



N°2 – avril 2026

Focus-Biovie

Le meilleur de nos contenus, sélectionné pour vous

Depuis 18 ans, Biovie crée des ressources pour vous accompagner dans l'alimentation vivante : podcasts, recettes, articles de fond, fiches pratiques – une vraie mine d'or ! Chaque mois, on sélectionne le meilleur pour vous autour d'un thème de saison.

BIOVIE – La force du vivant, à votre rythme.



BioVie
la force du vivant



Les algues : par où commencer

Tout ce qu'il faut savoir pour enfin se lancer

Tu en as entendu parler, tu es curieux-se, mais tu ne sais pas vraiment par où commencer ?

Ce mois-ci, on fait le point sur les algues – simplement, concrètement. Pas de jargon, pas de protocole compliqué, juste ce qu'il faut savoir pour **les choisir, les intégrer, et surtout les apprécier au quotidien.**

Chlorelle, spiruline, dulse, nori, wakamé... Chaque algue a ses forces.
Ici, on t'aide à trouver les tiennes. Que tu sois novice ou que tu aies déjà ton pot de spiruline dans le placard, **ce Focus est fait pour toi.**
Prêt.e à franchir le pas ?



AU SOMMAIRE :

3 podcasts – à écouter tranquillement

4 recettes – à essayer ce mois-ci

2 articles – pour approfondir

2 fiches pratiques – à coller sur ton frigo

Podcasts du mois

Algues de mer et microalgues : bienfaits, nutriments, usage culinaire ALGUES AU QUOTIDIEN (épisode 2)



ALGUES AU QUOTIDIEN - ERIC VIARD ET AURÉLIE MAZERM VIARD • ÉPISODE 2

2. Algues de mer et microalgues : bienfaits, nutriments, usage culinaire



30

1X

30



00:00 | 05:43

S'ABONNER PARTAGER PLUS D'INFOS

Transistor

Découvrez le potentiel des algues, ces superaliments millénaires aux vertus nutritionnelles et écologiques exceptionnelles. Dans cet épisode, nous décryptons l'univers des micro et macroalgues, de leur rôle historique méconnu à leur récolte sauvage sur nos côtes. Apprenez à intégrer facilement la dulse, le nori ou la spiruline dans votre cuisine.

Quels sont les bienfaits de la chlorelle ? ALGUES AU QUOTIDIEN (épisode 11)



ALGUES AU QUOTIDIEN - ERIC VIARD ET AURÉLIE MAZERM VIARD • ÉPISODE 11

11. Quels sont les bienfaits de la chlorelle ?



30

1X

30



00:00 | 05:37

S'ABONNER PARTAGER PLUS D'INFOS

Transistor

Découvrez la chlorelle, l'algue détox par excellence capable de chélater les métaux lourds pour purifier votre organisme naturellement. Cet épisode explore les super-pouvoirs de cette microalgue d'eau douce : une concentration record en chlorophylle, un boost immunitaire et une richesse en protéines deux fois supérieure au bœuf.

Wakamé : l'algue minceur qui contient 13 fois plus de calcium que le lait ALGUES AU QUOTIDIEN (épisode 8)



ALGUES AU QUOTIDIEN - ERIC VIARD ET AURÉLIE MAZERM VIARD • ÉPISODE 8

8. Wakamé : l'algue minceur qui contient 13 fois plus de calcium que le lait



30

1X

30



00:00 | 05:52

S'ABONNER PARTAGER PLUS D'INFOS

Transistor

Découvrez le wakamé, cette algue emblématique de la soupe miso dont la densité nutritionnelle surpasse de loin les standards habituels. Dans cet épisode, nous décryptons ses 7 bienfaits prouvés par la science, de son action sur le métabolisme des graisses à son exceptionnelle richesse en calcium et en iode. Apprenez à choisir, réhydrater et cuisiner ce trésor marin cultivé en Bretagne à travers des recettes express comme la salade wakamé-sésame.

