

# La spiruline, alliée du sportif

Publié le 05/11/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Nommée spiruline en raison de sa forme spiralée, cette algue bleu-vert microscopique est particulièrement intéressante chez le sportif car il s'agit d'une source remarquable de nutriments et micronutriments.

## Une micro-algue riche en nutriments

Cette algue bleu-vert microscopique évolue dans des eaux chaudes et alcalines depuis plus de trois milliards d'années.

La spiruline est composée de plus de **67% de protéines, 14% de glucides et 7% de lipides** et constitue également un **concentré naturel de vitamines, minéraux** (fer, calcium, magnésium, manganèse, phosphore, bore, sélénium, zinc, chrome...), **acides aminés** (dont les 8 acides aminés essentiels) et **acides gras polyinsaturés** (acide gamma-linolénique). La spiruline est aussi l'une des meilleures sources connues de **bétacarotène**, précurseur de la vitamine A.

La pratique d'une activité sportive régulière induit une augmentation des besoins énergétiques et nutritionnels qui ne sont pas toujours compensés par l'alimentation. Par conséquent, une complémentation en spiruline peut être intéressante car elle est riche en protéines et micronutriments.

On notera sa forte teneur en protéines (origine végétale) qui participent au maintien de la masse musculaire et favorise le maintien d'une ossature normale. La consommation de spiruline est particulièrement conseillée lors de la récupération après l'effort, ou lors des phases d'entraînement ou d'un programme de musculation.

Enfin, cette algue possède des propriétés **antioxydantes** qui agissent contre les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules de l'organisme et qui s'accumulent abondamment lors des efforts physiques intenses. Une étude publiée en 2010 montre que la spiruline permettrait d'augmenter ses défenses antioxydantes et de réduire la fatigue<sup>1</sup>.

## La [spiruline](#) du Laboratoire LESCUYER

Garantie de très haute qualité, la spiruline du Laboratoire LESCUYER est **cultivée en altitude, dans un endroit préservé** permettant de garantir l'absence de tous contaminants, notamment de métaux lourds. Ce site présente également des **conditions de photosynthèse et de séchage idéales** permettant de produire une spiruline de première qualité de façon régulière tout au long de l'année !



Spiruline  
93% of 100  
[\(356\)](#)

Micro-algue d'une richesse exceptionnelle en nutriments

[En savoir plus](#)

<sup>1</sup>Kalafati M et al. Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans. Med Sci Sports Exerc. 2010 ;42(1):142-51.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Vitamines et minéraux ,

# Les vitamines

10/05/2019

2 minutes de lecture

Les **vitamines** sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## Les algues, une véritable source nutritionnelle & micronutritionnelle

17/08/2020

2 minutes de lecture

Véritable source micronutritionnelle, les fonds marins ont toujours inspiré le Laboratoire LESCUYER mettant à l'honneur des actifs exclusifs. Découvrez les bienfaits des algues !

[Lire la suite](#)