



Quelques aliments à la loupe : les Algues

Publié le 24 Oct 2018

Les Algues

Véritables concentrés d'eau de mer, elles comportent de **nombreux minéraux** rares et **assimilables**.



- Les glucides sont en majorité des fibres.
 - La faible quantité de lipides (inférieur à 5%) est surtout composée d'AGPI.
 - Les algues sont une source importante de **vitamines**. Les plus représentatives sont : **Provitamine A, Vit C et Vit du groupe B**
-
- La teneur en protéines des algues varie beaucoup en fonction des familles.
 - Algues brunes, teneur faible : 8 à 15% de leur poids sec
 - Algues vertes, teneur modérée : 10 à 26%
 - Algues rouges : 8 à 47% de leur poids sec. Par comparaison, la plante de soja, une des sources de protéines végétales de référence, ne contient « que » 36% de protéines dans sa matière sèche. Les algues rouges sont donc des sources de protéines très intéressantes.
 - La teneur en protéines dépend du stade physiologique de l'algue, c'est-à-dire si elle est jeune ou vieille.
 - En ce qui concerne les acides aminés (AA), les protéines des algues comportent autant d'AA essentiels (qui doivent être apportés par l'alimentation) que les protéines du soja, par exemple. Le seul « hic » des protéines des algues est leur digestibilité. Les algues contiennent en effet des facteurs antinutritionnels qui limitent leur digestibilité : ce sont essentiellement des fibres alimentaires (polysaccharides).
 - Les polysaccharides se lient aux protéines et empêchent leur dégradation par les protéases (enzymes) des sucs digestifs.

Particularités et intérêts nutritionnels des algues :

- Laitue de mer : riche en Calcium, Fer, Magnésium, Vit A et vit C
- Dulse : 25% de protéines en moyenne, riche en Magnésium, Phosphore, Iode, Fer, Vit A, B, C
- Porphyre : 30% de protéines, Phosphore, Fer, Provitamine A, Vit C, vit B12
- Wakamé : Calcium, Sodium, Fer, Potassium, Vit B et C
- Kombu breton : Calcium, Magnésium, Iode, Potassium, Sodium
- Kombu royal : Iode, Calcium, Potassium, Sodium
- Spaghetti de mer : Vit C

Ainsi, la forte concentration en sels minéraux et la richesse en composés aromatiques confèrent aux algues le rôle de condiment.