

# FOCUS

Le meilleur de Biovie, sélectionnés pour vous.

N°4 – juin 2026

## SPÉCIAL ÉTÉ :

Wakamé, l'algue minceur.

L'hydratation en été.

Osez les algues fraîches !

**Tes recettes  
fraîcheur pour  
une vitalité au top.**



La force du vivant



L'ÉDITO – N°4

# Légèreté & fraîcheur

**L'** L'été invite à la légèreté. Ton corps réclame du frais, du croquant, du vivant, et c'est exactement ce que l'alimentation vivante a de mieux à offrir.

Cette sélection te guide vers une cuisine d'été intuitive : des salades qui nourrissent vraiment, des soupes froides surprenantes, des desserts glacés sans sucre raffiné. Des recettes rapides pour les jours où tu n'as pas envie de t'attarder en cuisine.

Et les algues ? Elles apportent cette touche iodée et marine qui transforme une simple salade en voyage culinaire. Prêt.e à savourer l'été ?

**Éric Viard**

FONDATEUR DE BIOVIE

*Eric Viard*

## AU SOMMAIRE :

### PODCASTS

P.03

L'alimentation vivante en voyage

Wakamé : l'algue minceur

Les fruits, les connaît-on vraiment ?

### RECETTES

P.04

Gazpacho à la capucine

Salade concombre-tournesol façon thaï

Nice cream banane choco

Jus de l'été rafraîchissant

### ARTICLES

P.05

L'hydratation en été

Coco fraîche bio : ses bienfaits

### FICHES PRATIQUES

P.06

Cru vs cuit : le match

Les jus verts de l'été

# À écouter

ALGUES AU QUOTIDIEN . ÉPISODE 8

## Wakamé : l'algue minceur qui contient 14 fois plus de calcium que le lait.

Entre sa richesse exceptionnelle en calcium (13 fois plus que le lait selon les données ANSES), son action documentée sur le métabolisme des graisses, et sa teneur remarquable en iode naturel, cette algue wakamé mérite vraiment qu'on s'y intéresse de plus près. Concrètement, je vais vous expliquer pourquoi cette algue est devenue un pilier de notre alimentation, comment la choisir, la préparer, et surtout comment profiter de tous ses bienfaits sans risque.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)



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](#)

QUI L'EUT CRU . ÉPISODE 15

## Connaissons-nous vraiment les fruits ?

Les fruits sont bien plus que de simples aliments sucrés : ce sont des concentrés de vitalité souvent sous-estimés. Dans cet épisode captivant, Eric et Aurélie vous invitent à redécouvrir les fruits sous un angle nouveau. Composition nutritionnelle, moment optimal de consommation, combinaisons alimentaires : apprenez à tirer le meilleur parti de ces aliments vivants par excellence. Un épisode qui change votre regard sur les fruits et leur place dans une alimentation saine.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)

# À cuisiner



## SOUPE FROIDE

### Gazpacho à la capucine

12 fleurs de capucine  
Une douzaine de feuilles de capucine  
2 petits bulbes de fenouil  
4 tomates mûres

— RECETTE COMPLÈTE



## SALADE

### Salade concombre-tournesol thaï

Dépose un lit d'épinards, de roquette ou de jeunes pousses  
Ajoute par dessus les nouilles de concombre marinées.  
Parsème de graines de sésame noir.

— RECETTE COMPLÈTE



## DESSERT GLACÉ

### Nice cream banane choco

2 bananes mûres  
2 cuillères à café de cacao cru  
Fruits frais (framboises, myrtilles, mangue, fraises)  
Graines de chia ou de chanvre

— RECETTE COMPLÈTE



## BOISSON

### Jus de l'été rafraîchissant

1/4 de pastèque avec la peau si bio  
3 carottes  
3 feuilles de basilic  
1 zeste de citron

— RECETTE COMPLÈTE

# À lire

## HYDRATATION

### L'hydratation en été

Nos cellules sont constituées d'eau à plus de 99%. Il peut donc être intéressant de lui accorder une attention particulière dans notre hygiène de vie et notamment en été où notre besoin d'hydratation augmente.



