

# Les bienfaits des algues

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

**N**ous sommes de plus en plus conscients qu'avoir une alimentation de qualité contribue à entretenir une bonne condition physiologique. Nous savons maintenant que de nombreuses maladies comme les cancers, le diabète, la tension artérielle, etc peuvent être due à une surconsommation de produits animaux.

## Généralités

Voici les principaux micronutriments dont les algues sont une très bonne source : Vitamine A, Vitamine B (dont la B12), Vitamine C, D et E, avec des teneurs importantes pour certaines algues, calcium, fer, iode, sodium, magnésium, phosphore, potassium....



Mais les bienfaits des algues ne s'arrêtent pas là ; Ces végétaux marins, vieux de plus d'un milliard d'années, possèdent aussi d'autres substances dont la recherche scientifique met peu à peu en lumière les multiples propriétés. Leurs effets expliqueraient d'ailleurs en partie le taux moins élevé de maladie (cancer, diabète... Etc) chez les Japonais qui sont des consommateurs journaliers.

Ces substances, les alginates et surtout les fucoïdanes, protègent le cœur et le système veineux et artériel en réduisant la quantité de

graisse absorbées par l'organisme, en réduisant la pression sanguine en inhibant la synthèse du cholestérol. Leur faculté anticoagulante permet aussi de prévenir la thrombose

Elles seraient également efficaces pour stimuler l'immunité car elles possèdent des propriétés antivirales (les fucoïdanes de la wakamé, par exemple, luttent contre le virus de l'herpès). Des propriétés antibiotiques en stimulant la production ou l'action des lymphocytes et des macrophages, et des propriétés antitumorales en contribuant à détruire des cellules cancéreuses.

Les algues sont aussi une source d'acide gras comme les oméga 3 qui en ont un rôle anti-inflammatoire et de régulation du rythme cardiaque, aident à lutter contre les états dépressifs. Il est d'ailleurs intéressant de noter que c'est en consommant des algues que les poissons gras comme le saumon assimilent naturellement ces oméga 3.

Avec leur mucilage abondant, elles fortifient le système digestif contre les états inflammatoires et leur forte teneur en fibres stimule le transit intestinal

## Bon à savoir

Les algues peuvent se manger crues mais les fibres, dont elles sont très riches, freinent leur assimilation. Une cuisson appropriée les rend plus digestes et donc plus bénéfiques. Il est important de savoir que, du fait de leur forte teneur en vitamines et oligo-éléments dont l'iode, les algues ne peuvent pas être ingérées dans les mêmes quantités que des légumes terrestres. Elles sont donc à utiliser régulièrement mais en petites quantités