



TOUTE L'ÉQUIPE DU CHSCT VOUS SOUHAITE UNE EXCELLENTE ANNÉE 2014 ET SURTOUT UNE BONNE SANTÉ

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Spiruline : le superaliment



La très grande richesse de la composition chimique de la Spiruline lui confère un large potentiel d'utilisations. Outre dans le domaine de la malnutrition, elle est utilisée dans des domaines variés. Elle est vendue dans les parapharmacies et les magasins de produits biologiques pour : équilibrer une alimentation par ses apports en micro-nutriments, réguler les surcharges pondérales par sa richesse en protéines et phénylalanine, améliorer les capacités sportives par ses teneurs en fer, vitamine B12 et B-carotène, lutter contre l'asthénie par son apport en oligoéléments et vitamines, freiner le vieillissement cellulaire par les propriétés antioxydantes du B-carotène, de la phycocyanine et de la vitamine E et diminuer le cholestérol grâce aux acides gras polyinsaturés et à la vitamine E. Des études ont été faites sur son action anti-inflammatoire, dans la prévention de l'athérosclérose ou sur la diminution du diabète. Elle est utilisée en aquariophilie et en aquaculture pour favoriser la croissance des poissons et des crevettes, renforcer les défenses immunitaires des poissons d'élevage et améliorer la fertilité et stimuler la coloration des poissons d'ornement. Dans l'industrie agroalimentaire, elle est vendue pour la nutrition des animaux (chats, chiens, chevaux, vaches et taureaux) et comme colorant naturel dans l'alimentation humaine (chewing gums, sorbets, sucreries, produits laitiers, boissons). La phycocyanine est un des rares pigments naturels de couleur bleue. En cosmétologie, elle est utilisée dans les masques cryogéniques et crèmes anti-âge, par son action sur le renouvellement cellulaire. Dans le cadre du programme MELISSA, l'Agence Spatiale Européenne s'est intéressée à la Spiruline pour l'intégrer dans un écosystème artificiel fermé dans le compartiment photoautotrophe, d'une part pour équilibrer la ration alimentaire, d'autre part pour régénérer l'atmosphère par photosynthèse. La Spiruline répond à la législation sur les compléments alimentaires, mais est déconseillée pour les femmes enceintes et les personnes souffrant de la goutte ou de phénylcétonurie. Il faut aussi, comme pour tout aliment, être attentif à sa provenance...

Sécurité

Attention
à bien regarder
des deux côtés
avant de traverser !...



**PAROLE DE
SAGE**



« Un bon manager doit toujours prendre le pouls
de son entreprise pour éviter la crise cardiaque. »

Michaël Halimi

PONDU 25/09 3FR
DCR 23/10 XXXX

ÉTIQUETAGE

PONDU 25/09 3FR
DCR 23/10 XXXX

Décrypter les informations imprimées sur les œufs

4 éléments sont imprimés sur les œufs en Europe, hors achat direct au producteur : la date de ponte, la date limite de Consommation Recommandée, le mode d'élevage (n° de 0 à 3) et la provenance (FR=France, puis code du producteur).
Code 0 : poules élevées en plein air (au moins 4 m² de terrain extérieur par poule) avec alimentation BIOlogique.
Code 1 : poules élevées en plein air (au moins 4 m² de terrain extérieur par poule) avec alimentation végétale et minérale.
Code 2 : poules élevées au sol (à l'intérieur d'un bâtiment à la lumière artificielle avec un maximum de 9 poules par m²).
Code 3 : poules élevées en cage (à l'intérieur d'un bâtiment à la lumière artificielle avec jusqu'à 16 poules par m²).