

Dans la série : les BÊTISES SPIRULINE :

La folie des comprimés

Spiruline : La folie des comprimés - Cours Africaspi - janvier 2026





Les comprimés : Vous en trouvez partout sur le net ...



Pourquoi une Folie ?

2 raisons à cela

La première raison :

RAISON 1

- Pourquoi avaler des gélules ou les comprimés ? Les composants que vous trouvez d'habitude sous cette forme ne sont pas consommables directement dans l'assiette : ce sont les médicaments, compléments alimentaires, minéraux, extraits divers, composés concentrés au goût incompatible, etc.
- Les images concernant la spiruline dans l'inconscient collectif ont la vie dure : on a mis dans ma tête des consommateurs, la spiruline est elle aussi un complément alimentaire, et on trouve donc normal de la voir sous une forme galénique, en gélules ou en comprimés. **ERREUR !!!**



Toujours la première raison

- La spiruline est un **aliment**, parfaitement consommable en quantité si elle est mise en forme de paillettes, brindilles, chips, et si elle est cultivée selon le cahier des charges particulier
- Par contre, la spiruline n'est guère consommable si elle est en poudre, surtout lorsque celle-ci est issue du procédé de séchage industriel flash appelé 'spray drying', qui conduit à l'obtention d'une poudre très fine et homogène, peu consommable en l'état, et qu'il faut mettre en comprimés, tout aussi immangeable. C'est pourtant 95 % de la production mondiale !



RAISON 1



La première raison... : la quantité !

RAISON 1

- Le problème, c'est que pour que la spiruline ait un certain effet sur votre corps en tant qu'aliment, il faut la consommer en quantité suffisante !
- **Cette quantité est *a minima* de 8 à 10 g**, soit une cuillerée à soupe bien pleine par jour, voire 2, voire 3 pour les passionnés.
- Si par exemple vous prenez une cuillerée à café par jour (4g), vous aurez certes un effet, mais un effet « placebo »



La première raison... La quantité !

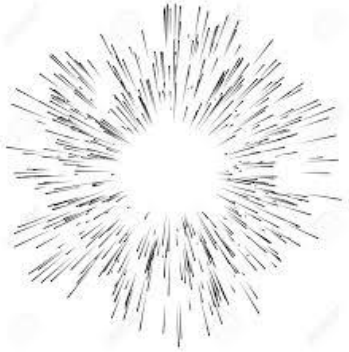
RAISON 1



- Or 4 grammes de spiruline, c'est ce que vous avalez avec 8 comprimés par jour de spiruline dosés à 500 mg^{La première raison...}
- Pour observer un effet réel sur le corps, il vous en faudrait **au moins 20 par jour**, et une quarantaine pour les sportifs de compétition...
- **BON COURAGE !**

