

MONTAGNAC-LA-CREMPSE

À Montagnac-la-Crempse, près de Villamblard, un jeune couple paysan produit de la spiruline, cette microalgue pleine de nutriments, de façon écologique et artisanale.

La spiruline, un aliment aux bienfaits méconnus

Sophie Alary
redaction@dordogne.com

Mathieu Ehret est intarissable sur la spiruline, en une heure de visite on apprend mille et une choses sur cette bactérie vieille d'environ 3,5 milliards d'années, ce qui en fait un des premiers organismes vivant sur terre. Avec sa compagne, Mathilde Baudoin, ils se sont installés il y a trois ans dans ce hameau de Montagnac-la-Crempse et y ont monté seuls, en intégralité, leur site de production, le Petit Spirulinier. « Je travaillais auparavant dans le développement local, pour une chambre d'agriculture », explique Mathieu Ehret.

« J'ai eu envie de passer de l'autre côté, après avoir rencontré un producteur de spiruline. Nous avons tenu à nous installer par nos propres moyens, progressivement, sans obligation de surproduire pour rembourser des emprunts trop lourds. »

Un aliment traditionnel depuis des millénaires

La spiruline est une micro algue alimentaire de couleur verte, généralement connue pour ses propriétés qui boostent la vitalité ou le système immunitaire, et retardent le vieillissement des cellules. Mais cette bactérie microscopique, qui se multiplie par photosynthèse dans une eau chaude, alcaline et riche en nutriments minéraux, a bien d'autres vertus : c'est avant tout un des aliments les plus complets au monde, riche en vitamines, protéines, fers, minéraux et oligo-éléments.

Les tribus du lac Tchad ou les Indiens des Andes en collectent depuis des centaines d'années, les Incas en consommaient de façon



La spiruline contiendrait deux fois plus de protéines que la viande bovine. Rémi Phillippon/DORDOGNE LIBRE

exclusive lors des mauvaises récoltes. Et en Afrique, elle entre aujourd'hui dans de nombreux programmes de lutte contre la malnutrition. Son potentiel est donc énorme.

En France, la spiruline a été « redécouverte » il y a une vingtaine d'années mais sa production reste mal encadrée. Le marché mondial est inondé de spiruline développée à grande échelle (la Chine en cultive plus de la moitié) dans des conditions très artificielles qui lui enlèvent une partie de ses propriétés alimentaires.

L'enjeu est donc important : produire de la spiruline de qualité, dans des conditions proches de ses bassins naturels, de façon à conserver un maximum de ses qualités nutritives.

Mathieu et Mathilde se sont rapprochés de la Fédération des spi-

ruiniers de France, qui compte 150 adhérents. Elle défend une culture paysanne raisonnée et écologique et soutient les petits producteurs. « La spiruline est utilisée comme un complément alimentaire, saupoudrée sur un plat ou diluée dans un liquide, mais ça reste un produit agricole primaire », explique Mathieu.

La culture éco-responsable par excellence

La spiruline est cultivée sous serre. Il y en a deux sur le site du Petit Spirulinier, qui abritent des grands bassins d'eau verdâtre alimentés en sel, bicarbonate ou magnésium pour que la spiruline s'y développe. En pleine période de récolte, entre juin et septembre, l'algue est pompée puis filtrée, elle ressemble alors à une soupe un peu épaisse ; une fois pressée, elle prend une texture de pâte à modeler. Elle est ensuite découpée en longs filaments séchés à basse température, pour en conserver tous les bienfaits. La spiruline est une culture éco-responsable par nature, elle contient par exemple deux fois plus de protéines que la viande bovine mais requiert au moins dix fois moins d'eau que n'importe quelle autre culture. Grâce à la photosynthèse, elle produit de l'oxygène en grande quantité et ne rejette aucun gaz.

