

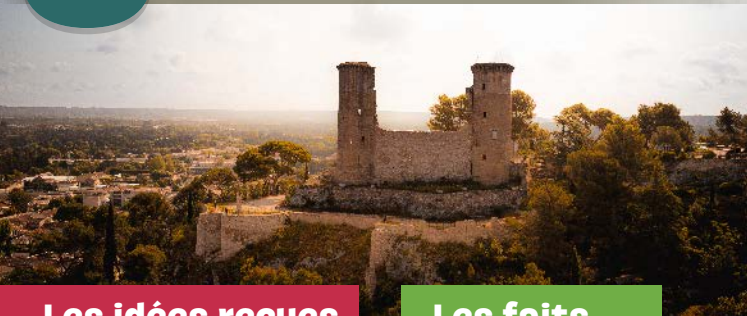
DEPUIS 2012



biocoop  
LA BIO NOUS RASSEMBLE  
partenariat depuis 2021

# Spiruline & Phycocyanine

## Fact-checking



### Les idées reçues

**C'est pas d'ici !**  
**une algue ?**  
Encore une mode ?  
**C'est cher !**  
Qu'est-ce qu'ils ont encore inventé ?  
Soit l'une soit l'autre ?  
**C'est pas bon !**

### Les faits

- ✓ La spiruline est un **aliment français cultivé en France** 🇫🇷, avec une culture douce en bassins depuis plus de 30 ans.
- ✓ L'OMS a qualifiée la spiruline d'« **aliment le + complet au monde** »
- ✓ 90% de la spiruline vendue en France est d'origine asiatique (culture intensive).
- ✓ **Coût ~ une pomme / jour**
- ✓ Peut se consommer comme un complément et/ou **un aliment du quotidien** : saupoudrer vos salades, compotes, jus, etc...
- ✓ Redécouverte dans les années 60, elle **existe depuis des milliards d'année**, juste une mode ?
- ✓ Chacun son rôle, la spiruline contient des vitamines, des minéraux, des anti-oxydants dont la phycocyanine !
- ✓ Extraite de la spiruline puis concentrée sous forme d'ampoules buvables, la phycocyanine est un complément alimentaire hautement assimilable
- ✓ **Séchage doux => qualités nutritionnelles préservées**

### Composition

#### Antioxydants :

Phycocyanine .....	1500mg/kg
SOD .....	2 million u/kg

#### Vitamines :

Groupe B	
(dont b12 .....	1.5mg/kg)
Beta-carotene .....	1500mg/kg

#### Minéraux :

Fer .....	600mg/kg
Zinc .....	30mg/kg
Calcium .....	10000mg/kg
Magnesium .....	3000mg/kg
Potassium .....	1400mg/kg
Phosphore .....	800mg/kg
Fibre .....	50g/kg

\*ces valeurs sont données à titre indicatif, il s'agit de valeurs moyennes issues de la bibliographie et de nos résultats.

## Le coureur occasionnel



**Crampes fatigue musculaire**

Spiruline = minéraux + antioxydants

## L'étudiant en examen



**Combo Stress / Malbouffe**

Phycocyanine = soutien immunitaire + énergie

## Le sénior actif



**Préserver son capital santé**

Calcium + anti-oxydants

## La comptable en bilan



**Concentration maximale**

Duo spiruline + phyco = énergie & récup

## Le parent surmené



**Manque de fer**

Spiruline très riche en fer et minéraux

## Le pro en mission



**Tout feu tout flamme**

Phycocyanine = meilleure récupération

## Le sportif se prépare



**Compétition dans le viseur**

Phyco pour la récup + spiruline en cure

## Métiers intenses



**Travail 7/7**

Boost & récupération naturelle

## L'institut et la classe



**Rentrée, saison des gripes**

Bouclier immunitaire

DEPUIS 2012



biocoop

LA BIO NOUS RASSEMBLE  
partenariat depuis 2021

# Spiruline & Phycocyanine

## Points clefs

### Notre différence en quelques points

#### TPE, 4 salariés + 8 saisonniers

La spiruline se récolte ici de mars à fin octobre, une partie de l'activité est saisonnière, la majeure partie de l'équipe de récolte intervient 8 mois par an et revient chaque saison.

#### Savoir-faire, 15<sup>ème</sup> saison !

Capacité de 10 tonnes de sec, 1<sup>er</sup> producteur en volume en France.

#### Terroir idéal, le soleil provençal

Chaleur et ensoleillement idéal pour cette culture, notre territoire dispose en plus d'une bonne disponibilité de l'eau (proximité rivière Durance).

#### Expertise, tout à la ferme

Nous réalisons toutes les étapes à la ferme : culture, récolte, séchage, broyage en poudre, façon des comprimés, lignes d'emballage.

### Posologie

#### Spiruline

- 3 g / jour en entretien (6 à 12 mois)
- 5 g / jour en cure (30 à 90 jours)
- paillettes : comme un condiment
- poudre : à diluer
- comprimés : facile à doser
- augmenter progressivement la dose

#### Phycocyanine

- 5 ml / jour (une ampoule / jour)
- double dose en période de fatigue
- maximum : 40 jours consécutifs

### Bonus

Une bonne recommandation fait souvent la différence ! Préconiser de compléter la prise de spiruline :

- avec Vitamine C & Oméga 3
- de préférence le matin, à 2h d'une source de caféine ou théine

Vigilance pour les gens sensibles à la vitamine K et la régulation du fer.