



Algues : composition nutritionnelle

Le CEVA (Centre d'Etudes et de Valorisation des Algues) élabore depuis de nombreuses années des fiches de synthèse des données de composition nutritionnelle des algues alimentaires. Ces fiches, établies à partir de données publiées dans la littérature scientifique ou issues de projets de recherche, sont régulièrement mises à jour. Les dernières versions sont en téléchargement sur le site du CEVA (<https://www.ceva-algues.com/document/fiches-de-composition-nutritionnelle-algues-alimentaires/>).

Des fiches de synthèse sont ainsi disponibles pour la plupart des macro-algues comestibles mais également pour certaines micro-algues et plantes de bord de mer.

En ce qui concerne **les macro-algues**, il est possible de connaître la composition nutritionnelle d'algues vertes comme la laitue de mer (*Ulva* spp.), rouges comme *Chondrus crispus* (utilisée pour l'extraction des carraghénanes) ou encore brunes comme *Laminaria digitata* ou *hyperborea* (source utilisées pour produire des alginates, autre texturant alimentaire).

Pour **les micro-algues**, les fiches de données nutritionnelles sont disponibles pour *Arthrospira* spp. (communément appelée spiruline) et pour *Chlorella* spp.

Quant **aux plantes marines**, 2 fiches sont proposées : la salicorne et la criste marine. A noter que, pour ces 2 dernières, les données sont indiquées pour 100 g de produit **frais** alors que pour les algues (micro et macro) elles sont indiquées pour 100 g de produit **déshydraté**.

Les fiches de synthèse permettent bien entendu de connaître les teneurs en macro-nutriments : la matière sèche est composée en majorité de **protéines** pour les micro-algues et de **fibres** pour de nombreuses macro-algues.



Il est également intéressant de comparer les apports en minéraux et vitamines des algues. En effet, le CEVA met en évidence des contributions intéressantes pour ces micro-nutriments.

Vis-à-vis des minéraux, il apparaît que la plupart des algues (micro et macro) constituent un apport intéressant en chrome. Certaines espèces peuvent également être de bons contributeurs pour d'autres minéraux : c'est le cas de *Himantalia elongata* (communément appelée haricot ou spaghetti de mer) qui contient du potassium et du magnésium ou encore de *Ulva* spp. qui contribue à l'apport de manganèse, fer ou molybdène.

A l'inverse, si la plupart des algues contribue à l'apport **d'iode** certaines d'entre elles, notamment les laminaires présentent des teneurs **très élevées**. A ce titre, l'AFSSA recommande qu'un seuil maximal de 2000 mg d'iode par kg de matière sèche soit retenu pour toutes les espèces d'algue alimentaire (saisine n°2007-SA-0007).

Enfin, toujours par rapport aux contributions en minéraux, la salicorne apporte 1.18 g de sodium (soit l'équivalent de 3 g de **sel**) pour 100 g de salicorne fraîche.

Quant aux vitamines, de nombreuses algues peuvent contribuer à l'apport en vitamine K tout comme les plantes marines. Mais il est intéressant de préciser que certaines algues, et notamment les micro-algues, sont également contributrices à l'apport de **Vitamine B12**.

	Minéraux					Vitamines		
	Iode	Magnésium	Manganèse	Fer	Chrome	A	K	B12
<i>Ulva</i> spp.	●	●	●	●	●			●
<i>Laminaria digitata</i>	●							
<i>Chondrus crispus</i>	●	●			●			
Chlorelle			●	●	●	●	●	●
Spiruline				●	●	●	●	●

Réalisé avec le soutien de



Magazine AGRO JONCTION - ADRIANOR

ZI Est Arras, rue Jacquart, 62 217 Tilloy les Mofflaines
tél. 03 21 24 81 03 - fax. 03 21 48 10 94 - www.adrianor.com
Rédaction : ADRIANOR / Mise en page : Service Communication
de la Chambre d'agriculture du Nord-Pas de Calais
C'Faure - aout 2021 - Impression 1 000 exemplaires