

santé magazine

Le tour de votre santé sans détours®

vendredi 08 jun. 2007
Bonne fête aux Armance



Ma beauté Mes enfants Ma santé Forme & Bien-être Cuisine & Nutrition Écologie

En urgence

Choisir



Ma santé

Choisir

360°

Mes guides

J'ai mal à

Choisir

Examens

Choisir

Opérations

Choisir

Carences

Choisir

Ma santé au travail

Choisir

Convalescence

Choisir

Paroles d'expert

Choisir

Au fil de la vie



À la Une

Chlorella, une algue pour se détoxifier au naturel

Plebiscitée par les Japonais, cette petite algue verte vient d'être labellisée produit "alimentaire" en France. Enquête sur une championne en tout genre.

[Lire la suite](#) [Accédez aux autres dossiers](#)



[Cuisine & Nutrition] 82% des restaurateurs sont prêts à appliquer l'interdiction de fumer en janvier prochain

[Écologie] La France, un des meilleurs pays du G8 concernant les mesures sur le changement climatique

[Ma beauté] 83% des femmes se sentent "luquées" par les autres lorsqu'elles sont en maillot de bain

Écologie



Double baptême dans les Pyrénées

Deux ours sont bientôt baptisés dans les Pyrénées...

[Lire la suite](#)

Mes enfants



Jeu concours : 50 cahiers de révisions à gagner Avec Santé Magazine et Nathan...

[Lire la suite](#)

Ma santé



Partenariat France 3 : Accidents domestiques

Lundi 4 juin, vous avez regardé sur France 3 l'émission...

[Lire la suite](#)

ESPACE PERSO

- Mon espace
- Ma newsletter

RECHERCHE RAPIDE

Mot clé OK

[Recherche avancée](#)

LE MAG'



N° 378
Juin 2007

- Découvrez un numéro
- **Je m'abonne** au magazine papier

Sommaire

- L'Édito (Lire ici)
- Le thé améliore la digestion
- Accidents domestiques : une victime sur cinq est un enfant
- Aphone du jour au lendemain
- Maux de tête : tous ne sont pas des migraines
- Conseils et produits pour un beau décolleté
- Mon enfant est allergique aux piqûres d'insectes
- Maison : entretenez-la au naturel
- Maigrir et garder un poids stable
- Zona : il faut réagir dans les 72 heures

DÉFENSE santé

santé magazine

Réagissez
témoignez
échangez !

Rejoignez
les forums
en cliquant ici

santé magazine Le tour de votre santé sans détours

Ma beauté Mes enfants Ma santé **Forme & Bien-être** Cuisine & Nutrition Écologie

En urgence

Choisir

EMPRUNTIS ASSURANCES

COMPAREZ LES MUTUELLES DES TARIFS NEGOCIES DES REPONSES INSTANTANEEES

ASSURANCE SANTE COMPAREZ LES OFFRES DE 31 ASSUREURS

Ma santé

Choisir

360°

Mes guides

J'ai mal à

Choisir

Examens

Choisir

Opérations

Choisir

Carences

Choisir

Ma santé au travail

Choisir

Convalescence

Choisir

Paroles d'expert

Choisir

J'ai une question perso

Notre rédaction

Au fil de la vie

Accueil > Ma santé > Dossiers santé > Chlorella, une algue pour se détoxifier au naturel

Dossier Santé

Chlorella, une algue pour se détoxifier au naturel

- Au sommaire**
- ▶ Elle stimule l'activité biologique
 - ▶ Dans quels cas la conseiller ?



Plebiscitée par les Japonais, cette petite algue verte vient d'être labellisée produit "alimentaire" en France. Enquête sur une championne en tout genre.

Elle stimule l'activité biologique

Présente dans les eaux douces de notre planète depuis plus de deux milliards d'années, la chlorella est une algue verte microscopique. Au Japon où depuis près de quarante ans elle est classée "aliment d'intérêt national", des millions d'adeptes vantent ses effets bénéfiques sur la santé. Moins connue en Europe, elle vient d'être labellisée "alimentaire" par les autorités sanitaires et peut désormais être vendue comme complément alimentaire. De nombreux articles scientifiques et médicaux lui sont consacrés : parmi ses vertus multiples, la chlorella est une championne de la détoxification.

