

FOCUS

Le meilleur de Biovie, sélectionnés pour vous.

N° 6 – aout 2026

L'alimentation vivante en voyage



La force du vivant

**Cet été, la mer vous redonne
ce que la chaleur vous prend.**





L'ÉDITO – N°6

Manger vivant en vacances & en déplacement

Vous partez en vacances mais vous ne voulez pas abandonner vos bonnes habitudes ? Bonne nouvelle : l'alimentation vivante peut vous suivre partout.

Cette sélection vous donne toutes les astuces pour rester vivant en déplacement : des podcasts sur l'organisation nomade, des recettes transportables, et des articles sur les aliments à emporter.

Les algues sont vos alliées voyage : compactes, nutritives, longue conservation. Un sachet dans votre sac = nutrition complète partout. Prêt.e pour l'aventure ?

Éric Viard

FONDATEUR DE BIOVIE

AU SOMMAIRE :

PODCASTS

P.03

L'alimentation vivante en voyage.

Comment intégrer l'alimentation vivante dans une vie sociale ?

Comment bien conserver ses aliments vivants ?

RECETTES

P.04

Barres du soleil cajou - abricot

Energy balls anti-stress à l'huile de chanvre

Barres aux carottes épicées

Cuir de fruit maison

ARTICLES

P.05

Une trousse de secour naturelle pour les vacances.

Graines germées et survivalisme : des aliments durables et économiques.

FICHES PRATIQUES

P.06

Graines germées : ton potager de vitalité.

Les oléagineux trempés.

À écouter

QUI L'EUT CRU . ÉPISODE 19

L'alimentation vivante en voyage

Voyager tout en maintenant une alimentation vivante est un défi passionnant et tout à fait réalisable. Eric et Aurélie partagent leurs expériences et astuces de globe-trotters crudivores. Quels aliments emporter ? Comment se nourrir à l'étranger ? Quels accessoires de voyage privilégier ? Découvrez leurs conseils pour rester fidèle à vos principes alimentaires même loin de chez vous. Un épisode inspirant pour les aventuriers soucieux de leur santé.

► ÉCOUTER L'ÉPISODE



ROCK 'N RAWL . ÉPISODE 8

Intégrer l'alimentation vivante dans une vie sociale

Tu veux adopter une alimentation vivante, mais tu te demandes comment faire quand tu es invité chez des amis, en famille, ou au resto ? Pas de panique : dans cet épisode, Aurélie Viard et Eric Viard t'aident à concilier vie sociale et alimentation consciente, sans pression ni isolement.

L'alimentation vivante, ce n'est pas se couper du monde. C'est trouver l'équilibre entre tes choix et ton environnement social, avec douceur, humour... et beaucoup de bon sens !

► ÉCOUTER L'ÉPISODE

ROCK 'N RAWL . ÉPISODE 6

Comment bien conserver ses aliments vivants ?

Adopter l'alimentation vivante, c'est génial... mais encore faut-il savoir bien conserver ses aliments pour préserver tous leurs bienfaits ! Dans cet épisode, Aurélie Viard et Eric Viard vous expliquent comment stocker et préserver vos fruits, légumes, graines germées et autres aliments vivants pour éviter le gaspillage et maximiser leurs apports nutritionnels.

► ÉCOUTER L'ÉPISODE

À préparer



BARRE NOMADE

Barres du soleil cajou - abricot

Mélanger :

- 200 g de noix de cajou crues bio
- 200 g d'abricots secs non sulfités (bio de préférence).
- 1 pincée de sel de mer non raffiné.
- 1 à 2 c. à soupe de sirop d'agave ou 4 dattes

— RECETTE COMPLÈTE



EN-CAS

Energy balls anti-stress à l'huile de chanvre

- 80 g de souchet.
- 1 banane.
- 2 c. à s. d'huile de chanvre vierge bio.
- 1 c. à s. de cacao cru (option).

— RECETTE COMPLÈTE



SALADE

Salade mangue & pousses de pois

- 1 mangue bio mûre à point.
- 1 avocat Hass bien mûr.
- 1 poignée (60g) de pousses de pois vert germées.
- 1 tomate allongée ou 50 g de chou rouge émincé.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge.
- 1 cuillère à soupe (environ 15 ml) de plasma marin.

— RECETTE COMPLÈTE



SNACK VOYAGE

Cuir de fruit maison

- 500 g de fruits exotiques ou de saison.
- 1 filet de jus de citron.
- Optionnel : 1 à 2 dattes dénoyautées.
- Optionnel : 1 c. à soupe de purée d'oléagineux

— RECETTE COMPLÈTE

À lire

VOYAGE & SANTÉ

Une trousse de secours naturelle pour les vacances

Les vacances sont synonymes de détente et d'aventure, mais elles peuvent aussi apporter leur lot de petits désagréments. Plutôt que de vous encombrer de médicaments, pourquoi ne pas opter pour une trousse de secours naturelle ? Dans cet article, nous vous présentons des solutions efficaces et écologiques pour faire face aux problèmes de santé courants pendant vos voyages.

— JE LIS L'ARTICLE

NOMADE & PRATIQUE

Graines germées & survivalisme : des aliments durables et économiques

Dans un monde en constante évolution, la recherche d'aliments durables, nutritifs et faciles à produire devient de plus en plus cruciale. Les graines germées, longtemps appréciées pour leurs bienfaits sur la santé, émergent aujourd'hui comme une solution intéressante dans le contexte du survivalisme.

