

Les algues, vertes, les algues brunes, les algues rouges

Qui n'a pas remarqué que les algues du bord de mer sont vertes, rouges ou brunes ? Mais qui sait que ces belles couleurs cachent une chimie complexe de l'énergie et de la lumière?

Les couleurs des algues marines témoignent des processus chimiques conduisant à l'utilisation optimale de la lumière qui filtre à travers la surface. Selon la profondeur, des pigments de différentes couleurs collectent l'énergie lumineuse et la transforment en énergie chimique.

En réalité, les algues sont d'abord vertes ! Toutes contiennent en effet de la chlorophylle, même si celle-ci peut être masquée d'autres pigments jaunes, orange ou rouges. Il y a différentes molécules de chlorophylle, mais une seule, appelée chlorophylle a, est capable de transformer l'énergie lumineuse en énergie chimique par la photosynthèse : elle est donc indispensable aux végétaux.

Mais la chlorophylle a n'utilise pas toute la lumière solaire : elle absorbe surtout le rouge et le bleu et renvoie les autres couleurs, dont le vert qui lui donne sa couleur. Les végétaux améliorent leur capacité de photosynthèse grâce à d'autres pigments qui ne sont pas capables de réaliser la photosynthèse mais captent la lumière à laquelle la chlorophylle a n'est pas sensible pour lui en transmettre l'énergie

Ces "pigments accessoires" sont d'autant plus utiles aux algues qu'elles ne reçoivent qu'une lumière réduite : à 10 m sous la surface, l'intensité lumineuse a été divisée par 7 et presque toutes les radiations rouges ont disparu. La nature et l'abondance de ces pigments expliquent la succession verticale des algues, des vertes (toujours proches de la surface) aux brunes puis aux rouges (qui peuvent vivre le plus profond).

C'est un sujet récurrent. Les algues vertes reviennent sur le tapis dès que l'été arrive et que le temps chaud aide à la prolifération de ces sortes de laitues, qu'il convient de ne pas confondre entre elles, mêmes si leur couleur est la même.

Les algues vertes ne sont pas nocives tant qu'elles ne sont pas en couche épaisse et en état de putréfaction.

Visqueuses, gluantes, humides... les algues véhiculent une image souvent peu flatteuse. Pourtant, elles nous fournissent en oxygène (jusqu'à 90 % de la production de notre planète), filtrent et retiennent les meilleurs éléments de la mer, qu'elles peuvent concentrer jusqu'à mille fois. Elles contiennent plus de quatre-vingts éléments bénéfiques pour la santé et pourraient fournir 80 % de l'alimentation mondiale. Riches en minéraux, en vitamines, en acides aminés, en protéines, en antioxydants, les algues marines devraient être considérées comme des aliments préventifs dignes de la mer qui les porte. À chaque algue ses vertus...

Pour mieux comprendre ce qui se passe sur nos plages nous vous proposons de découvrir quelques extraits de « **Les Algues** » Régine Quéva, (Marabout). Régine Quéva intervient régulièrement sur notre commune pour des ateliers découverte des algues et pour des ateliers cuisine aux algues.

LES ALGUES VERTES

Ulva *Laitue de mer*



Cette algue verte nous apporte jusqu'à 30% de son poids en protéines ainsi que tous les acides aminés. Constituée de fibres, elle contient un tiers de son poids en minéraux. Riche en iode, en potassium et en soufre, elle nous apporte des oligo-éléments : dix fois plus de fer que l'aliment le plus riche, du zinc, de l'aluminium (oligoélément précieux contre les insomnies et l'anxiété) et une quantité impressionnante de magnésium (700 mg pour 100 g). Elle est plus riche en vitamine C que tout ce que l'on connaît, renferme de la vitamine B3 et un stock impressionnant de vitamine A. Enfin, il y a cinquante fois plus de calcium dans cette algue que dans les produits laitiers !

Enteromorpha *Entéromorphe Ao-nori*



Peu connue et peu ramassée, cette algue en filaments plats, de la famille des algues vertes, apporte plus de protéines qu'un steak haché, plus de fibres qu'aucun autre aliment et autant de magnésium que la laitue de mer. Elle contient de nombreux minéraux, dont du fer (dix fois plus que les aliments les plus riches en fer), ainsi que de la vitamine A (quatre fois plus que dans les carottes), de la vitamine C et des vitamines B9 et B12.

LES ALGUES ROUGES

Palmaria palmata

Dulse - Goémon à vaches



Riche en glucides, en protéines et en minéraux, c'est une réserve énergétique, bourrée de potassium. Elle contient autant de magnésium qu'un fromage comme le parmesan. De nombreux antioxydants en font un aliment utile pour la prévention de certaines maladies dégénératives.

Lichen carrageen

Chondrus crispus - Pioca - Mousse irlandaise - Petit goémon - Goémon blanc



Comme la plupart des algues, le lichen carrageen nous apporte des protéines, des acides aminés et des lipides. Sa richesse nutritive tient aussi à sa quantité de fer (deux fois plus que dans les coquillages et crustacés) et en zinc. Elle est aussi réputée pour ses propriétés gélifiantes et épaississantes (E 407).



Porphyre *Nori*

Condensé de protéines, de fer et de vitamines, elle est riche en minéraux et en fibres. Elle contient du zinc et trois fois plus de fer que les fruits de mer. Quatorze fois plus riche en vitamine A que la carotte, riche en vitamine C et en vitamine B, c'est en outre, une réserve de vitamine B12.

La porphyre contient de la taurine : substance dérivée d'un acide aminé qui possède de nombreuses qualités pour l'organisme. La taurine agit comme un agent calmant qui favorise le sommeil et détend le système nerveux, elle développe des propriétés immunitaires et réduit le cholestérol. La taurine préviendrait l'apparition des cataractes et le diabète. Les chats, notamment, ont besoin de cet acide aminé, nécessaire au fonctionnement de la vue chez les félins.



Dilsea *Steack de mer*

Cette algue étonnante est antifongique, antibactérienne et évite la prolifération des cellules malades (antimitotique). Riche en protéines, en calcium et magnésium, elle apporte également du potassium et du sodium, beaucoup de fer et du zinc.

Pour en savoir plus, nous vous proposons de consulter le site de Régine Quéva :

<http://www.reginequeva.fr/AlguesAndCo/Accueil.html>

Beaucoup d'articles ont été écrits sur les algues qu'elles soient vertes ou pas. Vous pouvez les découvrir sur internet.

La Commune de Trévou-Tréguignec en partenariat avec la communauté de Communes LTC (Lannion Trégor Communauté) est soucieuse de préserver le sable fin et l'éco-système ; Elle s'est engagée à faire nettoyer les plages seulement en cas de quantités conséquentes et de risques sanitaires. En aucun cas une fine couche d'algues ne peut être nocive, surtout s'il n'y a pas putréfaction.

Merci de votre compréhension.