ESPACE PERSO

- ▶ Mon espace
- ▶ Ma newsletter

RECHERCHE RAPIDE

Mot clé OK

Recherche avancée

LE MAG'

N°378 Juin 2007

- ▶ Découvrez un numéro
- ▶ L'Édito du mois
- ▶ Dossier **défense santé**
- ▶ **Je m'abonne** au magazine papier

Boutique

- ▶ Les anciens numéros & hors-série
- ▶ La sélection de livres

zOom in

- Belle avec la lune
- Mon club maigrir belle
- Ma thalasso
- Thermalisme

Me Soigner autrement

- Mon profil homéo



Opérations
Choisir

Carences
Choisir

Ma santé au travail
Choisir

Convalescence
Choisir

Paroles d'expert

Choisir

J'ai une question perso

Notre rédaction vous répond

Le Prix
Santé Magazine
BEAUTÉ SANTÉ®
Les lauréats

Nos partenaires commerciaux

MUTUELLE SANTÉ
CLIQUEZ ICI
EMPRUNTIS

Au sommaire

- ▶ Elle stimule l'activité biologique
- ▶ Dans quels cas la conseiller ?



Plebiscitée par les Japonais, cette petite algue verte vient d'être labellisée produit "alimentaire" en France. Enquête sur une championne en tout genre.

Elle stimule l'activité biologique

Présente dans les eaux douces de notre planète depuis plus de deux milliards d'années, la chlorella est une algue verte microscopique. Au Japon où depuis près de quarante ans elle est classée "aliment d'intérêt national", des millions d'adeptes vantent ses effets bénéfiques sur la santé. Moins connue en Europe, elle vient d'être labellisée "alimentaire" par les autorités sanitaires et peut désormais être vendue comme complément alimentaire. De nombreux articles scientifiques et médicaux lui sont consacrés : parmi ses vertus multiples, la chlorella est une championne de la détoxification.

Un concentré de substances actives

L'algue chlorella a des potentialités nutritives uniques, à tel point qu'au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, elle fut choisie parmi plus d'un millier de plantes pour des recherches sur les moyens d'enrayer la faim dans le monde. Hélas, la faim est toujours là, mais la chlorella a réservé des surprises aux chercheurs. Par exemple, ce fameux facteur de croissance ou CGF (Chlorella growth factor), véritable cocktail, entre autres, d'acides nucléiques, peptides, vitamines et chlorophylles, contenu dans la cellule de chlorella. « C'est lui qui donne à la chlorella cette faculté incomparable de stimuler l'activité biologique, notamment le système immunitaire », précise Muriel Cathaud, docteur ès sciences.



Renforcer les défenses immunitaires

Comme beaucoup, dès les premiers soleils ou à la suite de soucis, Marie était sujette à de fréquentes poussées de boutons d'herpès, douloureux et disgracieux, autour des lèvres. Après plusieurs mois de consommation de chlorella, les boutons ne se développaient plus. « C'était incroyable, se souvient Marie. Avant, j'en avais pour un mois. Maintenant, il m'arrive de ressentir quelque chose, mais l'herpès ne se développe plus. Mes défenses sont probablement dopées. » Même constat pour Carole, 45 ans, chercheur en microbiologie. Depuis quinze ans, elle souffrait de candidose, avec des brûlures vaginales qui l'empêchaient même

de porter des pantalons ! Après trois mois de chlorella, elle dit avoir noté une amélioration globale de ses muqueuses et de sa peau : « Manifestement, l'algue m'a aidé à combattre l'infection. »

Boutique

- ▶ Les anciens numéros & hors-série
- ▶ La sélection de livres

zOom in

- Belle avec la lune
- Mon club maigrir belle
- Ma thalasso
- Thermalisme

Me Soigner autrement

- Mon profil homéo
- Phyto : les bienfaits des plantes
- Les Fleurs de Bach
- Réflexologie
- Le guide aromatique
- Les vitamines
- Les oligoéléments & macroéléments

