

Les algues : des bienfaits insoupçonnés

Et si on menait la révolution des algues ?

Les bienfaits des algues sur les écosystèmes

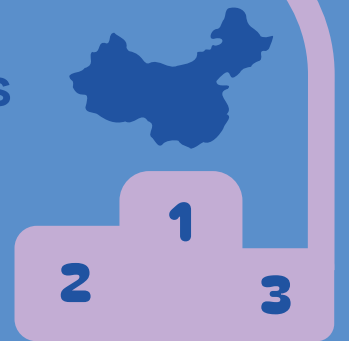
Un hectare d'algues peut capter 3,5 tonnes de CO₂. C'est 3 fois plus que la forêt amazonienne ! En plus, leur production n'émet que très peu de carbone.

Les algues sont des refuges de biodiversité, c'est la nurserie des petits animaux... et des plus grands.

Les algues protègent le littoral. Elles agissent comme un bouclier et limitent les risques d'érosion et donc de submersion.

Classement des pays producteurs d'algues

La Chine occupe la première place du podium avec la moitié de la production mondiale. Viennent ensuite l'Indonésie à la seconde place et la Corée du Sud et les Philippines ex-aequo à la troisième. En Europe, la Norvège est le premier producteur, juste devant la France qui ne comptabilise que 0,01% de la production mondiale.



Types de production d'algues dans le monde

Culture en mer ou en bassin

96%

4%

Récolte en milieu sauvage

Les bienfaits des algues sur la santé humaine

Les algues sont bonnes pour notre santé et pour nos papilles : elles apportent le fameux umami, la cinquième saveur, après le sucré, le salé, l'acide et l'amer.

Les 3 familles d'espèces de macroalgues

Les algues vertes

Les algues rouges

Les algues brunes

La taille des algues varie de moins d'un micromètre à plusieurs dizaines de mètres. On distingue ainsi 2 types d'algues : les **microalgues** invisibles à l'œil nu et les **macroalgues** visibles à l'œil nu.

Laitue de mer

Nori

Dulse

Wakamé

Kombu

Haricot de mer

protéines

magnésium

calcium

fer

vitamines

potassium

Les 5 commandements de la récolte d'algues

1

Cueillir des algues dans une eau propre pour limiter les risques de pollution

2

Se renseigner sur les saisons et respecter les dates de cueillette des algues

3

Couper les algues qui respectent la taille minimale de coupe sans les arracher

4

Laisser au moins 1/3 de l'algue pour qu'elle puisse continuer de grandir

5

Manger tout ce que vous récoltez : **on évite le gaspillage !**