

## COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

### Le lithothame : un complément alimentaire en vrac



À la suite de la découverte de ses nombreux bienfaits, le lithothame, ou lithothamne, est aujourd'hui un des produits phares en phytothérapie.<sup>[SEP]</sup> Les scientifiques lui accordent des propriétés reminéralisantes uniques. C'est un véritable trésor des mers.

#### INFORMATIONS

##### DESCRIPTION DE L'ALGUE

Cette petite algue rouge fossile des mers et océans de l'Europe du Nord ressemble à du corail et blanchit une fois détachée de son support.

À la fin du siècle dernier, le lithothame fit l'objet d'une extraction massive en France pour l'amendement des sols. Sa récolte est désormais interdite sur les côtes françaises depuis 2012. C'est pourquoi celui de Pop la Coop provient d'Islande, où il est récolté au naturel dans des zones protégées.

Une fois lavé, séché, broyé et tamisé, on le consomme en très petites quantités :  $\frac{1}{2}$  cac/jour dans de l'eau, des tisanes ou du potage. Évitez de le prendre dans des mélanges acides (jus de fruits, alcool) ou de le cuire, car il perdrait alors tout ou partie de ses propriétés.

Algue riche en calcium (30 %), le lithothame contient également du sodium, de l'iode, du soufre, du fer, du magnésium, de la silice, du manganèse, du fluor, du molybdène, du bore, du cuivre, du cobalt, du nickel, du sélénium, du zinc, de

## COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

l'argent, du titane, du strontium... Il contient aussi des acides aminés et de la vitamine C.

### UTILISATION DE L'ALGUE

Puissant reminéralisant et alcalinisant, ses indications sont multiples.

Par voie interne :

- croissance
- poussées dentaires ou consolidation des dents et de la mâchoire
- consolidation osseuse : fractures, fêlures, état postopératoire osseux
- ostéoporose
- spasmophilie
- état dépressif
- protège et rééquilibre le système digestif : combat l'acidité gastrique et le reflux œsophagien, prévient l'apparition des polypes, aide à la perte de poids
- ralentit le vieillissement cellulaire
- troubles articulaires, dont l'arthrose
- stress
- crampes
- facilite la pratique intense du sport ou les compétitions sportives
- asthénie ou grande fatigue
- etc.

En soins externes :

- en cataplasme selon tous les usages de l'argile
- fertilisant pour végétaux
- 

Cette source de calcium est particulièrement précieuse pour les enfants, les adolescents, les végétaliens, les personnes qui ne consomment pas de produits laitiers et les femmes ménopausées.

Il est conseillé d'associer à la prise de lithothame du silicium organique d'origine végétale,

**Rédacteur**

Marie-Neiges Lefevre