Novembre 2026

FOCUS

Le meilleur de Biovie, sélectionné pour vous.



Ultra-transformés :
+56% de probabilités de symptômes dépressifs.

TOUTES TES QUESTIONS SUR LES ENZYMES DIGESTIVES.

DOSSIER

On rallume la lumière

lutter contre la fatigue saisonnière.



Edito

Novembre n'a pas bonne réputation : la nuit tombe à 17 h, le froid s'installe et le canapé fait de la résistance. Et si on prenait le contre-pied ?

Ce mois-ci, le Focus rallume la lumière. Pas de cure miracle, pas de promesse en l'air : du concret, du vivant et du goût pour traverser la saison avec de l'élan. Un dossier pour comprendre d'où vient ce coup de mou, et surtout quoi en faire.

Allez, on s'y met ? Bonne lecture.

Éric Viard
FONDATEUR DE BIOVIE



Au sommaire

QUESTION DE CONFIANCE

Vos questions sur les enzymes digestives. 2

ACTU

Ultra-transformés : une nouvelle étude s'intéresse à la santé mentale 3
En Patagonie argentine, l'algue est un trésor 4
L'élevage intensif, un modèle à réinventer 4

DOSSIER : LUTTER CONTRE LA FATIGUE SAISONNIÈRE 5

Podcast : 6
Dulse et fer : l'algue secrète des femmes contre l'anémie.
Nori et vitamine B12 : l'étude 2024 qui change tout pour les végans.
Le jus d'herbe d'orge.

Recettes : 7
Brownie cacao cru et herbe d'orge
Smoothie orge, agrumes & coriandre
Salade de céleri-rave et haricots de mer
Chili cru aux lentilles germées

Articles : 8
5 conseils pour lutter contre la fatigue.
Fatigue chronique et manque d'énergie : comment la spiruline peut vous aider.

Fiches pratiques :
Répertoire des algues 9
Graines germées : Ton potager vitalité 10

QUESTION DE CONFIANCE

Les enzymes Assimil



Tes questions arrivent par dizaines : chaque mois, on consacre cette page au produit qui en suscite le plus, et on y répond sans détour.

11	60	20 jours	3/jour
ENZYMES	CAPSULES PAR BOÎTE	CURE 20 JOURS	1 PAR REPAS

Réponses Express :

- **Les prend-on au début du repas ?** — OUI
- **Peut-on les dissoudre dans l'eau ?** — OUI
- **Sont-elles véganes ?** — OUI
- **Remplacent-elles un traitement ?** — NON

1. À quoi servent les enzymes digestives ?

Contrairement à leur nom, les enzymes ne servent pas à digérer : elles n'agissent pas dans l'estomac. Leur rôle est l'assimilation, l'étape où les nutriments passent dans l'organisme pour être utilisés par les cellules.

2. Comment agissent-elles ?

Pour cela, l'amidon, les protéines et les lipides doivent être découpés en molécules assez petites pour franchir la paroi intestinale : sucres simples, acides aminés et acides gras. Chaque enzyme est un ciseau moléculaire, spécialisé dans une famille.

3. Où trouve-t-on les enzymes naturellement ?

Les enzymes sont présentes dans tous les aliments crus, surtout les fruits et les légumes. La cuisson les détruit : dans une alimentation surtout cuite, Assimil vient compléter cet apport.

4. Quand les prendre ?

Une capsule au tout début de chaque repas, sans attendre. Un seul repas par jour : une seule capsule.

5. Contiennent-elles de la lactase ?

Oui, elle fait partie des 11 enzymes.

6. Les mélanger avec d'autres compléments ?

Pas d'incompatibilité connue avec les probiotiques ni la terre de diatomée. Avec le psyllium, espacez de 15 à 30 minutes. En cas de doute, parlez-en à votre pharmacien.

7. Qui doit s'abstenir ?

Le fournisseur les déconseille aux mineurs et en cas d'hypertension, d'anticoagulants, d'immunosuppresseurs, de cancer hormono-dépendant ou de trouble de la glycémie.

8. Peut-on en prendre 2 au lieu d'une ?

Oui, c'est possible, par exemple pour un repas plus copieux, gras ou sucré.

9. Qui est derrière ces enzymes ?

Éric les a développées avec ERC, seul laboratoire indépendant américain de recherche en enzymologie, et avec Viktoras Kulvinskas, pionnier de l'usage des enzymes en santé naturelle aux États-Unis.

L'ACTU

Les études sortent, les documentaires passent, les émissions s'enchaînent. Chaque mois, on te dit ce qui mérite vraiment ton attention.

