

« Depuis bientôt deux ans, vous êtes nombreux à nous faire confiance et à partager avec nous vos impressions quant à la découverte de notre production et à la consommation de spiruline.

C'est maintenant à notre tour de vous tenir informés de l'actualité de notre exploitation. Nous nous proposons de le faire deux fois par an et comptons sur vous pour continuer à nous fournir de la matière !

Bonne lecture. »

Régis et Clotilde Genève

Bilan 2014

Malgré les conditions météo estivales particulières, le printemps et l'automne singulièrement doux et ensoleillés ont permis la production de **600 kg de spiruline** sur 3 de nos 4 bassins, dépassant ainsi les prévisions. Pas de rupture de stock à craindre donc cet hiver, contrairement à celle que nous avons connue début 2014.

Les récoltes ont commencé dès le mois de mars et c'est avec plaisir (et soulagement !) que Régis a accueilli en stage Mathilde, en formation de DUT Génie Biologique, pendant 10 semaines d'avril à juin. Au-delà de la collecte des données techniques qui lui étaient nécessaires, Mathilde a efficacement secondé Régis. Nous la félicitons pour l'obtention de son diplôme et lui souhaitons bonne continuation.

Dès fin mai, la production supérieure à nos attentes a conduit à l'embauche de Claudine, qui a travaillé à mi-temps pendant 4 mois avec Régis et qui nous rejoindra de nouveau cette année.

Merci à toutes les deux : sans vous, le rythme des récoltes aurait été moins élevé, tout comme de fait la production.



Concernant les événements qui ont marqué notre année, nous avons participé le 1^{er} week-end de mai à l'opération « Prenez la clé des champs » organisée par la Chambre d'Agriculture de l'Isère. Malgré un ciel très couvert (le samedi) et une bise glaciale, près de 600 visiteurs se sont rendus sur l'exploitation durant les 2 journées de la manifestation. Pour une première, nous étions contents ! Durant le second semestre, Régis a testé à 6 reprises un nouveau mode de commercialisation (pour nous) : les marchés et foires. Le stand étant généralement pris d'assaut par les curieux dont beaucoup deviennent des clients, le bilan est très positif et nous allons donc continuer dans cette voie.

Et pour 2015 ?

Comme vous l'aurez compris, tout se passe bien et la production est sur une phase ascendante nécessitant plus de main d'œuvre, d'autant que le 4^{ème} bassin va être mis en eau. En conséquence, Clotilde a rejoint son mari Régis depuis le 12 janvier 2015, en qualité de coexploitante. Après 15 années passées comme conseiller de terrain à la Chambre d'Agriculture de l'Isère, c'est à la fois un nouveau challenge professionnel motivant et un projet de vie enthousiasmant.



Régis pourra ainsi se consacrer pleinement aux aspects techniques de la production, Clotilde se concentrant quant à elle sur la transformation et la commercialisation. Elle reprend d'ailleurs le numéro de téléphone de l'exploitation et certains d'entre vous ont déjà eu la surprise de l'avoir au bout du fil (c'est sûr, ce n'est pas le même type de voix 😊).



Cette installation s'accompagne d'investissements importants qui vont permettre d'augmenter la capacité de production et de traiter la spiruline dans un bâtiment dédié et non plus sous la serre. Hormis l'amélioration de nos conditions de travail, cela nous permet d'anticiper la logique arrivée de normes aujourd'hui inexistantes dans notre production, confidentielle au niveau national. Nous allons ainsi aménager une salle pour le travail de la spiruline fraîche (mise en spaghetti pour favoriser le séchage), un nouveau local de séchage (doublement de la capacité actuelle), une salle pour le conditionnement de la spiruline sèche et une salle d'accueil pour les groupes notamment. Les salles « humide » et « sèche » seront équipées de sols, murs et plafonds lavables de type fromagerie / boucherie / etc ...

Les travaux devraient être achevés courant avril si la météo le permet et les nouveaux locaux être visibles lors de la manifestation « **Prenez la clé des champs** » les **2 et 3 mai 2015**. Nous vous y attendons nombreux et vous rappelons cependant qu'il n'est pas indispensable d'attendre jusque là : nous vous faisons visiter l'exploitation tous les samedis matin de 9 à 12 h toute l'année, plus les mercredis matin de 9 h à 12 h en période de production (d'avril à fin octobre). Les visites sont gratuites.

Et encore ...

Plusieurs nouveautés sont à noter cette année.