— JE LIS L'ARTICLE

TOUT SAVOIR SUR LES BIENFAITS DES ALGUES

Rejoins le Live Apéro Algues, gratuit

Tous les mois, Eric & Aurélie t'invitent à un live informel et spontané autour des algues. Pas de cours magistral — des échanges, tes questions, et une démo en direct pour glisser les algues à l'apéritif et dans ta cuisine du quotidien.



JE M'INSCRIS

FICHE PRATIQUE – P.06

Graines Germées : ton potager vitalité

En voyage ou à la maison, les graines germées sont l'aliment vivant le plus simple à produire. Nutriments multipliés par 10, 20 ou même 100 — et tout ça avec de l'eau et un germeur. Ta nutrition de voyage la plus compacte.

FICHE PRATIQUE – P.07

Les oléagineux trempés

Amandes, noix, graines de courge... Crus et non trempés, ils restent difficiles à digérer. Trempés une nuit, ils s'éveillent et leurs nutriments deviennent disponibles. Le geste le plus simple à faire avant de partir en vacances.



Algues en paillettes

Zéro préparation, nutrition complète, conservation longue durée. Parfait pour voyager léger.

Graines Germées : ton potager vitalité

Cultivez l'énergie vitale au cœur de votre cuisine

Qu'est-ce qu'une graine germée ?

C'est une graine qui sort de son sommeil grâce à l'eau.

En germant, ses nutriments sont multipliés
par 10, 20 ou même 100 !

Comment faire pousser des graines germées ?

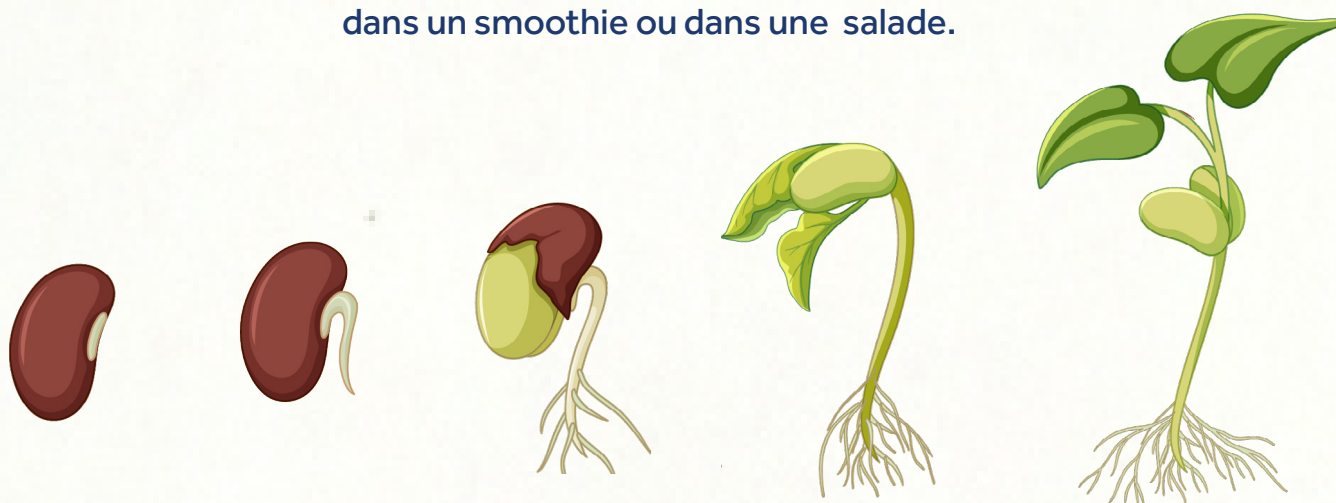
Historiquement, cela demandait des rinçages manuels
fréquents. Aujourd'hui, avec le germeur automatique
Easygreen, l'arrosage est géré pour vous.

Pourquoi en manger ?

Elles sont vivantes, riches en enzymes et prédigérées.
C'est la forme de nourriture la plus dense au monde.

Où en mettre ?

Partout ! Sur une soupe, dans un sandwich,
dans un smoothie ou dans une salade.



Les oléagineux trempés



Crus et non trempés, les oléagineux contiennent des anti-nutriments : des substances qui **bloquent l'absorption des minéraux** et **ralentissent la digestion**.

Le trempage les neutralise. L'oléagineux s'éveille, ses nutriments deviennent disponibles. C'est la même logique que la germination : **l'eau réveille la vie**.

Oléagineux	Temps de trempage	Résultat
Amandes	8 à 12h	Plus douces, peau qui se retire facilement
Noix de cajou	4 à 6h	Crémeuses, idéales pour les sauces
Noix	4 à 8h	Moins amères, plus digestes
Graines de tournesol	4 à 6h	Légères, prêtes à germer
Graines de courge	6 à 8h	Riches en zinc, plus assimilables
Graines de sésame	2 à 4h	Calcium libéré, goût plus doux



L'ASTUCE BIOVIE : Prépare ton pudding chia et trempes tes amandes en même temps le soir. Deux gestes, deux petits-déjeuners vivants d'avance.



BiOVIE

La force du vivant, à ton rythme