**BON
COURAGE
!**



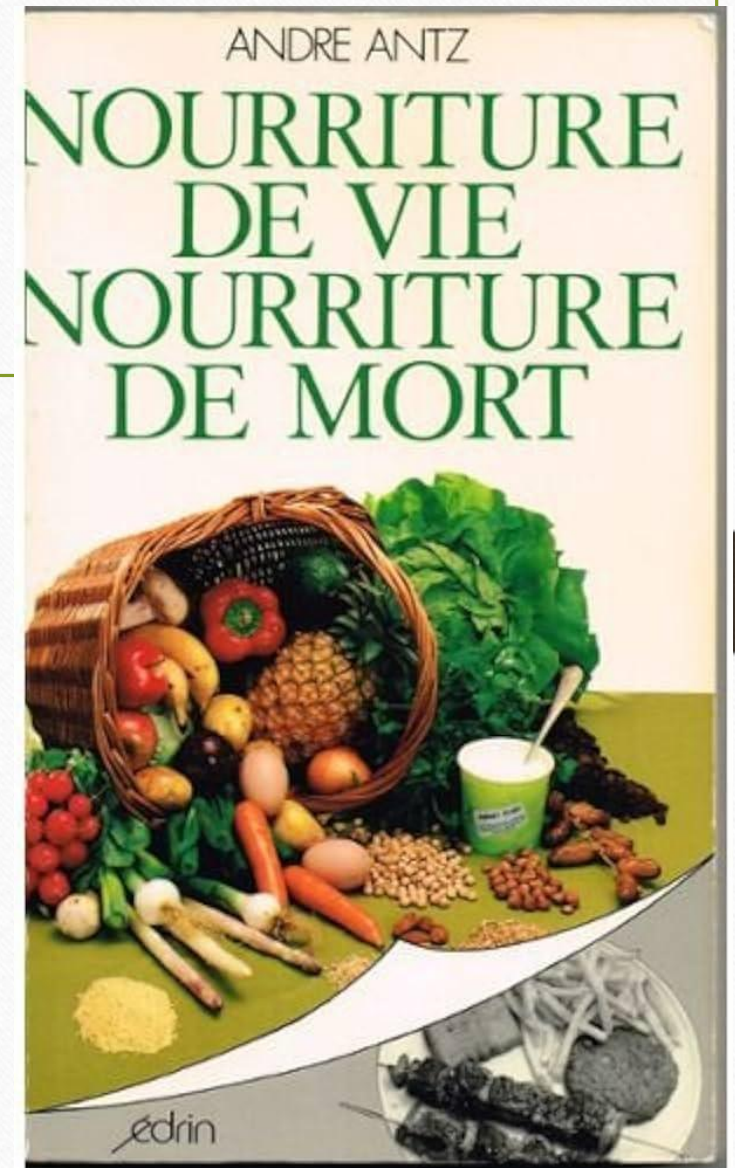


La deuxième raison **RAISON 2**

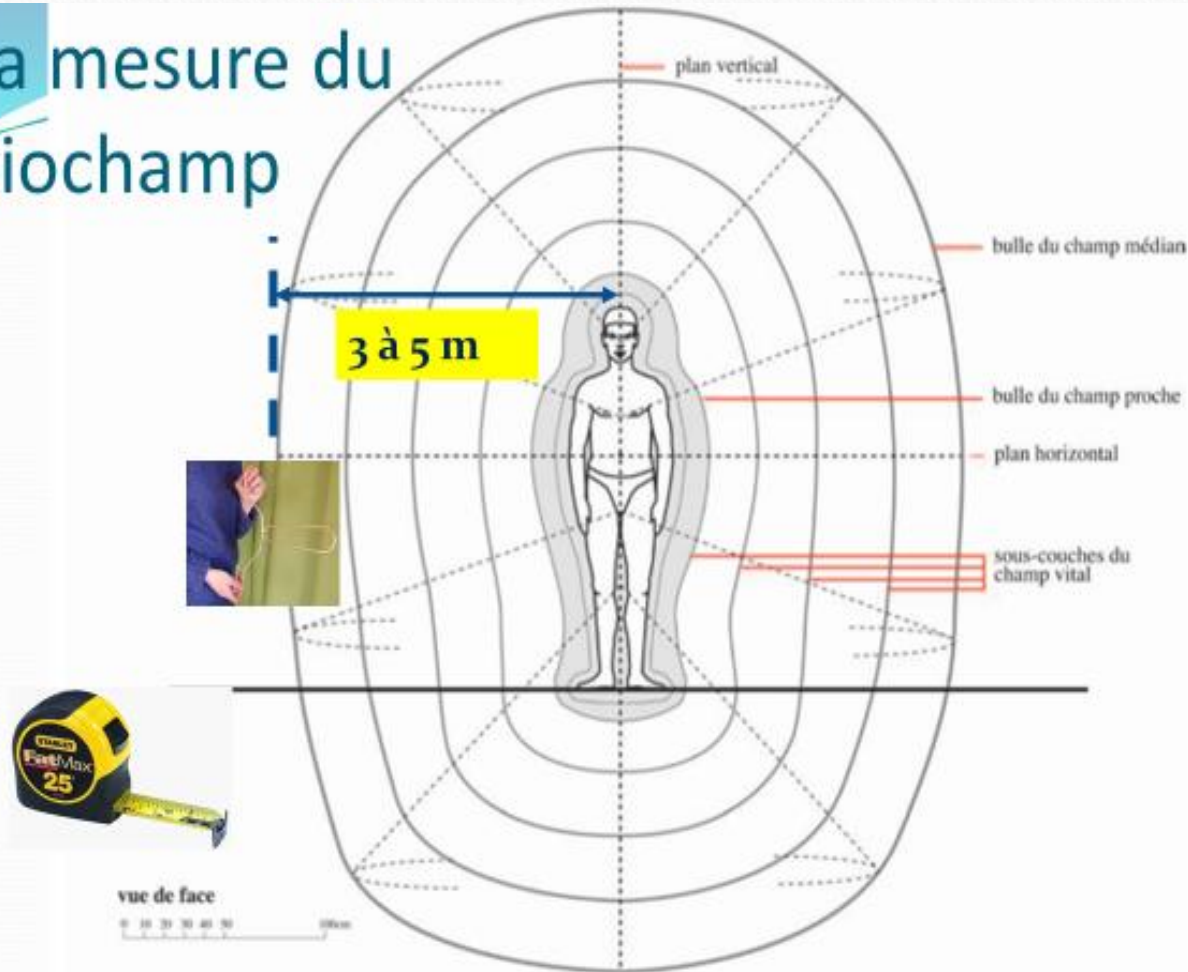
L'éclatement des cellules lors de la mise en poudre