Changement de tarif

Les charges générées par le développement de notre activité (investissements, travaux, salaires) nous ont conduits à porter notre tarif de 14 € à **15 € les 100 g**. Nous nous maintenons malgré tout dans la moyenne basse nationale.

Changement de tarifs ... postaux

Alors là, c'est toute une histoire ! La Poste ayant décidé (unilatéralement ☺) de supprimer les Lettres Max Prêt-à-Poster que nous utilisons pour les envois de 1 à 6 sachets et concomitamment d'augmenter de 0,15 € le tarif des Colissimo supérieurs à 250 g, cela se corse un peu. D'autant que pour les envois de 3 sachets et plus, nous disposons encore de Lettres Max PAP que nous pouvons utiliser jusqu'à épuisement ...

Nos frais d'envoi correspondent désormais :

- Pour les Lettre Max PAP qu'il nous reste et pour les Colissimo : au prix qui nous est facturé par La Poste
- Pour les Lettres Suivies qui remplacent progressivement les PAP : au prix du timbre Lettre Suivie + celui de l'enveloppe

Au final, les frais d'envoi « boîtes » augmentent d'ores et déjà de 0,15 € (sauf pour 1 seule) et les frais d'envoi « sachets », au fur et à mesure du remplacement des PAP par les Lettres Suivies, évolueront de la façon suivante :

Nb de sachets	2014	2015	Diff
1	3,20 €	3,20 €	0,00 €
2	3,20 €	4,30 €	+ 1,10 €
3	4,20 €	4,36 €	+ 0,16 €
4	5,43 €	4,36 €	-1,07 €
5	6,52 €	5,41 €	-1,11 €
6	6,52 €	5,41 €	-1,11 €
7	7,90 €	5,41 €	-2,49 €

Nous avons par ailleurs décidé de n'afficher les frais d'envoi que **sur notre site internet** où il nous est plus aisé de les mettre à jour.

Nous vous remercions de :

- Ne pas tenir compte des « frais d'envoi France métropolitaine – tarifs au 1^{er} mars 2014 » imprimés au verso des bons de commande que nous diffusons dans les flyers
- Nous contacter par téléphone si vous ne pouvez / souhaitez pas commander par l'intermédiaire de notre site internet afin que nous vous indiquions les conditions tarifaires

Changement de look



Les boîtes et sachets commercialisés depuis début janvier ont de nouvelles étiquettes. Elles sont désormais blanches et non plus bleues, avec une impression en couleur du logo. Le produit reste quant à lui inchangé !

Une nouvelle activité

Régis s'est formé dans le cadre du réseau Bienvenue à la Ferme à l'accueil pédagogique des classes à partir du CP jusqu'aux cycles supérieurs. Lors de leur passage sur l'exploitation, les élèves découvriront notre métier, assisteront à une démonstration de récolte ... Le contenu de l'animation sera bien sûr adapté au public !

Des interventions en classe sont également possibles sur des thèmes tels que la photosynthèse, l'eau, la nutrition humaine, l'alimentation des plantes ... ceci dans un rayon raisonnable autour de Moissieu.

Les visites sont facturées 5 € / enfant, les interventions en classe 40 € (+ frais de déplacement). N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés et/ou à transmettre nos coordonnées aux écoles de vos communes.



Plus de communication

L'arrivée de Clotilde nous permet d'affecter plus de ressources à la communication, notamment par la mise en place de cette lettre d'information.

Nous envisageons également de vous informer par mail des manifestations auxquelles nous participons « près de chez vous » (marchés, foires, événements sportifs ...). Même si cela ne sera pas fréquent, nous comprendrions que cela puisse vous importuner ... nous sommes les premiers à ne pas apprécier les mails « de pub » ! Dans ce cas, n'hésitez pas à nous le signaler : nous vous retirerons des listes d'envoi.

La communication passe aussi par le visuel : hormis le « relooking » des étiquettes, nous nous sommes équipés d'un abri « vert spiruline » (forcément !) qui sera bien utile lors des marchés en extérieur, qu'il pleuve, vente ou fasse soleil ... vous comme nous étant plus enclins à échanger sans trembler ou suer à grosses gouttes ! Il sera prochainement agrémenté de banderoles « Spiruline du Dauphiné ». Si, avec ça, vous ne nous trouvez pas facilement 😊 ...

Enfin, le site internet va être toiletté prochainement et nous allons également créer une page Facebook (bon, une fois que nous aurons comblé nos énormes lacunes en la matière !).



