

1.3.9. Tableau récapitulatif de la composition de la spiruline

Composants	Quantité dans 10 g de <i>Spirulina platensis</i>	Activités principales
Protéines	7 g	Construction de l'organisme, rôle de maintien
Acides aminés essentiels		
Isoleucine	350 mg (50% des AJR)	Réparation tissulaire, anabolisant
Leucine	540 mg (49% des AJR)	Réparation tissulaire, anabolisant
Lysine	290 mg (36% des AJR)	Croissance des os, des tissus, fixation du calcium
Méthionine	140 mg (23% des AJR)	Croissance des phanères, aide à maintenir taux de cholestérol bas
Phénylalanine	280 mg (140% des AJR)	Contribue aux activités mentales et à la santé mentale, mémoire, stimule les endorphines (douleur et idées positives)
Thréonine	320 mg (64% des AJR)	/
Typtophane	100 mg (48 % des AJR)	Antidépresseur, aide à l'endormissement, précurseur de la sérotonine
Valine	400 mg (44% des AJR)	Réparation tissulaire, anabolisant
Acides aminés non essentiels		
Alanine	470 mg	Tonique, source d'énergie pour les muscles
Arginine	430 mg	Médiateur du stress, rôle dans la croissance et le système immunitaire
Acide aspartique	610 mg	Stimule l'immunité et endurance
Cystine	60 mg	Croissance des phanères
Acide glutamique	910 mg	Anti-radicalaire, augmente la formation du glutathion
Glycine	320 mg	Composant des os, tendons et peau
Histidine (essentiel chez le nourrisson)	100 mg	Croissance, réparation tissus, hématopoïèse
Proline	270 mg	Production de collagène
Tyrosine	300 mg	Précurseur de la dopamine et de la noradrénaline → anxiolytique, et de la mélatonine (protège du soleil)
Serine	320 mg	Formation des membranes, de l'ADN et de l'ARN, renforce système immunitaire, articulations et masse musculaire.

Composants	Quantité dans 10 g de <i>Spirulina platensis</i>	Activités principales
Lipides	0,43g/10g graisses saturées 1,95 g Cholestérol <0,1 g	Réserve énergétique, production des hormones, élasticité des membranes cellulaires nerveuses et cérébrales, système immunitaire, régularisation température du corps
γ -linoléique ($\Omega 6$)	20,1% des acides gras = 2 % du poids de la spiruline : 0,2g	Précurseur des prostaglandines, Anti-inflammatoire
Oléique	2 - 5 %	
Palmitique	25,8 - 35 % des acides gras	
Lipides insaponifiables	Stérols, terpènes et hydrocarbures saturés (paraffine)	
Glucides	1,78 g/10 g	Apport d'énergie
Vitamines hydrosolubles		
B1 (thiamine)	0,35 mg (30 % des AJR)	Métabolisme des glucides et des lipides, croissance des planètes
B2 (riboflavine)	0,35 mg (21 % des AJR)	Fonctionnement du système nerveux, de la vision, hématopoïèse, collagène
B3 (niacine, PP ou acide nicotinique)	1,46 mg (9 % des AJR)	Croissance des planètes
Panthoate (B5)	0,5-10 mg (10 % des AJR)	Croissance des planètes et des tissus, fatigue et vitalité
B6 (pyridoxine)	0,08 mg (5 % des AJR)	Synthèse des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine), réduit l'homocystéine
B7 (inositol)	6,4 mg (pas d'AJR)	Tonique du SNC (gaine de myéline)
B8 (Biotine)	0,5 μ g (0,5% des AJR)	Perte des cheveux, métabolisme des lipides et glucides et synthèse des vitamines B9 et B12, fonctionnement du SNC
B9 (Folate, acide folique)	0,01 mg (2,5 % des AJR)	Synthèse de l'ADN, métabolisme du fer, croissance du fœtus et fermeture du tube neural
B12 (cobalamine)	0,015 - 0,032 mg (1000 % des AJR)	Fonctionnement du système nerveux, du métabolisme de l'homocystéine, de l'hématopoïèse, fatigue
Pigments		
Phycocyanine	100-160 mg	Voir plus loin
Lutéine	0,2 mg	Vision
Zéaxanthine	11 mg	Vision
Chlorophylle	60 mg	Chélateur de métaux lourds, équilibre acido-basique
Vitamines liposolubles		
β -carotène	15 à 24 mg 1000 % des AJR	Vision, croissance, antioxydant
K	0,2 mg (300 % des AJR)	Antihémorragique

Composants	Quantité dans 10 g de <i>Spirulina platensis</i>	Activités principales
D	1200 UI	Croissance des os, régule taux de calcium et améliore son absorption
E (α-tocophérol)	1 UI (3 % des AJR) : 0,5 à 1,9 mg	Antioxydant
Minéraux et oligo-éléments	1,1 g	
Calcium	130 mg (10 % des AJR)	Croissance, coagulation, contractions musculaires, neurotransmission
Phosphore	67 mg (8 % des AJR)	Croissance et mémoire
Magnésium	25-50 mg (9-25 % des AJR)	Fonctionnement des cellules, influx nerveux, contraction et développement des muscles
Fer	7-18 mg (50-100% des AJR)	Formation de l'hémoglobine, transport de l'oxygène, résistance à la fatigue, aux infections et au stress
Zinc	0,4 mg (4 % des AJR)	Antioxydant, stimule l'immunité, synthèse ADN, fonctions cognitives, métabolisme des protéines et des acides gras
Sélénium	0,1-2,55 mg (20-100 % des AJR)	Antioxydant, détoxiquant, renforce l'immunité, neutralisation des radicaux libres
Cuivre	0,1 mg (5 % des AJR)	Contre infections, composition des os et cartilages
Chrome	0,03-0,25 mg (16 % des AJR)	Métabolisme des glucides
Manganèse	0,4 mg (12 % des AJR)	Anti radicaux libres, pour utilisation des glucides et lipides par l'organisme
Sodium	0,09 mg	Répartition de l'eau dans l'organisme
Potassium	100-200 mg (5-10 % des AJR)	Pernéabilité des membranes, régule rythme cardiaque et tension
Iode	14 µg ou pas (8 % des AJR ou moins)	Formation des hormones thyroïdiennes
Fibres	0,5 g pour 10 g de spiruline	Digestion
SOD	10.000 à 40.000 UI	Puissante enzyme antioxydante
ADN	46 mg	
ARN	245 mg	
Eau	0,7 g	

Tableau 2 : Tableau récapitulatif de la composition de la spiruline.

Données tirées de « La spiruline: un super aliment » (5)

Remarque : La valeur énergétique de la spiruline est de 150 KJ soit 375 Kcal pour 100g ou 11,25 KCal pour 3g