



N°3 – mai 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

Energie et vitalité

Booster naturel pour un printemps dynamique

Le soleil revient, les journées rallongent, **mais tu te sens encore fatigué ?**
C'est normal, ton corps sort de l'hiver et a besoin d'un coup de pouce naturel.

Cette sélection vous aide à **retrouver ta vitalité sans stimulants artificiels**.
Des podcasts sur l'**énergie durable**, des **recettes énergisantes** qui ne te feront pas crasher dès 15h, et des articles scientifiques sur **les vrais boosters naturels**.

Les algues, riches en **fer végétal** et en **vitamines B**, sont vos alliées pour une énergie qui tient toute la journée. **Prêt.e à rayonner ?**



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

L'alimentation vivante pour rester en forme

ROCK 'N RAWL (épisode 11)



Tu veux manger plus vivant, mais tu cours après le temps ? Pas de panique : alimentation vivante ne rime pas avec journées infinies en cuisine !

Dans cet épisode, Aurélie Viard et Eric Viard te partagent leurs meilleures astuces pour intégrer le vivant dans une vie active et bien remplie.

Fer végétal : pourquoi les algues battent la viande rouge

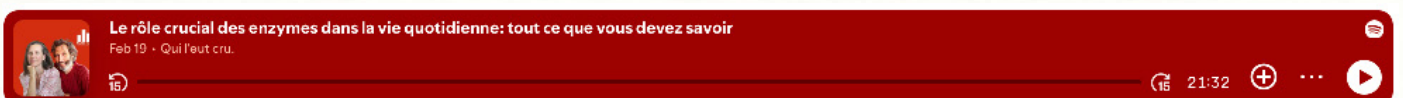
ALGUES AU QUOTIDIEN (épisode 6)



25% des Françaises souffrent de carence en fer. Fatigue persistante, frilosité, essoufflement, brouillard mental... Et si la solution ne se trouvait pas dans un steak, mais dans une cuillère d'algue ? Dans cet épisode, on déconstruit un mythe tenace : non, le fer animal n'est pas mieux absorbé que le fer végétal. On passe en revue les meilleures sources de fer parmi les algues.

Le rôle crucial des enzymes dans votre vie quotidienne

QUI L'EUT CRU (épisode 12)



Les enzymes sont les ouvrières invisibles qui orchestrent toutes les réactions chimiques de votre organisme. Eric et Aurélie vous révèlent pourquoi ces protéines sont essentielles à la digestion, à l'assimilation des nutriments et à votre vitalité globale.

Recettes du mois



Les bols petit-déjeuners énergisants

Ingrédients :

Un maximum de fruits frais

Des fruits séchés émincés en fines tranches

Des graines et noix (idéalement trempées)

Du granola

[Voir la suite de la recette](#)



Energy balls anti-stress à l'huile de chanvre

Ingrédients :

80 g de souchet moulu (farine de souchet bio)

1 banane bien mûre (environ 100 g épluchée)

2 c. à soupe d'huile de chanvre vierge bio (20-25 ml)

[Voir la suite de la recette](#)



Smoothie Avocat Myrtilles Durian

Ingrédients :

1 poignée de myrtilles (fraîches ou surgelées)

1 portion de durian (frais ou décongelé)

200 à 300 ml d'eau ou de lait végétal

Optionnel : 1 cuillère à café de spiruline ou de klamath

[Voir la suite de la recette](#)



Cocktail Coco-Mélisse-Vitamine

Ingrédients :

3 carottes bio

L'eau d'une noix de coco verte

1 poivron rouge ou orange

1 bouquet de mélisse fraîche

[Voir la suite de la recette](#)

Articles du mois

Retrouver de l'énergie grâce à la revitalisation

[Lire l'article](#)

Le jus d'herbe d'orge, un allié pour (re)trouver son poids-santé

[Lire l'article](#)

POUR UNE VITALITÉ OPTIMALE TOUTE L'ANNÉE



Fer, vitamines B, protéines végétales complètes : les algues sont le carburant naturel que ton corps attend.

Rejoins Eric & Aurélie Viard pour un **live gratuit** et découvre comment intégrer les algues à ton quotidien en moins de 5 minutes par jour.



JE M'INSCRIS

Tes fiches pratiques

Quel est ton profil végétal ?

Pas besoin de tout changer d'un coup. L'alimentation vivante, ça commence par un geste, le bon, celui qui te correspond vraiment. Ce petit quiz en 3 questions t'aide à identifier ton profil et à trouver ton allié naturel.

Petit-déjeuner vivant : 5 idées express

Le petit-déjeuner, c'est le repas le plus facile à transformer. Pas de contrainte sociale, pas d'invités, juste toi et ton frigo. Cette fiche te donne 5 idées concrètes pour démarrer ta journée avec de l'énergie vivante. Cinq minutes suffisent.

Quel est ton profil végétal ?

Plutôt jardinier de comptoir ou alchimiste des saveurs ?

QUESTIONS :

1. Ta priorité en cuisine ?

- A. La simplicité : ça doit être rapide et efficace.
- B. Le goût : j'aime les découvertes et les nouvelles saveurs.
- C. La performance : je cherche l'énergie maximale.

2. Ton niveau de curiosité pour le "vivant" ?

- A. Débutant : je veux juste intégrer quelques bonnes habitudes.
- B. Explorateur : j'adore tester les bocal et les textures.
- C. Passionné : je connais déjà les jus et les micro-algues.

3. Quel outil te fait le plus envie ?

- A. L'Easygreen : pour avoir mes vitamines sans rien faire.
- B. Un beau bocal : pour mes propres lacto-fermentations.
- C. L'extracteur : pour mes cures de jus d'herbe.

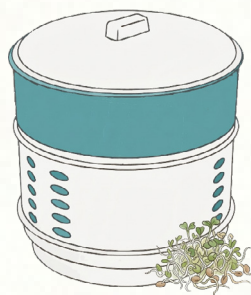
L'EFFICACE

(Majorité de A)

Tu veux du vivant sans contrainte.

Ton allié : **L'EASYGREEN Sol.**

Tu remplis l'eau, il fait le reste.



LE GOURMET

(Majorité de B)

Tu aimes l'alchimie culinaire.

Tes alliés : **les algues marines**
et la fermentation pour
pimper tes assiettes.



L'EXPERT

(Majorité de C)

Tu vises l'excellence cellulaire.

Tes alliés : **Klamath et Spiruline**
pour une vitalité de haut niveau.



BIOViE
www.biovie.fr

Petit-déj vivant : 5 idées express

Pourquoi commencer par le petit-déjeuner ?

C'est le repas où l'on est le plus libre : pas de contrainte sociale, pas d'invités, pas de restaurant. Et c'est celui qui donne le ton de la journée. Cinq minutes suffisent.



Le smoothie vert

Pomme + carotte + gingembre + une cuillère de spiruline au blender.
Prêt en 3 minutes.



Les amandes trempées + fruit de saison

Trempe tes amandes la veille.
Le matin : amandes trempées + une orange ou une poire. Zéro préparation.



Le yaourt coco + germées

Yaourt de coco + graines germées + baies de goji. Pas de cuisson, juste de l'assemblage. Nourrissant et vivant.



Le bol d'herbe d'orge

Un grand verre d'eau + une cuillère d'herbe d'orge en poudre.
Citron si tu veux. Mélange, bois.
30 secondes chrono.



Le pudding chia de la veille

La veille : lait végétal + graines de chia + une cuillère de pollen. Le matin : c'est prêt, ajoute des fruits frais.
Préparation : 2 minutes.



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