Recettes du mois



Tartare d'algues fraîches bio par Eric Viard

Ingrédients :

150 g d'algues dulse ou de wakamé fraîche

150 g d'algues laitue de mer fraîche

le jus d'1 citron frais pressé

1 échalote ou un demi oignon

[Voir la suite de la recette](#)



Duo Salade de céleri rave et haricot de mer

Ingrédients :

1 céleri-rave moyen

30 g de haricots de mer (après dessalage)

1 carotte, 1 oignon rouge

1 avocat pour la sauce

[Voir la suite de la recette](#)



Tarama végétal

Ingrédients :

1 cc d'algues déshydratées

70 g de noix de cajou trempées

1 cc de graines de chia trempées

1 cc de betterave crue en dés

[Voir la suite de la recette](#)



Crème façon pain d'épices à la dulse

Ingrédients :

2 bananes

30 cl d'eau et 40 g de souchet

30 g de graines de chia

1 cas de dulse en paillettes

[Voir la suite de la recette](#)

Articles du mois

Algues de mer et microalgues : bienfaits, nutriments, usage culinaire [Lire l'article](#)

Fer végétal : pourquoi les algues battent la viande rouge ? [Lire l'article](#)

VOUS VOULEZ ALLER PLUS LOIN ?



La formation "Algues au Quotidien"

Par Eric & Aurélie Viard, auteurs du livre doublement primé.
Apprenez à choisir, doser et cuisiner, avec **40+ recettes filmées**.

DÉCOUVRIR



Pas encore prêt.e ? Viens nous rencontrer.

Deux fois par mois, Eric et Aurélie répondent en direct à toutes tes questions sur les algues et te présente la formation. C'est gratuit, sans engagement.

Prochain LIVE, jeudi 16 avril à 18h

JE M'INSCRIS

Fiches pratiques

Le répertoire des algues

Les algues que vous consommez sont le carburant minéral de vos cellules. Découvrez les clés pour choisir, cuisiner et intégrer ces super-aliments marins à votre quotidien. Parce qu'une nutrition profonde commence par la richesse de l'océan.

Les 10 superpouvoirs des algues

Les algues offrent une richesse nutritionnelle unique issue de l'océan. Découvrez comment ces aliments marins soutiennent votre thyroïde, votre énergie et votre vitalité. Voici les clés essentielles pour les intégrer à votre quotidien et nourrir votre organisme.



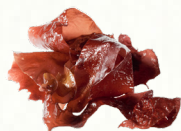
Répertoire des algues

Les algues marine (L'énergie de l'Océan)



Wakamé

Très douce, parfaite en salade ou en soupe.



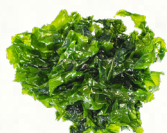
Dulse

Goût de noisette fumée, riche en fer.



Kombu

Épaissit les sauces et attendrit les fibres.



Laitue de mer

Très riche en vitamine C, saveur fraîche.



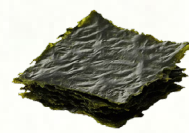
Irish Moss

Gélifiant naturel pour vos mousses au chocolat.



Haricot de mer

Se cuisine comme un légume vert, très tendre.



Nori

La plus connue (sushis), très riche en protéines.

Les micro-algues (L'énergie de l'Eau Douce)



Chlorelle

La reine de la détox pour éliminer les métaux lourds.



Klamath

L'algue sauvage pour la concentration et l'équilibre émotionnel.



Spiruline

Le fer et les protéines des sportifs.

www.biovie.fr

Les 10 super-pouvoirs des algues

**Plus de fer que la viande, plus de calcium
que le lait : bienvenue dans l'océan !**

Vitamines B

Soutiennent
l'énergie tout au
long de la journée.

Protéines

Une source végétale
complète (jusqu'à
50% sur la spiruline).

Antioxydants

Protègent vos cellules
contre le vieillissement
prématuré.

Iode

Le chef d'orchestre
de votre thyroïde
et de votre
métabolisme.

Fer

L'allié anti-
fatigue par
excellence.

Chlorophylle

Véritable "sang
végétal" pour
oxygéner votre
organisme.

Fibres

Elles capturent
les toxines
et facilitent
le transit.

Magnésium

Pour un système
nerveux apaisé
et des muscles
détendus.

Saveur Umami

Exhausteur de goût
naturel pour réduire
votre consommation
de sel.

Calcium

Essentiel pour la
solidité osseuse,
hautement
biodisponible.



L'astuce Biovie :

Saupoudrez des paillettes de Dulse sur vos avocats
pour un effet "sel de mer" riche en nutriments.



www.biovie.fr