

## Peut-on en consommer en permanence ?

Oui, 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.

## Je n'aime pas le goût de la spiruline. Comment la prendre ?

Voici quelques "trucs et astuces" qui vous éviteront d'être gêné par son goût :

- ▶ Ne pas mâcher la cuillère à café entière (effet pâteux garanti)
- ▶ Envoyer la spiruline au fond de la bouche et avaler un grand verre de liquide ; ne pas la mettre dans le verre, elle ne se dissout pas
- ▶ La mélanger à un yaourt, des céréales, la mettre sur la confiture...
- ▶ 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 : elle donne une jolie couleur au guacamole et permet de faire de la mayonnaise bleue...

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

La spiruline est un aliment très riche et peut à ce titre provoquer parfois des ballonnements chez les personnes sensibles au niveau intestinal.

En cas d'inconfort, 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 riche en vitamine K
- ▶ si vous êtes atteint d'un cancer ou en phase de chimiothérapie ; 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.



# SPIRULINE DU DAUPHINÉ

## Mode d'emploi



## Comment consommer la spiruline pour profiter pleinement de ses bienfaits ?

La spiruline est un aliment ; elle comble les carences éventuelles par un **effet cumulatif** appréciable uniquement dans le cadre d'une **consommation quotidienne, sous forme de cure** (1 mois minimum) **ou en continu**. La dose conseillée est d'une cuillère à café par jour pour un adulte ayant une activité physique "normale". Prenez-la de préférence le matin pour profiter de ses bienfaits toute la journée.

Nous vous conseillons de :

- ▶ Débuter par une ½ cuillère à café pendant 2 à 3 jours pour une adaptation progressive de la flore intestinale (risque de ballonnements)
- ▶ Passer ensuite à la cuillère à café bien remplie (3 - 4 g)

Afin de cerner vos réactions à la consommation de spiruline, nous vous conseillons **à la fin de votre 1ère cure** d'arrêter d'en consommer une semaine puis de faire un "bilan" :

- ▶ Vous n'avez ressenti aucun effet de la cure, ni pendant ni après **alors que vous avez respecté les "préconisations" de consommation** : il est probable que vous n'en aviez pas besoin (alimentation équilibrée, bonne valorisation

des nutriments par votre corps).

- ▶ 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.

- ▶ 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.

## Quelle dose pour un adulte ? Un enfant ? Un ado ? Mes parents ? Un sportif ?

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. Pour les sportifs, nous consulter.

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

**La durée de conservation est de deux ans.**

La spiruline doit être stockée à l'abri de la lumière, de l'humidité et d'une chaleur excessive dans son emballage d'origine.



**EARL De Layat**  
Clotilde & Régis Genève



**Facebook** spirulinedudauphine  
**Site web** spiruline-du-dauphine.fr

**Contact** 06 21 08 50 39  
clotilde@spiruline-du-dauphine.fr

196 chemin de Layat  
38270 Moissieu sur Dolon

Prix unitaire 0,1€