

# MICHEL ET PATRICIA

La Spiruline des Alpilles



## La Spiruline, c'est quoi ?

La spiruline appelée le plus souvent « petite algue bleue » grâce à sa phycocianine (puissant antioxydant de couleur bleue) est en fait, plus précisément, une cyanobactérie vieille depuis plus de 3, 5 milliards d'années et qui est très certainement à l'origine de la vie sur terre.

Son nom latin, *Arthrospira Platensis* la caractérise et la différencie de plus d'un millier de cyanobactéries différentes sur notre terre.

## Une mine d'éléments nutritifs

La spiruline possède pratiquement tout ce dont le corps a besoin. C'est la plus complète de toutes les sources d'éléments nutritifs que l'on puisse trouver en l'état, dans la nature : « Antioxydants, caroténoïdes, fer hautement assimilable, acide gamma linoléique (Oméga-6), vitamines du groupe B, D, E, K, PP, chlorophylle, phycocianine, zinc etc. ».

Le plus intéressant est qu'il ne s'agit pas d'une simple addition de composants. L'efficacité de la spiruline est en effet bien supérieure à la simple somme des propriétés de chacun de ses nutriments. Ceux-ci agissent dans une synergie particulière avec laquelle une sorte d'émulsion bénéfique se produit.

La spiruline, c'est aussi la meilleure source naturelle de protéines et en contient de 60 à 70% : plus que tout aliment naturel connu !

Ses propriétés végétales comportent notamment les 8 acides aminés essentiels que le corps ne peut fabriquer.

C'est pourquoi elle est notamment réputée pour conférer une croissance harmonieuse et un bon développement musculaire.

## L'aliment de santé idéal

Si la spiruline fait des miracles dans la lutte contre la malnutrition, ce n'est pas un hasard. C'est un puissant booster d'immunité et de nombreuses vertus lui sont attribuées.

Elle apporte à coup sûr les nutriments nécessaires pour être en bonne santé, avoir de l'énergie et moins tomber malade. Des nutriments de plus en plus difficiles à trouver dans l'alimentation actuelle, malheureusement très appauvrie en valeur nutritionnelle.

Peu calorique, la richesse de sa composition en fait un super aliment pour l'enfant, l'adulte, les personnes âgées et les convalescents. Elle est également plébiscitée par les sportifs (énergie, endurance, renforcement musculaire, récupération physique) et les végétariens.

Toute personne à la recherche d'une solide santé et d'un équilibre nutritionnel devrait se procurer de la spiruline pour bénéficier instantanément d'une supplémentation quotidienne optimale et 100% naturelle.

## Notre conseil d'utilisation

Les 3 premiers jours, commencez par une cuillère à café (3 G), puis 1 cuillère à soupe (5 G) les jours suivants.

Selon l'activité (sport, surcroît de travail...) et l'état de santé (anémie, convalescence...), on peut passer à 10 G/jour (1cuillère à soupe bombée).

A prendre avant les repas, pour un effet satiété en cas de régime.

Nous considérons l'individu comme unique, chaque personne doit adapter " sa dose" selon ses besoins et ses ressentis.

### Pour simplifier :

Cure préventive = 3 G/ jour le matin

Cure curative = 5 à 10 G /jour le matin

### Comment ?

- Avaler avec un verre d'eau.
- Dissoudre dans un jus de fruit (100 % jus de fruit et Bio) en cas d'anémie (la vitamine C sert à fixer le fer)
- saupoudrer sur les salades, les plats servis...

Nous rappelons que la spiruline n'est pas un complément alimentaire, elle est un SUPER ALIMENT.

Elle ne dispense en aucune manière, une visite chez le médecin.

## La charte de qualité Spir'Alpilles

- SPIRULINE 100 % naturelle
- Un environnement sain, au pied des Alpilles à Saint-Rémy de Provence
- Une récolte naturelle et respectant l'environnement (sans pesticides, sans herbicides, sans fongicides, sans insecticides, non OGM)
- Une eau pure de forage contrôlée rigoureusement par le laboratoire AQMC (OFRAC)
- Contrôles des analyses microbiologiques du produit par le laboratoire AQMC
- Un mode de séchage lent et à basse température assurant une qualité optimale riche en antioxydants
- Avant la mise en sachet, la spiruline n'a subi aucune agression, ce qui lui donne un goût doux et unique
- L'utilisation des sachets opaques protégeant la spiruline de l'humidité et des rayons lumineux et lui assurant une parfaite conservation
- Une hygiène rigoureuse lors de la manipulation de la spiruline (gants, charlotte...)

- Toutes les surfaces et matériaux en contact avec la spiruline sont de qualité alimentaire (bassins, tuyaux, pompes de récolte, roues à aube, bacs de filtration, etc.)
- Mise en œuvre d'une démarche compatible avec le développement durable avec des techniques permettant de limiter les dépenses énergétiques.
- Séchoir inox récupérant l'air chaud extérieur
- Culture sous ombrage permettant d'économiser sur une saison la quantité d'eau nécessaire à cinq ménages
- Pratique commerciale orientée vers la satisfaction du client

## Pourquoi la spiruline Bio n'est pas recommandée

Ayant plus de 20 ans d'expérience dans le Bio, Patricia et Michel auraient voulu proposer une spiruline à la fois Bio et de qualité.

Mais pour se développer, la spiruline a besoin de sels minéraux et d'azote, et c'est ce dernier apport qui pose problème aujourd'hui.

Certains producteurs utilisent la fermentation de légumineuses et injectent ce ferment dans les bassins.

Cette technique a l'avantage d'être parfaitement Bio mais ce ferment, riche en bactéries contamine temporairement le milieu.

Après analyses, plusieurs lots de spiruline sont détruits du fait de dépassement de normes bactériologiques.

Pour pallier cet inconvénient, ces mêmes producteurs n'hésitent pas à négliger la qualité de la spiruline en la séchant à haute température.

La spiruline Bio, en fin de production, donc séchée, présentera aux analyses 10 à 15% d'antioxydants, alors qu'une spiruline Française obtient 18 à 25 % d'antioxydants et, est tout aussi saine.

Patricia et Michel sont adhérents à la Fédération des Spiruliniers de France qui œuvre pour faire reconnaître les qualités et la transparence de la culture française, dont les fermes sont à taille humaine et non industrielles.