

« La spiruline est  
l'aliment idéal et  
le plus complet de  
demain »  
Unesco

## Femmes enceintes ou qui allaitent



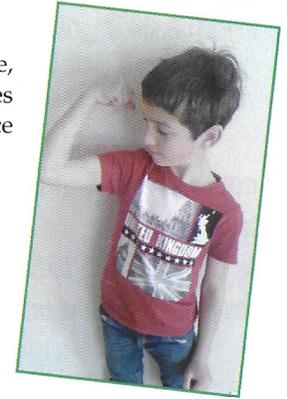
→ Apport intéressant en  
vitamine B9 et en Fer

## L'Algue des Sportifs



→ Meilleure résistance  
→ Récupération après l'effort

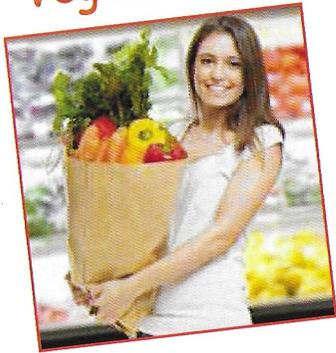
## Enfants



### Aliment complet :

→ En période de croissance,  
évite les carences  
alimentaires et renforce  
les défenses naturelles.

## Végétariens



→ Source végétale de protéines  
→ Vitamine B12

# La Spiruline : source de vitalité pour toute la famille !

## Beauté / Bien-être

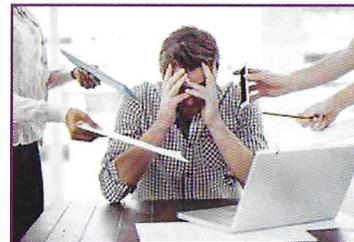


→ Source de bêta-carotène, de vitamine B5  
et vitamine B8  
(peau, ongles, cheveux, vue)

## Personnes actives



### Pour un plein d'énergie :



→ Enfants, travail, maison... :  
la spiruline est l'alliée  
antifatigue

## Ados



### Aliment équilibré :

→ En cas de stress, d'anxiété, fatigue  
→ Améliore la mémoire, la concentration

## Seniors



### Aliment anti-âge :

→ Cocktail naturel d'antioxydants (phycocyanine,  
acide gamma-linolénique, bêta-carotène,  
vitamine E...)

## Quantités utiles :

- En **consommation régulière** : 2 à 3 grammes / jour ;  
**Equivalence de 3 grammes =**
  - 1 c à café bombée de paillettes ;
  - ou 1 c à café arasée de poudre ;
  - ou 6 comprimés ;
- En « **cures** » : 3 à 5 grammes par jour ;
- Pour les **sportifs** ou les **personnes consommant peu de protéines** : jusqu'à 10 grammes par jour.
- Enfants** : adapter la quantité à 1 gramme pour 20 kg.

## Conseils d'utilisation :

- Démarrer progressivement : 1 gr, puis 2 gr....**
- Après ouverture, bien refermer le zip du sachet.
- Conserver au sec, à l'abri de la lumière et à température ambiante.

## Bon à savoir :

- Le café et le thé inhibent l'absorption du fer. En revanche, associée à une source de vitamine C (baies, fruits, ...) l'assimilation du fer est renforcée.
- La spiruline est déconseillée en cas de taux de fer trop élevé (hémochromatose) et aux personnes souffrant de phénylcétonurie.
- La spiruline est un super aliment qui ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical. Si besoin, interrogez le médecin.
- La spiruline peut aussi être utilisée en soin pour animaux.



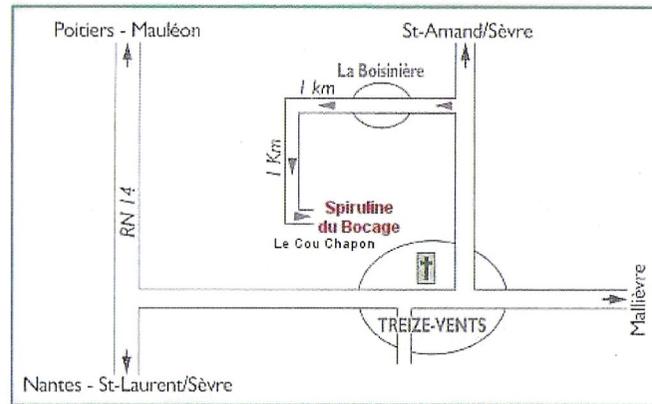
## Nous contacter :

- Téléphone** : Bénédicte DUBIN : 06 38 16 59 76  
Anne TRICOT : 07 70 70 96 85
- E-mail** : vendee-algues@orange.fr

## Pour commander :

- A la ferme, horaires d'ouverture :**
  - **Toute l'année : tous les vendredis de 17 h à 19 h ;**
  - **En juillet et août : tous les mardis de 11 h à 12 h.**
- Par courrier** : Bon de commande ci-joint.
- Site Internet** : [www.spiruline-vendee-algues.com](http://www.spiruline-vendee-algues.com)  
(onglet « boutique »)

## Où sommes-nous ?



## Nos Partenaires :



Imprimé par nos soins - Edition de Mars 2019  
Ne pas jeter sur la voie publique.

Vendée Algues

# La SPIRULINE du Bocage

Bénédicte Dubin et Anne Tricot  
vous proposent leur spiruline 100 % artisanale,  
produite à la ferme, à partir d'énergies renouvelables.



Apparue sur la terre il y a plus de 3 milliards d'années, la spiruline est une micro-algue, riche en protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments et acides aminés.

On la consomme pour renforcer ses défenses naturelles et retrouver force et énergie.



« La Spiruline... c'est l'aliment le plus complet de la planète après le lait maternel »

Dr Jean Dupire, Nutritionniste, Homéopathe.

au du naturel

**EARL Vendée Algues**  
9 Le Cou-Chapon – 85590 Treize-Vents

Courriel : [vendee-algues@orange.fr](mailto:vendee-algues@orange.fr)  
Site Internet : [www.spiruline-vendee-algues.com](http://www.spiruline-vendee-algues.com)