

FOCUS

Le meilleur de Biovie, sélectionnés pour vous.

N°5 – juillet 2026

Les secrets d'une peau qui rayonne

RECETTES BEAUTÉ

Masques & sérums maison
aux algues

FICHE DU MOIS

Nourrir ta peau de l'intérieur
Les super-pouvoirs des algues



La force du vivant



L'ÉDITO – N°5

La beauté qui vient de l'intérieur

L' Cet été, on prend soin de notre peau – mais pas avec des crèmes bourrées de chimie. La vraie beauté commence dans l'assiette et se prolonge avec des soins 100% naturels.

Cette sélection vous révèle les secrets d'une peau éclatante : des podcasts sur les nutriments essentiels, des recettes beauté DIY (Do It Yourself) ultra-simples, et des articles scientifiques sur ce qui marche vraiment.

Les algues, riches en minéraux et antioxydants, sont utilisées depuis des millénaires pour la beauté de la peau.

De l'assiette au masque, découvrez comment les utiliser. Prêt.e à rayonner ?

Éric Viard

FONDATEUR DE BIOVIE

Eric Viard

AU SOMMAIRE :

PODCASTS

P.03

Les secrets des algues pour une peau éclatante.

Les bénéfices bien-être de l'alimentation vivante.

La dulse, une algue riche en oligo-éléments : cuivre, or et argent.

RECETTES

P.04

Masque après-soleil coco-spiruline.

Sérum bonne mine à base d'huile de lin.

Shampooing maison au ghassoul.

Coup de soleil : le réflexe cataplasme.

ARTICLES

P.05

Du plasma marin pour sublimer et soigner ma peau.

Routine beauté naturelle : les meilleurs soins bios pour une peau saine.

FICHES PRATIQUES

P.06

Nourir ta peau de l'intérieur.

Les 10 supers pouvoirs des algues.

À écouter

ALGUES AU QUOTIDIEN . ÉPISODE 17

Les secrets des algues pour une peau éclatante

Les algues, souvent considérées comme un simple élément des écosystèmes marins, sont en réalité une véritable mine de beauté pour notre peau. Ces organismes aquatiques offrent une gamme impressionnante de nutriments et de propriétés qui favorisent un teint éclatant et en santé. Cet article explore les secrets des algues, en mettant en lumière les types d'algues, leurs propriétés bénéfiques, et comment les intégrer facilement dans votre routine beauté pour un éclat optimal et une peau rayonnante.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)



ALGUES AU QUOTIDIEN . ÉPISODE 9

La dulse, une algue riche en oligo-éléments : cuivre, or et argent

La dulse, une algue marine de la famille des algues rouges, est réputée pour ses propriétés nutritionnelles exceptionnelles et sa richesse en oligo-éléments essentiels. Découvrez comment cette algue peut enrichir votre alimentation grâce à sa teneur élevée en oligo-éléments essentiels, notamment le cuivre, l'or et l'argent. Dans cet article, nous explorerons les bienfaits de la dulse, ses utilisations et son impact sur votre santé.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)

QUI L'EUT CRU . ÉPISODE 16

Les bénéfices bien-être de l'alimentation vivante

L'alimentation vivante agit sur tous les aspects de votre bien-être : énergie, clarté mentale, qualité de sommeil et vitalité globale. Eric et Aurélie témoignent des transformations qu'ils ont observées chez eux et auprès de leur communauté. Cet épisode explore les liens entre alimentation crue et équilibre émotionnel, performance physique et longévité. Découvrez comment nourrir votre corps avec des aliments vivants peut améliorer durablement votre qualité de vie.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)

À préparer



MASQUE BEAUTÉ

Masque après soleil coco-spiruline

Mélanger :

- 1 c à soupe de crème de coco
- 1 c à café de spiruline
- 1 c à café d'huile de ricin
- 1/2 c à café de miel

Appliquer et laisser poser 15 à 20 minutes sur le visage, le cou et le décolleté. Retirer délicatement avec un coton lavable imbibé d'eau tiède.



SÉRUM

Sérum bonne mine aux 3 huiles

- 10 ml d'huile de lin vierge bio Biovie
- 10 ml d'huile de ricin vierge bio Biovie
- 10 ml d'huile de carotte bio (macérât huileux)
- 4 à 5 gouttes de vitamine E naturelle

— RECETTE COMPLÈTE



SHAMPOING

Shampooing maison au ghassoul

- 2 à 3 cuillères à soupe de ghassoul en paillettes.
- 10 cl d'eau tiède filtrée ou eau de source.
- Optionnel : 1 cuillère à café d'hydrolat (lavande, romarin, camomille) à la place d'une partie de l'eau.
- Optionnel : 2 à 3 gouttes d'huile essentielle (tea tree pour les pellicules, ylang-ylang pour cheveux secs, lavande pour apaiser).

— RECETTE COMPLÈTE



CATAPLASME

Coup de soleil : réflète cataplasme

- Argile Montmorillonite
- Gel d'aloë vera
- Eau florale de lavande
- Huile de coco

— RECETTE COMPLÈTE

À lire

HYDRATATION

Spiruline & bronzage : préparer votre peau au soleil

Spiruline, caroténoïdes, phycocyanine, algues Klamath et chlorelle : l'alimentation vivante peut-elle vraiment préparer votre peau au soleil et sublimer votre bronzage ? Voici un guide 2026 Biovie, sourcé, honnête et conforme à la réglementation européenne — parce que votre peau mérite mieux que des promesses.

— JE LIS L'ARTICLE



BEAUTÉ NATURELLE

Les meilleurs soins bios pour une peau saine

Prendre soin de soi tout en respectant la nature, c'est possible et même très recommandé ! Les cosmétiques naturels et biologiques ont de plus en plus la cote, et pour cause : ils offrent à notre peau des soins doux, efficaces et surtout sans substances chimiques nocives.

— 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

Nourir ta peau de l'intérieur

Ta peau reflète ce que tu manges bien plus que ce que tu appliques dessus. Cette fiche te révèle les 5 nutriments clés pour un teint éclatant – et où les trouver dans ton assiette vivante.

FICHE PRATIQUE – P.07

Les 10 super-pouvoirs des algues

Calcium, fer, iode, protéines, chlorophylle... L'océan concentre ce dont ton corps a besoin. Découvre en un coup d'œil pourquoi les algues sont les alliées incontournables de ta vitalité et de ta beauté.

Nourrir ta peau de l'intérieur

Les 5 nutriments clés pour une peau éclatante

La peau est l'organe le plus grand du corps et le dernier à être nourri.

Quand tu manges, les nutriments vont d'abord aux organes vitaux.

La peau reçoit ce qu'il reste. C'est pour ça que les crèmes ne suffisent pas. La vraie beauté commence dans l'assiette.

1

Zinc

Cicatrisation, régulation du sébum, anti-acné

Où le trouver : graines de courge germées, graines de chanvre.

2

Oméga-3

Membrane cellulaire, hydratation profonde, anti-inflammatoire.

Où le trouver : dulse, huile de lin, graines de chanvre.

3

Vitamine C

Synthèse du collagène, éclat, antioxydant.

Où le trouver : laitue de mer, poivron cru, kiwi.

4

Chlorophylle

Oxygénation cellulaire, effet détox, teint lumineux.

Où le trouver : spiruline, herbe d'orge, graines germées.

5

Oligo-éléments

Cuivre, or, argent – régénération et protection.

Où le trouver : dulse, plasma marin.



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.



BioVie
www.biovie.fr