Ultra-transformés : une nouvelle étude s'intéresse à la santé mentale

Une étude scientifique toute récente, **publiée le 9 octobre 2026 dans la revue Psychiatry Research**, a analysé les habitudes alimentaires et la santé mentale de près de 2 000 adultes d'âge moyen à avancé.

Résultat : **une consommation plus élevée d'aliments et de boissons ultra-transformés est associée à des scores de dépression plus élevés et à un bien-être plus faible.** Le lien reste significatif après ajustement. Il se traduit par **56 % de probabilités en plus de présenter des symptômes dépressifs**, de légers à sévères. Aucun lien n'a été trouvé avec l'anxiété. Ce sont surtout les viandes, poissons et volailles ultra-transformés qui portent l'association.

Attention, cette étude montre une association, mais ne prouve pas de lien de cause à effet.

Une étude de plus qui invite à regarder ce que l'on met dans son assiette et qui donne envie de retourner aux basiques : **crudités, graines germées, algues, oléagineux, fermentés.** Autant d'aliments vivants pour une alimentation variée, riche en saveurs et peu transformée. Une philosophie que nous portons depuis toujours chez Biovie.

- **Lire l'étude**
- **Découvrir nos graines germées**



+56%

de probabilités de symptômes dépressifs

En Patagonie argentine, l'algue est un trésor

Dans ce court documentaire d'ARTE, **la Patagonie argentine révèle un trésor longtemps ignoré : ses algues.** Loin des traditions japonaises ou chiliennes, l'Argentine a appris à les observer, les récolter et les valoriser, grâce à **des pionniers qui ont vu dans cette ressource marine un potentiel économique, alimentaire et culturel.** Un beau récit de territoire, entre **nature sauvage, innovation locale et changement de regard sur ce que la mer peut nous offrir.** Une immersion inspirante pour toutes celles et ceux qui s'intéressent aux algues, à l'alimentation vivante et aux nouvelles filières durables.



▶ **Regarder sur Arte - 14 min**

▶ **Découvrir nos algues fraîches**



L'élevage intensif, un modèle à réinventer

L'élevage intensif en France est un système destructeur, qui fait des ravages sur la santé publique, l'environnement, le bien-être animal et la vie des éleveurs. À Chantonnay, en Vendée, **un abattoir tue 200 000 poulets par jour, soit 240 à la minute, et selon L214, 8 animaux sur 10 sont élevés sans accès à l'extérieur.** Face à ce constat, ses fondateurs proposent de réduire de moitié le nombre d'animaux abattus d'ici 2030.

▶ **Écouter sur Radio France - 44 min**



DOSSIER

On rallume la lumière

Lutter contre la fatigue saisonnière

Quand les jours raccourcissent et que le froid s'installe, la fatigue de novembre s'invite.

Ce dossier réunit de quoi la traverser au quotidien : des podcasts, des recettes de saison et des articles pour comprendre d'où vient ce coup de mou. Au programme : le fer, la vitamine B12, la spiruline, des assiettes vivantes et des gestes simples.

LES PODCASTS DU MOIS

À écouter

ALGUES AU QUOTIDIEN . ÉPISODE 14

Dulse et fer : l'algue secrète des femmes contre l'anémie

25% des Françaises manquent de fer. Fatigue dès le réveil, cheveux qui tombent, essoufflement dans les escaliers... Et les compléments classiques ? Jusqu'à 70% des femmes abandonnent à cause des effets secondaires digestifs. Il existe pourtant une alternative naturelle remarquable : la dulse.
Dans cet épisode, on vous explique pourquoi cette algue rouge bretonne se distingue de toutes les autres sources de fer végétal.

▶ ÉCOUTER L'ÉPISODE



ALGUES AU QUOTIDIEN . ÉPISODE 21

Nori et vitamine B12 : l'étude 2024 qui change tout pour les végans

Pendant des années, les associations véganes françaises déconseillaient de compter sur les algues pour la B12. La raison : on pensait que la B12 des algues était constituée d'analogues inactifs, inutilisables par l'organisme. Et puis est arrivée l'étude Huang, publiée en octobre 2024 dans l'European Journal of Nutrition. Un coup de tonnerre.
Dans cet épisode, on décrypte cette étude clinique - la première de cette envergure sur l'humain.

▶ ÉCOUTER L'ÉPISODE

QUI L'EUT CRU . ÉPISODE 20

Le jus d'herbe d'orge

Le jus d'herbe d'orge est l'un des superaliments les plus concentrés en chlorophylle, vitamines et minéraux alcalinisants. Eric et Aurélie explorent les bienfaits exceptionnels de ce "sang vert" végétal : détoxification, boost d'énergie, renforcement immunitaire et équilibre acido-basique. Découvrez comment consommer l'herbe d'orge au quotidien, que ce soit en poudre, en jus frais ou en comprimés, et pourquoi ce superaliment mérite une place de choix dans votre alimentation vivante. Un épisode qui vous révèle tout le potentiel de cette jeune pousse aux vertus remarquables.

