Jourdan**, diplômé du MIT consacre sa retraite depuis la fin des années 80 dans le sud de la France à promouvoir la Spiruline dans la lutte contre la malnutrition avec l'aide de l'ONG Technap-Spiruline. Il a également mis au point un guide gratuit pour la production de Spiruline à petite échelle par tout un chacun¹⁷ ainsi qu'une newsletter gratuite¹⁸.

17- Cultivez votre Spiruline : <http://petites-nouvelles.pagesperso-orange.fr/Manuel.pdf>

18- Les petites nouvelles de la Spiruline : <http://spirulinefrance.free.fr/lespetitesnouvel.html>.

Robert Henrikson fonde en 1977 avec son ami **Larry Switzer**, la première ferme de production de Spiruline sur le sol américain, Earthrise. Bien que devenu homme d'affaire et président de la plus grande société de production de Spiruline pendant 20 ans, il sponsorise de nombreux projets humanitaires et autres programmes de développement de la culture de Spiruline en Inde, en Afrique, au Pérou, etc. Il participe également via des dons de Spiruline, à des études menées à Tchernobyl sur l'absorption des radiations par la Spiruline.

Le docteur **Jean Dupire**, fut un des premiers docteurs français à la prescrire à ses patients en France mais aussi à l'utiliser dans des programmes de re-nutrition d'enfants malnutris depuis 1992 en Centrafrique pour le compte de l'association Nutrition Santé Bangui.

Ce tour d'horizon ne serait pas complet sans mentionner le botaniste belge **Jean Léonard**, qui outre le fait d'avoir redécouvert cet aliment incroyable dans les années 60, a passé des dizaines d'années à le promouvoir dans le monde entier pour lutter contre la malnutrition.

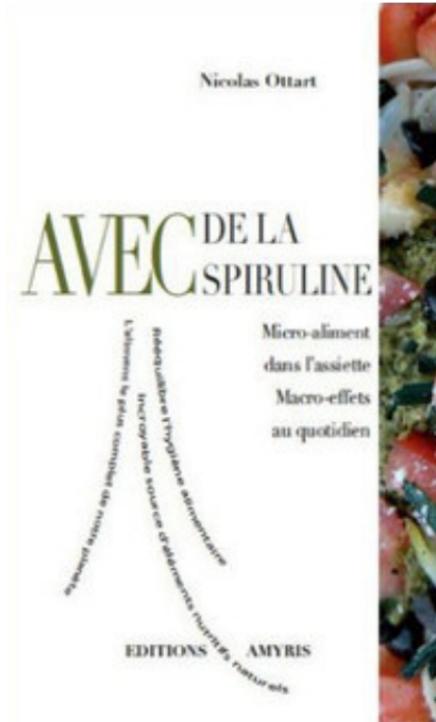
Les associations

TECHNAP¹⁹ est une association à but humanitaire créée en 1985, qui a fédéré à ses débuts un certain nombre d'ONG militant pour la mise en oeuvre de technologies appropriées et durables en faveur des pays en voie de développement.

Depuis 1998, la principale technologie proposée à ces pays et reçu en héritage de l'association créée par le **Docteur Ripley Fox**, est la culture de la Spiruline et sa diffusion gratuite à grande échelle.

TECHNAP a permis le développement de deux sites de production autonome au Bénin depuis 1993 ainsi que plusieurs

19- <http://www.technap-spiruline.org>

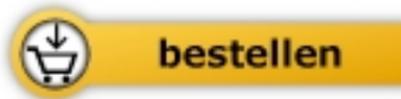


Nicolas Ottart

[Avec de la spiruline](#)

Micro-aliment dans l'assiette,
Macro-effets au quotidien

120 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de