

ALGAPHOBIE Phobie des algues médicinales

*Phobie non officielle, non reconnue
Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5
et la CIM-11*

VOIR AUSSI : ALGUAPHOBIE & FYKIOPHOBIE

Les algues occupent une place importante dans de nombreuses cultures côtières, à la fois comme aliment, remède, matière première et symbole spirituel.

Algues dans les traditions culturelles

Asie de l'Est

En Japon, en Corée du Sud et en Chine, les algues sont consommées depuis des siècles.

Quelques exemples célèbres :

- Nori : utilisée pour les sushis
- Kombu : base de bouillons traditionnels
- Wakame : fréquente dans les soupes et salades

Les algues y symbolisent souvent :

- La longévité,
- La prospérité,
- La pureté liée à la mer.

Au Japon, certaines algues sont associées aux célébrations et aux repas de fête.

Médecine traditionnelle

Médecine chinoise

Dans la médecine traditionnelle chinoise, certaines algues étaient utilisées pour :

- Réduire les "masses" ou gonflements,
- Soutenir la thyroïde,
- Améliorer la circulation,
- "refroidir" le corps selon la théorie énergétique.

Des algues brunes riches en iode étaient particulièrement recherchées.

Traditions celtiques et atlantiques

Dans les régions côtières de Irlande, de France et de Écosse, les populations utilisaient les algues :

- Comme engrais agricole,
- Dans des bains thérapeutiques,
- Pour soulager douleurs musculaires et rhumatismes.

Les bains d'algues restent populaires dans certaines stations thermales côtières.

Importance nutritionnelle

Les algues sont riches en :

- Iode,
- Fer,
- Calcium,
- Fibres,
- Vitamines a, c, k et b.

Certaines contiennent aussi des composés étudiés aujourd'hui pour :

- Leurs propriétés antioxydantes,
- Anti-inflammatoires,
- Antivirales potentielles.

Entre tradition et science moderne

La recherche moderne s'intéresse beaucoup aux molécules extraites des algues :

- Alginates,
- Carraghénanes,
- Fucoïdanes,
- Spiruline et microalgues.

Applications actuelles :

- Cosmétique,
- Pharmacie,
- Nutrition,
- Biomatériaux,
- Agriculture durable.

Cependant, toutes les pratiques traditionnelles ne sont pas validées scientifiquement, et certaines algues peuvent accumuler des métaux lourds ou trop d'iode lorsqu'elles sont consommées en excès.