D'autres pistes de travail

En vrac et à plus ou moins long terme, sont à l'étude :

- Une évolution du conditionnement vers des sachets « imitation kraft » harmonisés avec nos boîtes et vers des quantités autres que 100 g à la demande de plusieurs d'entre vous
- Le paiement par Paypal à partir du site pour ceux qui le souhaitent ; nous ne l'imposerons cependant pas car la commercialisation avec règlement en confiance se déroule parfaitement
- Le paiement par CB sur l'exploitation ou sur les manifestations extérieures
- La commercialisation d'une partie de la production via des magasins de producteurs

Ne soyez pas trop pressés ... nous avons beaucoup à faire avec les travaux ! Mais cela sera toutefois en place avant la fin de l'année.

A vous la parole !

Nous recevons régulièrement des témoignages oraux ou écrits. Pour les premiers, difficiles de les retranscrire, mais pour les derniers nous vous en faisons partager quelques uns avec la sympathique autorisation de leurs auteurs.

Nous sommes preneurs de tous vos retours constructifs, positifs comme négatifs. Les premiers nous permettent de découvrir des effets parfois inattendus de la spiruline et d'en confirmer certains bien connus ; les seconds de chercher à comprendre les désagréments que vous rencontrez pour pouvoir soit y trouver une solution, soit en informer nos clients (un exemple dans la Foire aux Questions).

Sans compter que la plupart nous font sourire, nous touchent et nous motivent !

Toutes mes félicitations pour votre exploitation à proximité de Grenoble. En effet, je préfère acheter des produits locaux. Avec ma fille nous nous ferons un plaisir de visiter votre exploitation. Bonne continuation. Sincères salutations. Marie-Josèphe

Votre spiruline est excellente, toute la famille l'aime. Un grand MERCI pour ce produit de très grande qualité qui nous fait du bien à notre santé, en plus un produit fabriqué dans notre département, mille fois MERCI. Thérèse

Très heureux de ma première cure de spiruline (diminution de mon cholestérol) je vais en consommer quotidiennement avec le feu vert de mon cardio ! Salutations. Stéphane

J'ai beaucoup aimé, je vais donc en faire profiter mon entourage. C'est le côté naturel du produit et la confiance en vous et dans vos méthodes d'exploitation (saines et sans baratin marketing) qui me rassure ... ras le bol du chimique et de la malbouffe ! Très content d'avoir dans nos campagnes des producteurs soucieux de produits rares et de qualité. Une éthique qui fait du bien autant que la spiruline. Alexandre

Depuis le début de la prise les effets sur nos vieilles douleurs sont réels. Nous avons décidé d'en prendre chaque matin par 1 cuillère à café. Merci pour l'accueil de la dernière fois et nous avons fait découvrir le produit aux enfants qui ont eu l'air d'apprécier. Bruno

Alex, on vous embauche comme chargé de com' 😊

L'effet anti-inflammatoire nous est effectivement très fréquemment remonté.

Après 2 mois de prise de spiruline et un arrêt d'une semaine, j'ai décidé de reprendre parce que je me sens beaucoup plus en forme lorsque j'en prends chaque jour. Je n'ai pas de gros problèmes de santé, mais des douleurs articulaires qui diminuent sensiblement lorsque je prends la spiruline. En un mot, je suis très contente de l'avoir découverte. Raymonde

Comme info intéressante, j'ai été très anémiée suite à mon accouchement à complications [...]. Grâce à des jus quotidiens de carottes et betteraves, je suis passée de 6 à 8 en indice d'anémie puis, comme j'étais trop à plat j'ai expérimenté votre spiruline avec laquelle je suis passée de 8 à 11 en 2 mois ! Mon médecin (résultats de prise de sang à l'appui) a halluciné 😊 Merci pour votre produit de qualité fabriqué avec beaucoup d'amour. Cordialement, Fanny

Je connais vos produits par un ami, j'en consomme depuis 1 mois 1/2 et mes crises de migraine ont très sérieusement diminué. Merci de m'adresser 3 sachets. Cordialement. Gisèle

Bonjour. Voilà 1 année que je prends votre spiruline ! Je suis un coureur d'ultra trail et cette année je suis venu à bout de tous mes objectifs ! Par rapport à mon ressenti depuis que je prends la spiruline, je suis très peu tombé malade et jamais eu de gros coup de mou en course, donc je pense que ça y est pour quelque chose ! Je prépare ma saison avec en vue cette année, si tout se passe bien, la Diagonale des Fous. Voilà mon petit retour. Sportivement, Christophe

Voilà un effet inattendu ... mais nous en sommes contents pour vous !

