



Pourquoi manger de la Spiruline ?

Son apport nutritionnel est tout simplement exceptionnel :

- Forte concentration en minéraux : fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium, zinc, manganèse, sélénium.
- Vitamines en grande quantité : pro vit A, vit B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, vit E, vit K.
- Protéines contenant tous les acides aminés essentiels, très bien assimilées par l'organisme (*95% d'assimilation vs 45% pour les protéines animales*)
- Antioxydant puissant : aide à lutter contre la formation des radicaux libres et le vieillissement cellulaire
- Anti-inflammatoire
- Renforce les défenses immunitaires
- Augmente la résistance de l'organisme, améliore son tonus et sa vitalité
- Effet détox : aide l'organisme à mieux éliminer les toxines (résidus médicamenteux, métaux lourds, minimise les effets secondaires de la chimiothérapie...)
- Favorise la croissance des probiotiques

Votre corps n'aspire qu'à son cocktail de bienfaits

Parce que la spiruline est naturellement riche en minéraux et en vitamines.

Parce que sa consommation régulière impacte de façon hyper bénéfique notre première médecine qu'est l'alimentation quotidienne.

Parce que sa production additionne tous les avantages en termes de respect de l'environnement et contribue à dépolluer grâce à sa photosynthèse.

Parce que depuis des années, l'ONU prône la spiruline comme « le meilleur aliment pour l'avenir et pour l'humanité », il est plus que temps, individuellement et collectivement, de la faire entrer de plain-pied et à pleine bouche dans notre quotidien.

Pour qui est-elle conseillée ?

Effet booster garanti pour tous !

Comme les bons légumes ou les bonnes céréales complètes et bio, plus on en mange mieux on se porte. Ce n'est pas un remède miracle qui "fonctionne" en une seule prise ! Elle renforce l'organisme de manière générale.

- **Enfants/adolescents, femmes enceintes, végétariens, personnes âgées ou convalescentes, changements de saisons...**
 - avec une simple dose quotidienne de 3g par jour, un enfant présentant une carence alimentaire grave retrouve son poids naturel au bout de 4 à 6 semaines
 - est largement utilisée dans les campagnes humanitaires de renutrition.

- **Sportifs :**

- aide à éliminer l'acide lactique grâce à sa phycocyanine
- stimule la libération de l'EPO (molécule qui augmente la quantité d'oxygène dans le sang)
- améliore la performance musculaire et la récupération après l'effort.

- **Toute personne voulant améliorer sa santé au quotidien** (surtout en préventif)

→ La spiruline est **déconseillée** pour les personnes souffrant **d'hémochromatose** (trop de fer dans le sang), de problèmes **rénaux graves**, de **phénylcétonurie** ou de **maladie auto-immune**.

Spiruline et Environnement

Un grand pas vers l'alimentation durable

Le meilleur allié de la planète

La spiruline est un **micro-organisme aquatique** de la famille des cyanobactéries. Elle pousse donc dans l'eau, fait la photosynthèse et possède beaucoup de **vertues** similaires aux algues, **mais pas leur goût iodé !**

La photosynthèse de sa culture absorbe une grande quantité de CO2 (*5 fois + qu'une même surface de forêt*) **et participe activement à la lutte contre le réchauffement climatique.**

=> NB. Les algues produisent près de 90% de l'oxygène de la planète vs 10% pour les arbres et les plantes.

Son rendement protéique est incroyable par rapport à la SURFACE, L'EAU et L'ENERGIE utilisées.

=> Pour une même quantité de protéines produites, une culture de spiruline nécessite VS l'élevage bovin :

- 500 fois moins de surface*
- 40 fois moins d'eau*
- 6 fois moins d'énergie*

Et Fileauvert dans tout ça ?

Une manière d'allier l'utile à l'agréable !

Plusieurs points clés qui font notre véritable valeur ajoutée :

- Fileauvert redonne à la Spiruline sa véritable place d'**aliment** (plutôt que de complément alimentaire) et surtout redonne à l'**alimentation** sa place de **première médecine** !

=> Contrairement aux industriels, **nous ne travaillons qu'avec de la spiruline en brindilles, française, artisanale, non contaminée, qualitative, séchée à basse température, encore riche de ses vertus.**

=> Contrairement à leur offre fade et médicamenteuse en comprimés, dont les bienfaits sont souvent altérés , nous proposons :

- des produits vraiment **gourmands et faciles à consommer**, intégrant **une quantité maximale de spiruline** et beaucoup d'autres **ingrédients sains, ni stérilisés, ni pasteurisés**, riches de bienfaits.
- des ateliers cuisine dans lesquels nous partageons des **recettes simples** et des astuces pour faire entrer de plain-pied la **spiruline dans une cuisine saine au quotidien.**

Qui sommes nous ?

Des parcours aussi inspirés qu'inspirants

- **Gabrielle, la fondatrice de Fileauvert est ingénieure agro-alimentaire et enseignante** passionnée par la formulation de produits innovants et la transmission des savoirs. Elle a toujours évité de devenir un maillon de la chaîne alimentaire qui prône la malbouffe et coûte énormément à l'environnement.

En 2020, elle découvre la spiruline, ses bienfaits pour le corps et pour la planète mais est vite rebutée par son goût quand elle est consommée en poudre à la petite cuillère !

Elle prend ça comme un **nouveau défi à relever** : formuler des BONS produits à la spiruline, transmettre son savoir et apprendre aux gens à l'utiliser au quotidien → **elle rallie ainsi ses deux casquettes d'ingénieure et d'enseignante !**

- **Lucie**, ingénieure en hydrobiologie, **s'associe au projet en 2025**, puis dans la foulée **Juliette**, directrice financière, **Agnès**, responsable en communication et **Oscar**, designer, **pour permettre à Fileauvert de prendre plus d'ampleur !**