



Spiruline biologique en poudre

POWDER Nothing But Plants®

Spiruline issue de l'aquaculture biologique, riche en protéines

	1 unité
62 portions / Spiruline poudre 250 g	19,00 €
125 portions / Spiruline poudre 500 g	30,00 €

PRINCIPALES INDICATIONS :

Fatigue, stress, anémie, système immunitaire, cancer, perte de poids, convalescence, performances sportives, cholestérol, anti-carences, anti-oxydant, diabète

Marque : 

Découvrez les propriétés exceptionnelles des SUPERALIMENTS grâce à notre nouvelle gamme POWDER Nothing But Plants® !

Cette gamme de produits est un concept novateur, une autre façon de consommer des compléments alimentaires et des aliments plus sains : en smoothies, en salades ou mélangés avec vos aliments préférés.

DESCRIPTION

La **spiruline** (*Spirulina platensis* (Gomont) Geitler) est une algue bleu-vert qui est consommée depuis des siècles en raison de ses incroyables propriétés nutritionnelles : elle contient de nombreux minéraux et vitamines. Elle est également riche en protéines, ce qui la rend idéale comme complément alimentaire végétarien et végétalien.

La spiruline a des propriétés antioxydantes et immunostimulantes, **contribue à réduire la fatigue et à améliorer la performance physique**. Sa haute teneur en **protéines d'origine végétale** en fait un complément idéal pour ceux qui veulent augmenter leur masse musculaire. Elle contient également des mucilages qui avec les protéines apportent une sensation de satiété, de sorte que, si vous suivez un régime alimentaire, cela permet de contrôler l'appétit.

Notre **spiruline TEXCOCO** provient de l'**aquaculture biologique** et a été soumise à un contrôle rigoureux de la qualité qui certifie qu'elle est exempte de métaux lourds et se conforme aux critères microbiologiques fixés par la Pharmacopée Européenne.

ORIGINE

La **spiruline** (*Spirulina platensis* (Gomont) Geitler) est une cyanobactérie ou algue bleu-vert avec une capacité photosynthétique, formée par des filaments et possédant une structure hélicoïdale caractéristique et qui augmente dans des eaux alcalines. Son principal pigment photosynthétique est la phycocyanine, qui est de couleur bleue (1).

La spiruline pousse dans les eaux alcalines des régions tropicales et subtropicales qui comprennent le Mexique, l'Asie et l'Afrique centrale (2).

HISTOIRE

La **spiruline** est consommée depuis des siècles au Mexique et en Afrique. Au cours de la civilisation aztèque, la spiruline qui pousse dans le lac Texcoco était collectée et séchée en vue d'une préparation ultérieure comme aliment (2). De plus, en Afrique, il a été observé que les habitants de la tribu Kanembu autour du lac Tchad ne présentaient pas de carences nutritionnelles en raison de la consommation de spiruline (1).

Actuellement la spiruline est l'un des compléments alimentaires les plus consommés et on en cultive plus de 3 000 tonnes chaque année dans le monde pour répondre à la demande (3).

COMPOSITION

La spiruline est très riche en protéines (plus de 50 %), acides aminés, acides gras essentiels (-linoléique, linoléique), vitamines, minéraux (sélénium, potassium...), pigments (phycocyanines, chlorophylle, bêta-carotène..., stérols et mucilage (1,4).

- NOTRE PRODUIT

- **Nom du produit** : Algue spiruline en poudre (issue de l'aquaculture biologique).
- **Nom scientifique** : *Spirulina platensis* (Gomont) Geitler.
- **Partie utilisée** : Algue entière.

BIENFAITS

La spiruline, en raison de sa haute valeur nutritionnelle est indiquée dans les régimes amaigrissants, les périodes de grande activité physique, en cas de carences nutritionnelles, périodes de fatigue ou stress (4). Il a en outre été rapporté qu'elle possède des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, immunomodulatrices et hypolipidémiques (réduction de la concentration des lipides dans le sang) (2).

UTILISATION, DOSAGE

Mélanger 4 g de spiruline en poudre avec de l'eau, du jus, des smoothies ou du lait. La spiruline en poudre peut également être utilisée pour saupoudrer sur les repas et les salades.

ÉTUDES

Différentes études font référence aux propriétés saines de la spiruline. Ainsi, une étude a montré une amélioration de la performance physique après avoir consommé de la spiruline pendant quatre semaines en raison de son effet antioxydant (5). Cet effet a également été associé à un effet préventif contre les dommages musculaires pendant l'exercice physique (6). En outre, la spiruline contribue également à réduire à la fois la fatigue mentale et physique (7).

On a également démontré les propriétés anti-inflammatoires, hyperlipidémiques et hypoglycémiantes de la spiruline : elle aide à réduire le glucose, le cholestérol total et le LDL (mauvais cholestérol) dans le sang, tout en augmentant le cholestérol HDL (bon cholestérol). La diminution de la concentration de lipides dans le sang grâce

à la consommation de spiruline a été liée à une augmentation de l'activité de l'enzyme lipoprotéine lipase, une enzyme impliquée dans le métabolisme et le transport des lipides (2).

Enfin, en plus d'être riche en vitamines, protéines, minéraux et acides aminés, la spiruline contient de la phycocyanine, un pigment utilisé non seulement comme colorant mais qui possède également des propriétés antioxydantes, immunostimulantes et anti-inflammatoires (8).

- Habib et al. (2008) A review on culture, production and use of spirulina as food for humans and feeds for domestic animals and fish. FAO Fisheries and Aquaculture Circular. No. 1034. Rome, FAO.

- Deng and Chow (2010) Hypolipidemic, antioxidant and anti-inflammatory activities of microalgae *Spirulina*. Cardiovasc Ther 28(4): e33–e45.

- Al-Dhabi and Valan (2016) Quantification of phytochemicals from commercial spirulina products and their antioxidant activities. Evid Based Complement Alternat Med 2016: 7631864.

- Vanaclocha and Cañigueral (2003) Fitoterapia. Vademécum de prescripción. Elsevier.

- Kalafati et al. (2010) Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans. Med Sci Sports Exerc 42(1): 142-51.

- Lu et al. (2006) Preventive effects of *Spirulina platensis* on skeletal muscle damage under exercise-induced oxidative stress. Eur J Appl Physiol 98(2): 220-6.

- Johnson et al. (2016) A randomized, double blind, placebo controlled study of spirulina supplementation on indices of mental and physical fatigue in men. Int J Food Sci Nutr 67(2): 203-6.

- Liu et al. (2016) Medical application of *Spirulina platensis* derived C-Phycocyanin. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 7803846.

Composition

INGRÉDIENTS :

Pour dose journalière : 4 g de poudre d'algue spiruline (issue de l'aquaculture biologique) (*Spirulina platensis* (Gomont) Geitler).

ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :

1 portion (4 g) par jour. Mélanger avec eau, jus, smoothies ou lait. Vous pouvez également utiliser la poudre de spiruline pour saupoudrer les repas et les salades.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

AVERTISSEMENT :

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIONNELLES

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE	pour 100 g	par portion (4 g)
ÉNERGIE	1708 kJ/405 kcal	79 kJ/19 kcal
MATIÈRES GRASSES	7,7 g	< 0,5 g
DONT ACIDES GRAS SATURÉS	2,7 g	0,1 g
GLUCIDES	24 g	1,0 g
DONT SUCRES	3,1 g	< 0,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	3,6 g	< 0,5 g
PROTÉINES	58 g	2,3 g
SEL	2,6 g	0,10 g