Merci Christophe pour vos retours tout au long de votre saison 2014 ... nous n'avons retenu que le dernier 😊 ! Précision pour les non-initiés : la Diagonale des Fous est la traversée intégrale de l'île de la Réunion du sud au nord. Un truc de ouf effectivement !

Bonjour. Etant en rupture de spiruline et très fatiguée, pourriez-vous m'envoyer cette commande dans les meilleurs délais. Avec mes vifs remerciements. Je vous souhaite de douces et chaleureuses fêtes. Danielle

Nous faisons au plus vite ! Mais les délais postaux étant aussi à prendre en compte, n'attendez pas la dernière minute si vous ne voulez pas vous écrouler 😊 ...

On m'a offert une boîte de spiruline et je crois que je ne me suis jamais sentie aussi en forme ! Pendant combien de temps peut-on faire une cure ? Merci. Claire

Réponse dans la Foire Aux Questions.

Foire Aux Questions

Comment consommer la spiruline pour profiter pleinement de ses bienfaits ?

La spiruline est un aliment et non un médicament ; elle comble les carences éventuelles par un **effet cumulatif**. Cet effet n'est en conséquence appréciable que lors d'une **consommation quotidienne sous forme de cure**. La durée conseillée est d'un mois, à raison d'une cuillère à café par jour pour un adulte ayant une activité « normale ».

Nous vous conseillons de :

- Débuter par une ½ cuillère à café pendant 2 à 3 jours pour une adaptation progressive de la flore intestinale et éviter tant que faire se peut les ballonnements
- Passer ensuite à la cuillère à café ni rase ni bombée (3 - 4 g)
- Au bout d'un mois de cure (à la fin de la boîte / du sachet), arrêter une semaine puis faire un « bilan » :
 - o Vous n'avez ressenti aucun effet de la cure, ni pendant ni après **alors que vous avez respecté les « préconisations » de consommation** ci-dessus : il est probable que vous n'en aviez pas besoin (alimentation équilibrée, bonne valorisation des nutriments par votre corps)
 - o Vous avez ressenti un effet positif pendant la cure, mais l'arrêt n'engendre pas de désagrément : les carences que vous aviez ont été comblées ; vous pourrez refaire une cure quand vous en ressentirez le besoin
 - o Vous vous sentez moins bien (baisse de vitalité, retour de douleurs, moins bonne récupération après l'effort ...) : la spiruline vous apporte « quelque chose » qui vous fait défaut, alors repartez pour un mois de cure et refaites le point !

Précision d'importance : il faut associer à la prise de spiruline celle de **vitamine C**, tout simplement par le biais d'une consommation normale de fruits et légumes. En effet, il existe une interaction entre les différentes vitamines et entre vitamines et minéraux : le déficit de l'un(e) peut induire un manque d'efficacité de l'autre.

Y'a-t-il des précautions d'emploi ou des contre-indications ?

La spiruline est un **aliment très riche** et bien que ce ne soit pas un médicament elle peut avoir des effets marqués. Les ballonnements en sont un : en cas d'inconfort intestinal, il ne faut pas hésiter à répartir la dose quotidienne en deux prises espacées. Et si malgré tout cela perdure, mieux vaut arrêter la spiruline : le but est de vous faire du bien, pas le contraire !

Dans certains cas, il convient de **demander un avis médical** avant la prise de spiruline :

- si vous êtes sous traitement anticoagulant, la spiruline étant fortement dosée en vitamine K, facteur coagulant ;
- si vous êtes atteint d'un cancer ou êtes en phase de chimiothérapie (la richesse de la spiruline, notamment en vitamine B12, peut potentiellement interagir avec votre traitement) ; certains oncologues en recommandent la consommation, d'autres l'interdisent.

Enfin, il y a une **contre-indication formelle** à la prise de spiruline : **l'hémochromatose**, maladie héréditaire autosomique se caractérisant par une surcharge de fer dans l'organisme.

Quelles doses pour un adulte ? Un enfant ? Un ado ? Mes parents ? ...

La dose moyenne pour un adulte est d'une cuillère à café par jour. Pour un enfant en bas âge (même les tout-petits) ou une personne âgée qui n'a pas d'activité physique particulière, une demi-cuillère suffit. Pour un enfant en pleine poussée de croissance ou un ado, le dosage est le même que pour un adulte.

