

**Les 50e journées d'études de l'Association française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN) qui se sont déroulées du 7 au 9 juin à Saint-Malo, ont fait la part belle aux algues qui connaissent actuellement un succès grandissant en France.**

L'intérêt pour la cuisine japonaise a grandement contribué à faire connaître et apprécier ces végétaux de la mer. Le souci de « bien manger » y est aussi pour beaucoup. Les algues contribuent en effet à couvrir les apports nutritionnels recommandés en minéraux, vitamines, fibres, antioxydants, calcium et fer. « Des études épidémiologiques tendent à montrer que la consommation régulière d'algues pourrait expliquer le bon état de santé général de la population en Asie », où la fréquence des cancers du sein, du côlon et de la prostate est nettement inférieure à celle des pays européens et nord-américains, précise Hélène Marfaing, chef de projet au Centre d'Etudes et de Valorisation des Algues (CEVA) de Pleubian. L'incroyable longévité des habitants de l'île d'Okinawa serait également en partie liée à leur régime alimentaire riche en légumes de mer. Les algues sont bénéfiques pour la prévention des maladies cardiovasculaires, notamment en raison de leur forte teneur en fibres, polyphénols et stérols. Grâce à leur richesse en calcium, elles peuvent être une excellente alternative aux produits laitiers. Enfin, la consommation par les femmes enceintes de ces produits riches en iode est particulièrement favorable au développement du cerveau du fœtus.

Univadis - 27/6/12 - Destination santé, [www.destinationsante.com](http://www.destinationsante.com)