C'est mon droit

- Questions de santé
- Droits de la famille
- Scolarité & orientation
- Chez moi
- Emploi et formation
- Pour ma retraite
- Mariage et divorces
- Aides aux handicapés
- Associations
- Questions conso
- Assurances
- Multimédia
- Questions diverses
- Dossier mutuelles
- Comparateur Mutuelles

Terminé

J'ai mal à

Choisir

Examens

Choisir

Opérations

Choisir

Carences

Choisir

Ma santé au travail

Choisir

Convalescence

Choisir

Paroles d'expert

Choisir

J'ai une question perso

Notre rédaction vous répond

Le Prix Santé Magazine BEAUTÉ SANTÉ

Les lauréats

Nos partenaires commerciaux

MUTUELLE SANTÉ

CLIQUEZ ICI

EMPRUNTIS

Chlorella, une algue pour se détoxifier au naturel



Au sommaire

- ▶ Elle stimule l'activité biologique
- ▶ Dans quels cas la conseiller ?

Dans quels cas la conseiller ?

Détoxifier l'organisme

La chlorella est aussi bien connue pour ses capacités à capter les métaux lourds, mercure, cadmium ou plomb, les pesticides et toxines diverses que nous ingérons quotidiennement. C'est peut-être la solution la plus efficace pour éliminer naturellement ces substances de l'organisme. Ont-elles un lien avec des affections telles qu'une fatigue chronique, des réactions allergiques, la fibromyalgie, la répétition de mycoses... ?

En tout cas, Jean-Claude est formel : « La chlorella a changé ma vie. » Atteint de fibromyalgie (douleur dans les muscles avec fatigue chronique), cet entrepreneur de 55 ans n'avait pas trouvé de solution pour sortir de son problème. Après un an de consommation à forte dose de chlorella, tout est rentré dans l'ordre.

Attention aux carences pendant les régimes

Comme la spiruline, autre complément alimentaire, la chlorella est composée pour moitié de protéines incluant les huit acides aminés indispensables à l'homme. On y trouve aussi des acides gras poly-insaturés et des vitamines, notamment une grande quantité de vitamine B12, dont la source habituelle est la viande.

« La chlorella est incroyable au niveau minceur. Je la prends une heure avant le repas, indique Dominique, écrivain. C'est beaucoup mieux qu'un coupe-faim : elle évite le grignotage et celles qui font un régime y trouvent d'excellentes protéines. » Elle serait également efficace pour améliorer le transit, en cas d'ulcère, de colite ou dans la maladie de Crohn.

Si elle est indispensable au cours des régimes sans viande, l'algue est aussi reconnue très utile comme complément pour les personnes que les obligations professionnelles contraignent à se nourrir mal. La majorité des personnes qui l'ont adopté reconnaissent une amélioration de leur état général.

Choisir un produit pur

On peut trouver des comprimés de chlorella dans les parapharmacies, les magasins de produits naturels ou sur Internet, mais il faut être extrêmement prudent. En Asie, on cultive la chlorella dans des bassins à ciel ouvert. Or, on connaît l'avidité de l'algue pour les métaux lourds et les pesticides. Mieux vaut ne pas acheter un produit déjà pollué ! La seule garantie est la délivrance des résultats d'analyse par le fabricant.

Dominique Padirac ■

Ma santé

Mes enfants

Cuisine & Nutrition

Le tour de votre santé sans détours

au magazine papier

Boutique

- ▶ Les anciens numéros & hors-série
- ▶ La sélection de livres

zOom in

- Belle avec la lune
- Mon club maigrir belle
- Ma thalasso
- Thermalisme

Me Soigner autrement

- Mon profil homéo
- Phyto : les bienfaits des plantes
- Les Fleurs de Bach
- Réflexologie
- Le guide aromatique
- Les vitamines
- Les oligoéléments & macroéléments

C'est mon droit

- Questions de santé
- Droits de la famille
- Scolarité & orientation
- Chez moi
- Emploi et formation
- Pour ma retraite
- Mariage et divorces
- Aides aux handicapés
- Associations
- Questions conso
- Assurances
- Multimédia
- Questions diverses
- Dossier mutuelles
- Comparateur Mutuelles

Cuisine & Nutrition

Écologie

Ma beauté