— JE LIS L'ARTICLE

## DE SAISON

### Coco fraîche bio : ses bienfaits

La noix de coco fraîche bio est un véritable trésor des pays tropicaux, regorgeant de bienfaits pour la santé et offrant une multitude de vertus naturelles. Dans cet article, nous explorerons les bienfaits de ce fruit exotique, ses utilisations et pourquoi choisir la version biologique.



— JE LIS L'ARTICLE

## POUR UNE VITALITÉ OPTIMALE TOUTE L'ANNÉE

### Rejoins le Live Apéro Algues, gratuit

Le 18 juin à 18h00, 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

### Le match : cru vs cuit

Enzymes, vitamines, énergie — tout change selon comment tu transformes tes aliments. Ce tableau te montre en un coup d'œil ce que tu gardes et ce que tu perds. Le verdict est sans appel, et le compromis est plus simple que tu ne le crois.

## FICHE PRATIQUE – P.07

### Les jus verts de l'été

Hydratation, minéraux, fraîcheur — l'été c'est la saison idéale pour intégrer les jus vivants à ton quotidien. Cette fiche te donne trois recettes progressives et trois astuces pour ne jamais te déshydrater, même par forte chaleur.

# Le match : Cru vs cuit

Pourquoi garder une part de vivant à chaque repas ?

|           | Aliments cuits                                                                                             | Aliments vivants                                                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enzymes   | Détruites par la chaleur  | 100% préservées (aide la digestion)  |
| Vitamines | Perte de 50 à 90%                                                                                          | Préservation totale                                                                                                     |
| Energie   | Sensation de lourdeur après le repas                                                                       | Regain d'énergie immédiat                                                                                               |
| Structure | Molécules modifiées                                                                                        | Nutriments intacts et reconnus                                                                                          |



**LE COMPROMIS IDEAL :** Conservez vos plats préférés, mais accompagnez-les d'une portion de graines germées ou d'algues pour apporter les enzymes nécessaires à la digestion du cuit.

# Les jus verts de l'été

Fraîcheur, minéraux et vitalité dans ton verre.



## Le smoothie (blender)

Fibres conservées, plus rassasiant, plus facile.



## Le jus (extracteur)

Fibres retirées, absorption immédiate, hydratation directe.

## La recette mère : 3 versions estivales

### Version fraîcheur

#### *Tout en douceur*

Concombre + pomme  
+ menthe + citron.  
Hydratant, léger,  
zéro amertume.

### Version vitalité

#### *Coup de fouet*

Concombre + céleri +  
épinard + gingembre frais  
Reminéralisant, tonique,  
parfait après le sport.

### Version marine

#### *La touche iodée*

Concombre + pomme  
+ citron + une pincée  
d'algues en paillettes.  
La touche iodée qui  
change tout.

## 3 astuces pour l'été :

- **Prépare en avance** et conserve au frais. 1L litre le matin tient 24h au réfrigérateur.
- Pas d'extracteur ? **Le jus d'herbe d'orge en poudre Biovie** se dissout en 30 secondes dans un verre d'eau. C'est le jus vert le plus simple qui existe.
- **Ajoute des algues en paillettes.** Tu transpires, tu perds des minéraux. Les algues les restituent naturellement.
- **Bois avant d'avoir soif.** En été la déshydratation s'installe avant que tu la ressenties.



## Et si tu n'es pas équipé...

**Un blender suffit pour commencer.** Il fait des smoothies parfaits. Pour aller plus loin et extraire un vrai jus sans fibres, **l'extracteur de jus à basse vitesse** préserve toutes les enzymes et vitamines. **C'est l'investissement le plus rentable de ta cuisine vivante.**





**BiOVIE**

**La force du vivant, à ton rythme**