

**SPIRULINE**

Fiche Technique

**Le produit :**

Il s’agit de l’algue *Spirulina platensis* pure à 100% et sans aucun produit de conservation, de coloration et sans parfum sous forme de diamants, de comprimés et de poudre.

Notre produit est certifié Bio par le bureau de certification CCPB.

**Mode d’obtention :**

Chez Bio Algues Tunisie, l’algue est cultivée dans des bassins confinés aux conditions contrôlées. L’eau de culture est constituée d’un mélange d’eau de nappe phréatique et d’eau de mer prélevée à 12m de profondeur. Le site de cette culture est la région appelée EL ALIA sur la côte est tunisienne, complètement isolée de toute source de pollution domestique, industrielle, agricole ou même routière. La spiruline, bénéficiant d’un soleil généreux et d’une température clémente se développe en fournissant une très haute qualité de produit. Pour assurer sa production, Bio Algues Tunisie utilise l'eau d'une nappe phréatique et l'eau de mer prélevée dans la plage la plus propre de la côte Est tunisienne.

Le produit, prélevé quotidiennement lors de la bonne saison, est tout simplement soumis à un flux d’air chaud dans un four où la température est fixée à 50°C maxi et 45°C mini.

Au final nous obtenons une spiruline dont la teneur en eau n’est que de 4 à 6 %, ce qui permet sa conservation sur le long terme, et qui conserve toute sa richesse nutritionnelle en particulier, ses vitamines, ses acides aminés et ses anti oxydants.

**Nom Scientifique** : *Spirulina platensis* ou aussi (synonymie) : *Arthrospira platensis*

**Propriétés organoleptiques**

Aspect : granules de taille inférieure à 3 mm pouvant être broyée en farine.

Couleur : vert bleue.

Odeur : protéinée non forte.

Goût : légèrement salé

**Composition moyenne:**

Protéines : 60 à 69%

Lipides : 6 à 10%

Carbohydrates : 15 à 25 %

Minéraux : 8 à 12%

Eau : 4 à 6%

Anti oxydants: 15 à 27%

phycocyanine: 15 à 22 g/100gr

chlorophylle: 1 à 1,2 g/100gr

caroténoïdes: 0,31 à 0,37 g/100gr dont 0,12 à 0,14 g/100gr béta carotène

calcium : 10mg/g

fer : 0,3 à 0,5 mg/g

magnésium: 4 à 6 mg/g

phosphore : 8 à 9 mg/g

potassium: 12 à 16 mg/g

sodium: 9 à 10 mg/g

zinc : 30 à 40 mg/kg

vitamine K : 20 mg/ kg

vitamine B12 : 3,2 mg/kg

vitamine B8 : 0,05 mg/kg

**Composants actifs :**

-Tous les acides aminés essentiels

-Vitamines : B1, B2, B3, B4, B5, B6, B8, B9, B12, K et E

-Anti oxydants : Phycobiliprotéines(16 à 21%) dont 92% de Phycocyanine. Caroténoïdes(3,7%) dont principalement Béta carotène (1,2 à 1,7%) , Chlorophylle A (1%), Super oxyde dismutase.

-Minéraux majeurs : Ca, P, Mg, Mn, Se, Zn, Fe.

**Qualité :**

Chaque lot est soumis à une analyse de qualité auprès d’un laboratoire tunisien agrée. Notre process est conçu de manière à respecter toutes les conditions qui nous permettent d’atteindre en produit final, les normes françaises.

**Conservation :**

La spiruline est conservée dans des sachets aluminés et thermo soudés, à l’abri de la lumière et de l’humidité. La date de péremption adoptée est de trois ans à partir de la production bien que des analyses avec recul ont montré qu’il est possible de la porter à cinq ans.

**Formes commerciales :**

La spiruline de Bio Algues Tunisie est commercialisée en diamants fins de 2 à 3 mm et en comprimés de 10mm de diamètre. Les comprimés sont alors obtenus avec simple compression sans chauffage et sans utilisation de liants. La forme farine est aussi possible sur commande. Le produit est conditionné dans des sachets en aluminium plastifié contenant entre 100 et 250 grammes et en boites contenant 60 comprimés.

**Effets sur la santé de la consommation régulière de spiruline :**

 La spiruline est principalement destinée à la consommation humaine en tant que complément alimentaire ayant des effets stimulants du système immunitaire et détoxiquant vis-à-vis de certains organes. C’est aussi une très bonne source de fer assimilable et de calcium. Certaines études reconnaissent à la spiruline des effets thérapeutiques anti viraux, anti tumoraux , anti inflammatoires et même régulateur de diabète et de tension artérielle.

 Sur la base de certaines études et de nombreuses expériences il est possible de conseiller particulièrement la spiruline dans les cas suivants:

- Stress et fatigue exceptionnelle : 1 cuillère à café ( ou 5 comprimés) après le petit déjeuner chaque jour.

- Prévention des maladies virales de type A (grippe): même dose

- Maladies tumorales (dans les premières phases) : même dose

- Stimulation de la mobilité des spermatozoïdes ou augmentation de leur nombre : même dose

- Stimulation de l'ovulation : même dose

- Détoxification du foie et des reins : même dose

- Aide au traitement du diabète de type 2 : 1 cuillère à café (5 comprimés) après le petit déjeuner et une seconde cuillère à café (5 comprimés) après le diner du soir.

- Aide au traitement de la tension artérielle, des triglycérides et du cholestérol : même dose

 D'une manière générale, en absence de toute affection de santé, à titre complètement préventif, la consommation de spiruline est conseillée en cure de un mois par trimestre (début de chaque saison) à la simple dose d'une cuillère à café par jour (ou 5 comprimés) à avaler suite au petit déjeuner.

**Contre indications**

 Pour sa richesse en phénylalanine, la spiruline est contre indiquée en cas de phénylcétonurie.

**Effets indésirables:**

 Chez certaines personnes la prise de spiruline en quantité importante peut provoquer une sensation de nausée, mal d'estomac, envie de vomir et parfois des maux de tête.

Ces effets sont surtout observés chez les grands fumeurs, les personnes en surpoids importants, ceux qui sont en contact fréquent avec des métaux lourds, des vapeurs toxiques, des produits chimiques et ceux qui multiplient la prise de certains médicaments. La spiruline, provoquant une rapide détoxication du foie et des reins, l'organisme en éprouve une sensation de malaise qui peut perdurer jusqu'à la détoxification totale.

Afin d'éviter ces désagréments lorsqu'ils apparaissent, il est judicieux de réduire la consommation quotidienne à 1g/jour, un jour sur deux, à prendre avec de l'eau juste après le déjeuner et à augmenter régulièrement la dose tous les 3 à 4 jours jusqu'à détoxification totale des organes et adaptation de l'organisme. Cette phase peut durer entre 2 et 4 semaines suite auxquelles; tout effet indésirable disparait et il est possible de revenir à la dose initialement conseillée ou souhaitée.

Ces effets indésirables sont observés à la même fréquence (1 à 3%) avec tous les autres compléments alimentaires contenant la spiruline comme composant principal et sont alors traités de la même manière.

Bio Algues Tunisie BP 51 Ksour Essaf 5180 Tunisie Tel : +216 98 414155E-mai l youssefkrichen@yahoo.fr site web : [www.bioalgues.com](http://www.bioalgues.com/) . Code fiscal: 1493970/Q/A/M/000 ; RC: B1687332017