

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 103

Artikel: Alimentation : des algues dans votre assiette
Autor: Tschui, Marlyse
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830885>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ALIMENTATION

Des algues dans votre assiette



Salade de laitues de mer, un classique de la cuisine nipponne.

Manger des algues ? Drôle d'idée ! Pourtant, les légumes de la mer, longtemps ignorés dans notre pays, ont désormais leurs adeptes : végétariens, sportifs, gourmets ... et même médecins reconnaissent leurs qualités nutritionnelles exceptionnelles.

Apriori, avec leurs effluves iodés et leur apparence visqueuse, les légumes de la mer ne sont pas très attrayants. Faute de savoir les cuisiner, la plupart d'entre nous n'en

ont jamais dégusté ailleurs que dans un restaurant japonais. « Ce n'est pas facile de faire manger des algues aux Suisses, s'exclame Carole Dougoud. Pour les convaincre, je leur

fais goûter mes préparations. » A la tête de deux restaurants végétariens à Genève, cette cuisinière a, par la suite, lâché ses établissements pour s'adonner exclusivement à sa >>>

CARDIO

Les maladies cardiovasculaires, cause première de mortalité chez les femmes.

SEXUALITÉ

Mon mari regarde du porno, comment réagir ?

ALIMENTATION

La courgette est bien la reine de l'été.

DELI

Notre apprenti chien guide d'aveugle reste calme à la gare.

36

38

39

42

LAITUE DE MER (ULVA)
La plus riche en protéines et en vitamine C

SPAGHETTI DE MER
Teneur exceptionnelle en fer

NORI
Renforce les défenses cutanées et la vision

passion pour les algues, auxquelles elle a consacré plusieurs livres. Sur son site*, elle propose cours de cuisine, recettes, séminaires au bord de la mer et toute une gamme de produits.

DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Algues fraîches ou déshydratées, en feuilles, en poudre ou en paillettes, sous forme de marinade ou de tartare, toutes se distinguent par leur richesse nutritionnelle. Elles contiennent plus de minéraux, de vitamines, d'iode, d'oligoéléments et d'acides aminés essentiels que n'importe quel autre aliment terrestre. Carole Dougoud accueille régulièrement des patientes envoyées par un médecin, parce qu'elles présentent des carences en fer ou en iode. « Je ne me contente pas de leur proposer un complément sous forme de poudre d'algues. Je leur fais goûter mes recettes aux algues fraîches. Souvent, elles sont conquises et viennent suivre mes cours de cuisine. » Quant aux personnes qui souffrent d'hypertension et doivent réduire leur consommation de sel, elles retrouvent la saveur des aliments en remplaçant le sel traditionnel par l'Algasel : un mélange de poudre d'algues laminaires kombu, de spaghetti de mer et de diverses épices, sans adjonction de sel.

« On parle peu des algues, alors que ce sont des produits remarquables. Apparemment, la communication passe mal », remarque Jean-Pierre Hirsbrunner, qui a ouvert, il y a neuf ans à Romanel-sur-Lausanne, le plus grand supermarché bio de Suisse romande, Magbio. Malgré l'essor de la

cuisine asiatique, les ventes d'algues marines n'augmentent pas, au fil des ans. La plupart des seniors ont du mal à se familiariser avec ces légumes de mer dont ils ne connaissent pas le mode d'emploi. Quant aux jeunes, ils poussent rarement la curiosité au-delà des algues nori qu'ils utilisent pour rouler les sushis dont ils sont si friands. « La jeune génération branchée, et notamment les

« Pas facile de faire manger des algues aux Suisses ! »

CAROLE DOUGOUD, AUTEURE



véganes, se tournent davantage vers les protéines de tous bords, les fruits secs et les smoothies », ajoute Jean-Pierre Hirsbrunner.

LE BOOM DE LA SPIRULINE

Une exception pourtant fait l'unanimité : c'est la spiruline, qui connaît un essor spectaculaire dans le monde entier, tant sont exceptionnelles ses vertus nutritionnelles et thérapeutiques. Qui ont été officiellement reconnues, en 2015, par l'OMS, considérant la spiruline comme l'aliment idéal pour lutter

contre la malnutrition, notamment en raison de sa teneur élevée en protéines, en vitamines, en minéraux et en oligoéléments.

Cette microalgue de couleur bleu-vert appartient à la famille des cyanobactéries. Elle se développe naturellement sous les tropiques, dans des lacs d'eau saumâtre (eau douce légèrement alcaline). Déjà connue des Aztèques pour son pouvoir énergétique, elle est encore traditionnellement récoltée et séchée dans certaines régions d'Afrique.

