



## Les incroyables vertus de la spiruline

*Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Les incroyables vertus de la spiruline** Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval

 [Telecharger Les incroyables vertus de la spiruline ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les incroyables vertus de la spiruline ...pdf](#)

# **Les incroyables vertus de la spiruline**

*Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval*

**Les incroyables vertus de la spiruline** Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval

## Téléchargez et lisez en ligne Les incroyables vertus de la spiruline Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval

---

144 pages

Extrait

Introduction

C'est naturellement que la spiruline s'est invitée dans notre vie, comme tout ce qui arrive par «coïncidence» et qui se révèle être une évidence.

En tant que cultivateurs et consommateurs, nous avons trouvé en elle un attrait sans pareil. Elle peut être déroutante de premier abord, mais honore toujours ses promesses à celui qui lui est fidèle.

Donneuse de leçon de longévité (un des premiers organismes présents sur Terre), de vertus (par sa composition exceptionnelle), de bienfaisance (un formidable atout santé, elle consomme le CO<sub>2</sub> atmosphérique, un chaînon essentiel de l'écosystème...), et d'humilité pour celui qui la cultive, la spiruline mérite qu'on lui fasse une place d'honneur dans nos vies et surtout dans notre assiette.

Petite histoire de la spiruline

La spiruline appartient à un groupe d'êtres vivants très anciens appelés cyanobactéries, qui sont sur Terre depuis plus de 3,5 milliards d'années. C'est à ces cyanobactéries que nous devons notre propre existence puisqu'elles sont à l'origine de toutes les cellules et qu'elles sont responsables de la production d'oxygène dans l'atmosphère. Actuellement, on estime que 90 % de l'oxygène produit provient non pas de l'oxygène des arbres, comme on le pense souvent, mais des océans, grâce aux microalgues des océans qu'ils contiennent. Notre spiruline fait donc partie de ces microalgues très respectueuses cyanobactéries et elle est consommée par l'homme depuis l'Antiquité. Au Tchad, chez les Kanembous, et en Amérique latine, chez les Aztèques et les Mayas, dont elle composait la base de l'alimentation. Elle a été décrite pour la première fois par Wittrock et Nordstedt en 1844 en Uruguay près de Montevideo. Desikachari la mentionne de nouveau en 1959 et la trouve dans les eaux stagnantes de Lahore au Pakistan, à Calcutta, et au lac Beira à Ceylan. Elle est un peu oubliée ensuite, et c'est dans les années 1940 que des scientifiques la redécouvrent sur des marchés africains et l'identifient. Des techniques de récolte sont filmées au Kenya dans les années 1950. Ensuite, en 1963, dans un rapport pour le compte de l'Institut français du pétrole, nommé «Utilisation des spirulines dans la République du Tchad», on stipulait que la spiruline était consommée sous forme de galettes, le dihé, pour faciliter l'accouchement ; sous forme de décoction, pour soigner les troubles intestinaux ; et en cataplasmes pour traiter les enflures des jambes, les fluxions, les oreillons et la gourme des jeunes enfants. Ainsi, elle était déjà utilisée à des fins thérapeutiques.

Puis, à la fin des années 1960, Hubert Durand-Chastel, un industriel directeur de l'usine de soude Sosa Texcoco, au Mexique, s'est rendu compte en voulant se débarrasser d'une substance verte qui proliférait naturellement et engorgeait les tubulures de ses machines qu'il s'agissait de la spiruline et qu'il était peut-être possible de l'exploiter. C'est à partir de cette époque que l'on commence réellement à s'intéresser à cette petite algue. (...) Présentation de l'éditeur

De plus en plus présente dans les rayons des épiceries bio, la spiruline est un concentré d'énergie et une inépuisable source de protéines végétales, de minéraux, d'oligoéléments, de vitamines et d'acides gras essentiels. Véritable partenaire santé, elle s'inscrit dans une alimentation saine et locale. Puissant anti-oxydant, elle renforce les défenses immunitaires de l'organisme. Alors n'hésitez plus, intégrez-la dans votre alimentation pour profiter de ses bienfaits. Biographie de l'auteur

Géraldine Legrain-Laval est biologiste des populations et des écosystèmes et spécialisée dans les algues. Benoit Legrain est ingénieur agronome et trésorier de la Fédération des Spiruliniers de France. Ils sont

producteurs de spiruline à Saint André d'Olérargues dans le Gard où ils cultivent cette cyanobactérie au sein de leur ferme aquacole, le Domaine Algal. Cette structure à petite échelle, se veut respectueuse du mode de vie de l'algue et de ses qualités nutritionnelles.

Download and Read Online Les incroyables vertus de la spiruline Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval #V91S256FL4Q

Lire Les incroyables vertus de la spiruline par Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval pour ebook en ligneLes incroyables vertus de la spiruline par Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les incroyables vertus de la spiruline par Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval à lire en ligne.Online Les incroyables vertus de la spiruline par Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval ebook Téléchargement PDFLes incroyables vertus de la spiruline par Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval DocLes incroyables vertus de la spiruline par Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval MobipocketLes incroyables vertus de la spiruline par Benoît Legrain, Géraldine Legrain-Laval EPub  
**V91S256FL4QV91S256FL4QV91S256FL4Q**