Bien des secrets à découvrir encore

Vous l'aurez compris, c'est une culture d'avenir. Qui plus est,

Visite tous les vendredis

La ferme du Petit Spirulinier se visite tous les vendredis entre 17 et 19h. Pour s'y rendre depuis Périgueux, il faut emprunter la N21 puis la D38. La ferme se situe au lieu-dit Le Luc, tout au bout du hameau. Mathieu se fera un plaisir de vous faire découvrir toutes les étapes de la production ; des produits y sont vendus sur place, en comprimés ou en brindilles ; ils se consomment tel quel, une quantité de 3 g par jour est recommandée, ou en compléments de plats ; des recettes sont proposées sur place et sur le site Internet. Ils s'achètent aussi en ligne, sur le marché du samedi matin à Périgueux ou dans quelques boutiques spécialisées. www.lepetitspirulinier.com/ 06 78 73 76 17.

comme le précise Mathieu, « toutes les propriétés de la spiruline ne sont pas encore connues, des recherches sont en cours ». Elle est par exemple utilisée par la NASA ou l'Agence spatiale européenne lorsqu'il s'agit de recréer, sur des longs séjours spatiaux, un écosystème viable. Les scientifiques étudient ses propriétés antivirales et anti-cancer, elle réduirait aussi le cholestérol de façon significative. En clair, la bactérie est loin d'avoir révélé tous ses secrets !

Tribunal

Prison pour violences conjugales

Au tribunal correctionnel de Périgueux, un homme a été condamné à six mois de prison avec sursis pour violences conjugales. Il a été jugé pour trois faits qui se sont déroulés de 2019 à 2022. Même si, d'après la famille de la victime, des bleus sont apparus sur son corps depuis une dizaine d'années. Alors alcoolisé, le prévenu tire les cheveux de sa compagne, la traîne au sol et la frappe sur la tête à plusieurs reprises, et ceci devant les trois enfants du couple qui s'interposent pour « sauver leur mère. » Durant sa plaidoirie, le prévenu n'a cessé de s'excuser auprès de sa femme, présente dans la salle, et a répété qu'il voulait « la voir heureuse, même si cela se fait sans lui, parce qu'il tient énormément à elle. » Lorsque le procureur de la République lui demande ce que ça lui faisait de voir sa femme dans cet état après l'avoir rouée de coups, il répond qu'il « ne se souvient jamais des faits » vu qu'il est alcoolisé, mais que le lendemain, il regrette sincèrement et lui demande pardon. Ce n'est qu'en mai que sa compagne porte plainte. Des démarches de soins pour alcoolisme ont déjà été entreprises par le prévenu, qui « change totalement de comportement après avoir bu, même si ça n'excuse rien. »

Olivier Antoine

SORGES-ET-LIGUEUX Malaise au volant

Un homme de 88 ans a fait un malaise au volant de son véhicule dans la commune de Sorges-et-Ligieux-en-Périgord, mardi à 11h20. Accompagné de sa fille, il a perdu connaissance à cause d'une hypoglycémie alors qu'il conduisait sur la RN21. Le véhicule a terminé sa course dans une barrière de sécurité située sur la droite de la route. Le conducteur a été transporté au centre hospitalier de Périgueux pour des examens suite à son malaise, tandis que sa fille n'a pas été blessée dans l'accident.

COLY-SAINT-AMAND Accident lors d'une balade en quad

Un Belge de 54 ans a eu un accident de quad à Coly-Saint-Amand. Alors qu'il descendait un chemin trop étroit, en compagnie d'une Belge de 54 ans, le chauffeur a perdu le contrôle de son véhicule et les deux personnes sont tombées assez violemment. Après avoir dévalé la pente sur 3 mètres, l'homme s'est blessé à l'épaule gauche, tandis que la femme souffre du poignet gauche et du genou droit. Ils ont été tous les deux transportés au centre hospitalier de Brive.



Mathieu Ehret produit de la spiruline de façon écologique. Rémi Phillippon/DORDOGNE LIBRE