CONTRÔLE QUALITÉ

Des pays comme la Chine ou l'Inde la produisent aujourd'hui à grande échelle. En Suisse, la provenance et la qualité des algues marines et de la spiruline est étroitement contrôlée pour s'assurer qu'elles ne contiennent pas de métaux lourds. En revanche, il est déconseillé de les acheter sur internet sans être certain de leur origine, car on risque de se retrouver avec des produits cultivés dans une eau polluée. La spiruline bio disponible chez nous provient surtout de Bretagne ou du Chili, où elle est cultivée à 4000 mètres d'altitude, loin des zones polluées. Elle est vendue sous forme de poudre ou de comprimés en pharmacie, dans les magasins bio et même dans certaines grandes surfaces.

Le succès est tel que des Romands se sont lancés dans la culture de spiruline *swiss made*. Premier à se lancer l'an dernier : l'agriculteur jurassien Mathieu Etique**, de Montignez, qui cherchait à diversifier sa production. Ont suivi les Vaudois Stéphane Sasvari et Christophe Simon***, à Lonay, près de Morges.



Tous sont déjà en train d'agrandir leurs installations.

UNE BOMBE VITAMINÉE

Petit tour dans un magasin de la chaîne Powerfood, fréquenté par tous ceux qui s'intéressent aux préparations protéinées et aux superaliments à la mode. La spiruline figure en bonne place au rayon Superfood. « Elle se vend très bien à une clientèle diversifiée, jeune et moins jeune, explique le vendeur Gianni Rosati. Mais les plus gros consommateurs sont les sportifs qui pratiquent des sports d'endurance, en particulier les cyclistes qui apprécient les effets stimulants et antifatigue de la spiruline. »

Cette bombe vitaminée naturelle remplace avantageusement les produits de synthèse pour booster l'organisme et favoriser la récupération après l'effort. Les cyclistes ne sont pas les seuls à profiter de son potentiel: dans le milieu hippique français, depuis que les chevaux de course sont sévèrement contrôlés à la suite des scandales de dopage, les éleveurs donnent à leurs pur-sang des compléments de spiruline. De nombreux vétérinaires ont ajouté à leur panoplie la célèbre microalgue, qu'ils recommandent également pour améliorer le tonus des animaux de compagnie ...

MARLYSE TSCHUI

* Carole Dougoud:

www.hautevitalite.ch

A lire: Les algues de A à Z, Ed. Jouvence

** Mathieu Etique:

www.swiss-spiruline.ch

*** Stéphane Sasvari: www.spiruline.ch

« Surtout lors de déficits en iodé »

Médecin micronutritionniste à Genève, le Dr Aline Corcelle analyse les carences des patients en minéraux, en oligoéléments et en vitamines, puis les aide à rééquilibrer leur alimentation. Parmi les compléments alimentaires, les algues figurent en bonne place. Interview d'une spécialiste dont les compétences s'étendent aussi à la thalassothérapie.



Pour quels problèmes de santé prescrivez-vous un complément sous forme d'algues?

Essentiellement contre les déficits en iodé. Cette carence très fréquente dans nos régions de montagne peut engendrer un ralentissement de la fonction thyroïdienne, en particulier pendant la grossesse. Dans ce cas, je conseille une consommation d'algues sous forme de salade, de paillettes à ajouter à l'alimentation, de tartare, de maki, de salicorne. Si je souhaite un apport en iodé parfaitement contrôlé, je recommande des gélules d'iodé, par exemple issu de laminaires.

Dans quels cas recommandez-vous la spiruline?

Il s'agit d'un micro-organisme que je prescris surtout lors de déficit en fer, lorsque celui-ci est mal toléré ou inefficace lors d'une prescription allopathique. La spiruline est aussi très utile pour maintenir les apports en vitamine B12 chez les patients végétaliens, si les déficits ne sont pas trop importants. Une fatigue passagère ou une baisse transitoire de l'immunité sans diagnostic de carence peuvent également bénéficier d'un apport de micronutriments sous forme de spiruline.

Les algues sont au cœur des soins pratiqués en thalassothérapie, comme les bains ou les enveloppements. Comment agissent-elles sur l'organisme?

En thalassothérapie, on utilise des algues comme le fucus ou la laminaire. Les oligoéléments qu'elles contiennent passent par la peau et les muqueuses ainsi que par les voies respiratoires. C'est le même principe de soins que celui pratiqué en médecine allopathique avec les traitements hormonaux sous forme de patch, par exemple, ou les aérosols utilisés en pneumologie. En thalasso, le bain à bulles et la douche à jet sont des soins qui fonctionnent selon le principe de la nébulisation: les oligoéléments des algues se retrouvent dans des microgouttelettes qui sont respirées, et passent donc par la muqueuse respiratoire.