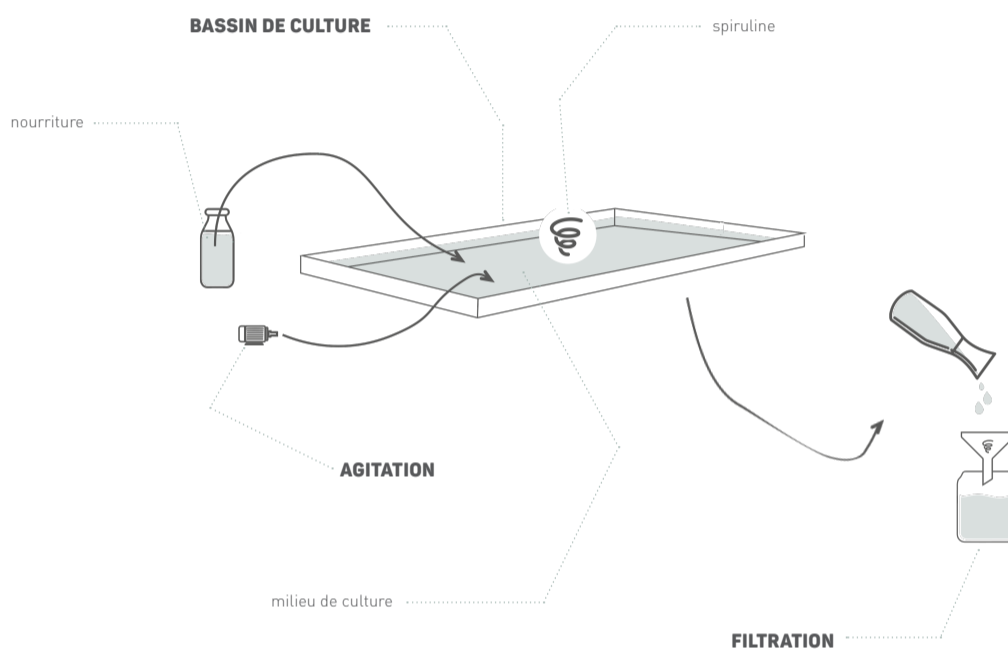


# LA SPIRULINE

PRODUCTION ALIMENTAIRE

**SUPER ALIMENT, LA SPIRULINE EST À LA FOIS RICHE EN PROTÉINES, EN VITAMINES ET EN FER. LA CULTURE FAMILIALE PERMET D'INTÉGRER CETTE MICRO-ALGUE À SON ALIMENTATION QUOTIDIENNE.**



## Une micro-algue de 3 milliards d'années

La spiruline est une micro-algue, plus précisément une cyanobactérie spiralée, d'environ 1/4 de millimètre. Elle s'épanouit dans les régions chaudes et désertiques depuis plus de trois milliards d'années. À l'origine de la vie végétale et animale, la spiruline a largement participé à la création de l'atmosphère terrestre en produisant de l'oxygène à partir du dioxyde de carbone.

## Cultiver la spiruline

La spiruline vit naturellement dans des lacs volcaniques, riches en sel et bicarbonate de soude, avec un pH élevé, proche de 10.

Lorsqu'on cultive la spiruline, l'objectif est de recréer au plus proche son environnement natif. La riche composition de cette micro-algue provient de son alimentation, elle est principalement composée d'azote, de phosphore, de potassium de magnésium et de fer. La spiruline vit naturellement dans des climats chauds. À 37°C, température optimale du milieu, la population augmente d'un quart toutes les huit heures. La spiruline a aussi besoin d'une forte luminosité, mais pas d'exposition longue au soleil. Il est important d'agiter le bassin pour éviter que les spirulines en surface ne brûlent et permettre à celles en profondeur de profiter de la lumière.

## Intérêts alimentaires

La riche constitution de la spiruline tient du fait que sa paroi cellulaire est en protéine. La spiruline a également une forte concentration en vitamines et Fer. Cette composition idéale et sa facilité d'assimilation font de la spiruline un complément alimentaire convoité par les grands sportifs. Mais la spiruline se vend cher alors qu'elle est simple et rapide à cultiver. Son rendement est très bon : sur un même espace, la spiruline produit cinq cents fois plus de protéines qu'un élevage bovin. De même, il faut environ 13 500 litres d'eau pour produire un kilogramme de protéines bovines alors que seulement 2 500 litres sont nécessaires pour la micro-algue.



**GILLES PLANCHON**  
Association Spiruline & Progrès  
Gilles est établi dans la Ferme de La Roquette où il travaille à la recherche et au développement de la culture de spiruline.

**DEPUIS VINGT ANS, GILLES PARTICIPE AU DÉVELOPPEMENT DE CULTURES DE SPIRULINE ARTISANALES ET DOMESTIQUES DANS 16 PAYS SUR 4 CONTINENTS, ACCUMULANT ET PARTAGEANT SON EXPERTISE SUR LE TERRAIN.**

EN SAVOIR PLUS •  
*La Spiruline pour Tous, Culture Familiale,*  
Gilles Planchon, Charito Fuentes.

**LOW  
TECH  
LAB**

DESIGN © PIPALOUK, CAMILLE DUBAND  
STRUCTURES © ECOSPHERE, BENJAMIN DIJON