▶ ÉCOUTER L'ÉPISODE

LES RECETTES DU MOIS

À préparer



DESSERT

Brownie cacao cru & herbe d'orge

100 g d'amandes ou de noix de pécan
40 g de grué de cacao cru bio
10 dattes Medjool dénoyautées
3 cuillères à soupe d'huile de coco vierge
1 cuillère à soupe de jus d'herbe d'orge en poudre bio

— RECETTE COMPLÈTE



BOISSON

Smoothie Orge Agrumes et Coriandre

1/2 pamplemousse rose pelé à vif
1/2 citron jaune pelé
1 citron vert pelé
1 brin de coriandre fraîche bio

— RECETTE COMPLÈTE



SALADE

Salade de céleri-rave et haricots de mer

1 céleri-rave moyen
30 g de haricots de mer frais (après dessalage)
1 carotte
1 oignon rouge

— RECETTE COMPLÈTE



PLAT

Chili cru aux lentilles germées

250 g de lentilles vertes germées
2 tomates mûres bio
4 tomates séchées réhydratées 30 min
1 poivron rouge bio
1 oignon rouge ou 2 oignons nouveaux

— RECETTE COMPLÈTE



60 min en direct

Rejoins Éric et Aurélie pour **60 minutes dédiées aux algues :** bienfaits, recettes, critères de choix et conseils d'experts.

Live, interactif et 100% gratuit.

PROCHAIN LIVE

Jeu. 5 nov.

18h00 – heure de Paris

JE M'INSCRIS

ARTICLES

À lire

FATIGUE

5 conseils pour lutter contre la fatigue

La saison peut être à blâmer ! Avec les températures qui chutent et la luminosité qui diminue, il n'est pas surprenant que votre corps et votre moral en prennent un coup. Heureusement, il existe des moyens simples et naturels pour retrouver votre vitalité.

— LIRE L'ARTICLE





SPIRULINE

Fatigue chronique et manque d'énergie : comment la spiruline peut vous aider

Vous vous réveillez déjà fatigué ? Vous traînez cette sensation de manque d'énergie toute la journée ? Vous n'êtes pas seul. La fatigue chronique touche près de 20% des Français, et beaucoup cherchent des solutions naturelles pour retrouver leur vitalité sans se tourner vers des stimulants artificiels.

— LIRE L'ARTICLE

FICHES EDU

À coller sur ton frigo

Répertoire des algues – p.10

Wakamé, dulse, nori, spiruline… laquelle choisir ? Retrouve en un coup d'œil les 10 algues à connaître, leur goût et ce qu'elles apportent à tes recettes.

Graines germées : Ton potager vitalité – p.11

Les graines germées sont vivantes et riches en enzymes. Découvre en un coup d'œil ce qu'elles sont, pourquoi en manger et comment les faire pousser chez toi.

Répertoire des algues

Les algues marines
(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.



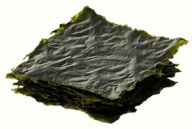
Laitue de mer
Très riche en vitamine C, saveur fraîche.



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.

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 ?

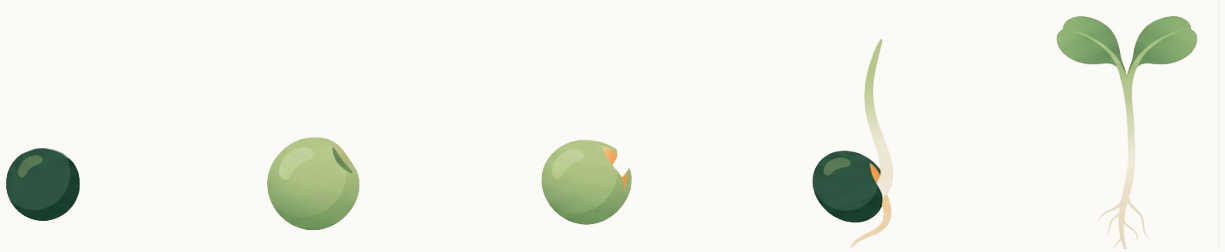
Historiquement, cela demandait des rinçages manuels fréquents. Aujourd'hui, avec le germoir automatique Easygreen (brevet Biovie), l'arrosage est géré pour vous.

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.



graine sèche | graine gonflée | petit germe blanc qui sort | pousse blanche avec racine fine | jeune pousse de 3 cm avec deux petites feuilles vertes

BiOViE
www.biovie.fr



JE DÉCOUVRE

Le goût du café, zéro caféine

BiOViE

La force du vivant, à ton rythme