Peut-on en consommer en permanence ?

Pour répondre à une question fréquente, il n'y a aucun risque d'accoutumance au sens médical du terme. Pas de risque non plus de surdosage ou de toxicité : les nutriments en excès sont soit éliminés, soit stockés dans les graisses pour une utilisation ultérieure.

La sensation de besoin permanent de spiruline est fréquente chez les personnes anémiées ou souffrant de douleurs (articulaires notamment mais pas seulement) : en effet, dans ces cas, seule une prise en continu permet un mieux-être par un apport quotidien en fer facilement assimilable (dans le premier cas) et en pigments qui, à long terme, ont une action anti-inflammatoire (dans le deuxième cas).

C'est pas bon ☹ !

Ah ça, on ne dira pas le contraire ! Même nous on n'aime pas ... Nous n'avons jamais dit que c'est un « aliment plaisir » : pour ça il y a le chocolat ☺

Plusieurs « trucs et astuces » remontés par nos clients :

- envoyer la spiruline au fond de la bouche (surtout, ne pas la mâcher !) et avaler un grand verre de ce que vous voulez (sans alcool ☺)
- dans le yaourt, les céréales, la confiture au petit déj' ...
- la saupoudrer sur la soupe, la salade, les pâtes, les légumes etc ... comme un condiment, au moment de servir (**il ne faut jamais cuire la spiruline, sinon les vitamines sont détruites**)

Vous pouvez aussi occasionnellement vous amuser à la réhydrater et à la travailler (toujours sans cuisson) : elle donne une jolie couleur au guacamole, permet de faire de la mayonnaise bleue ...

Quels sont la durée et le mode de conservation de la spiruline ?

La spiruline est un aliment déshydraté dont la **durée de conservation est de deux ans**. Elle doit être stockée à l'abri de la lumière, de l'humidité et d'une chaleur excessive.

Il n'y a pas de risque sanitaire car la spiruline a été contrôlée après séchage par un laboratoire et aucune multiplication d'organismes indésirables n'est possible sur un produit déshydraté.

La durée de 2 ans est affichée en raison d'une diminution des teneurs en vitamine de l'ordre de 10 % au-delà.

L'idéal est de la conserver dans son emballage d'origine, conçu pour.

Agenda 2015

- 28 février (après-midi) Marché de producteurs organisé par l'association Ripatons et Bartifelles à Primarette
- 28 février et 1^{er} mars Foire au savoir-faire à Bougé Chambalud
- 7 mars Marché « Sur le Pré » au stade Pierre Rajon de Bourgoin Jallieu à l'occasion du match Bourgoin / Dax (*partenariat Groupama – CSBJ*)
- 14 mars (matin) Foire aux Graines à Marcollin
- 4 avril (matin) Marché de producteurs* aux Jardins de Mareytang à St Etienne de St Geoirs
- 26 avril Marché de printemps du Sou des Ecoles à la Ferme des 13 Fontaines à Brezins
- 2 et 3 mai « Prenez la clé des champs » ... chez nous !**
- 7 juin Marché de producteurs* à l'EARL Mabily à St Michel de St Geoirs
- 5 juillet Marché de producteurs* au P'tit Barru à la Forteresse
- 23 août Marché de producteurs* dans le cadre d'« Art et Saveurs » à la Côte St André
- 6 septembre Marché de producteurs* au Safran du Dauphiné à St Pierre de Bressieux
- 27 septembre Marché de producteurs* chez Christian Durand à Pisieu
- 25 octobre Marché de producteurs* ... chez nous !**
- 5 décembre (matin) Marché de producteurs* aux Jardins de Mareytang à St Etienne de St Geoirs
- Et plus si affinité ☺ !

*organisé par le réseau du Viennois au Chambaran auquel nous adhérons



Visites

Le samedi de 9 h à 12 h toute l'année ; le mercredi de 9 h à 12 h d'avril à fin octobre.
Visites de groupes avec démonstration de récolte et dégustation : sur rendez-vous.
Durée : environ 1 h. Les visites sont gratuites, hormis l'accueil pédagogique.

Pour vous ravitailler ...

Quatre solutions : lors des ouvertures hebdomadaires, lors des marchés, via notre site internet ou par téléphone.

Contacts

EARL de Layat – Régis et Clotilde Genève – 196 chemin de Layat – 38270 Moissieu sur Dolon
Tél : 06 21 08 50 39 Mail : earldelayat@orange.fr Site internet : www.spiruline-du-dauphine.fr