- La spiruline, avant de devenir comprimé, est réduite à l'état de poudre le plus souvent **à l'aide d'un procédé industriel nommé « Spray Dry »** à très haute pression et haute température.
- Un tel procédé, s'il est très rapide et permet de traiter de grandes quantités de spiruline, a l'inconvénient de provoquer **l'éclatement complet des cellules de spiruline.**
- Si la composition chimique de la spiruline n'est aucunement modifiée par ce changement d'état, en revanche cette poudre de spiruline devient du même fait **un aliment « mort »**, sans aucun effet sur le corps, **de même que les comprimés qui en résulteront**
- Toutefois on peut mettre un bémol, dans le cas des productions artisanales des spiruliniers français où la spiruline est pressée sans éclatement des cellules, séchée à basse température, et transformée en poudre dans un moulin, la perte de vitalité de la spiruline est moins marquée.

Spiruline : La folie des comprimés - Cours Africaspi - janvier 2026



La mesure du biochamp



29

Ces affirmations peuvent être aisément vérifiées par la mesure du « champ vital humain » ou « biochamp »

- Il s'agit d'un moyen formidable pour mesurer directement sur notre corps notre vitalité, les effets de notre environnement, **de notre alimentation** ou nos médicaments ...

Résultats de la mesure du Biochamp avec les comprimés ou la poudre « Spray Dry »

RAISON 2

- Aliments classiques pour information : variation du Biochamp humain de -20 à +20 % (dans le cas général)
- **Spirulines classiques « bon marché » en poudre ou comprimés** par séchage « spray Dry » en provenance d'Inde, de Chine (procédé flash par atomisation à haute température) : variation du Biochamp humain de -10 à +10 % selon la qualité et l'origine : Variation à peine mesurable !
- Spirulines classiques en paillettes à séchage basse température (type spirulines françaises) : augmentation du biochamp de +30 à +40 %
- Spiruline « *des étoiles* » en paillettes du Burkina Faso suivant cahier des charges « SB » : augmentation du biochamp de +100 à +200 % (sauf en cas de hémochromatose et goutte)

■ **NB : Ces mesures exprimées en mètres sont fiables, répétables, même en double aveugle !**





Conclusion :

Les comprimés de spiruline industrielle (procédé « Spray Dry ») n'ont, du fait de la destruction complète des cellules, plus aucun effet sur le corps humain



RAISON 2





RAISON 1 + RAISON 2

Vous l'avez compris, ces comprimés n'amélioreront pas votre santé mais par contre videront allègrement votre porte-monnaie

Si vous voulez en savoir plus sur la mesure du Biochamp...

Foncez sur le cours
AFRICA'SPI sur le sujet,
Il est gratuit, en open
source



**Le biochamp
ou champ d'énergie vitale**

**Une aide précieuse
dans la connaissance de soi**



Maintenant vous avez
compris pourquoi
**Comprimés de spiruline =
SANS EFFET SUR VOUS**