Octobre 2026

FOCUS

Le meilleur de Biovie, sélectionnés pour vous.



Microbiote : Pourquoi le cru change tout.

La force du vivant

LA RUBRIQUE QUI RÉPOND CASH **ECOFILTRO 5L**

Question de confiance



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

4 jours	2L/h	6 mois	2 ans
CONSERVATION	VITESSE FILTRATION	ENTRETIEN FILTRE	DURÉE DE VIE

Réponses Express :

Change t-il le pH de l'eau ? — NON

Utilisable avec un adoucisseur ? — OUI

Peut-on faire chauffer l'eau pour un thé ? — OUI

L'eau filtrée est-elle vitalisée ? — NON

1. Combien de temps l'eau filtrée se conserve t-elle ?

Dans la cuve, jusqu'à 4 jours : videz-la entièrement au moins tous les 4 jours, en buvant au fur et à mesure. Transvasée dans des bouteilles en verre propres, gardez-la au réfrigérateur et consommez-la sous 24 à 48 heures, car elle contient moins de chlore.

2. Que faire du filtre quand je m'absente ?

Il ne doit pas sécher. Pour une absence de 2 à 3 semaines, laissez-le plein d'eau dans la cuve et l'unité filtrante, puis videz à votre retour. Au-delà d'un mois, faites en plus l'entretien de l'unité ; pour une très longue période, vous pouvez le stocker sec, sur un torchon propre.

3. Comment l'entretenir et quand le remplacer ?

Brossez le filtre tous les 6 mois, tous les 3 mois si votre eau est très calcaire. Comptez 2 ans d'utilisation avant de le changer : notez simplement la date de mise en service.

4. De quoi est-il fait ? Est-ce que ça rouille ?

Cuve en acier vitrifié, robinet en inox, filtre en composite naturel (argile, charbon actif, argent colloïdal). Le contenant ne rouille pas.

5. Est-il fragile pour voyager ?

Le filtre intérieur est fragile, mais bien positionné, il convient à nos clients en camping-car ou en bateau : aucune installation n'est nécessaire.

6. Quelle est sa vitesse de filtration ?

Comptez quelques heures pour la première utilisation, puis environ 2 litres par heure. Les premières filtrations peuvent avoir un léger goût d'argile neuve : jetez-les.

7. Peut-on filtrer de l'eau de pluie ?

Nous conseillons l'eau du robinet. Pour l'eau de pluie, des analyses préalables seraient nécessaires.

8. Quelles sont ses dimensions ?

Le 5 L mesure 30 cm de haut pour 22 cm de diamètre.



L'ÉDITO – N°8

Prendre soin de ses intestins naturellement

Ballonnements, inconfort digestif, transit capricieux ? Tes intestins te parlent, et il est temps de les écouter.

Cette sélection t'aide à restaurer ton confort digestif en douceur : des podcasts sur les enzymes et la fermentation, des recettes douces pour les intestins sensibles, et des articles sur le microbiote.

Les algues, riches en fibres prébiotiques, nourrissent ton microbiote et apaisent les muqueuses. Prêt.e à retrouver un ventre serein ?

Éric Viard
FONDATEUR DE BIOVIE



AU SOMMAIRE :

QUESTION DE CONFIANCE P.02

Vos questions sur l'Ecofiltro

PODCASTS P.04

Le role crucial des enzymes dans la vie quotidienne

Les 15 meilleurs aliments fermentés pour votre flore intestinale

Peut-on boire du kéfir tous les jours ?

RECETTES P.05

Kéfir d'eau de coco

Bouillon végétal à l'Irish moss

Brocamole (mousse de brocoli cru)

Yaourt coco-grenade au désydrateur

ARTICLES P.06

Le guide du bien-être intestinal

Dire adieu aux ballonements

FICHES PRATIQUES P.08

Les enzymes : ce qu'elles font pour toi

La mastication : le geste qui change tout

LES PODCASTS DU MOIS

À écouter

QUI L'EUT CRU . ÉPISODE 12

Le rôle crucial des enzymes dans votre vie quotidienne

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. Découvrez comment l'alimentation vivante préserve les enzymes naturellement présentes dans les aliments crus, contrairement à la cuisson qui les détruit au-delà de 42°C. Un épisode fondamental pour comprendre le lien entre enzymes et santé optimale.

▶ ÉCOUTER L'ÉPISODE



BIOVIE LE PODCAST . ÉPISODE 16

Les 15 meilleurs aliments fermentés pour votre flore intestinale

Kéfir, kimchi, choucroute crue, miso… derrière ces aliments ancestraux, une étude Stanford (Cell, 2021) montre qu'il suffit de 10 semaines pour transformer sa diversité microbienne et faire chuter l'inflammation. On décortique les 15 aliments qui comptent vraiment, pourquoi le "vivant" et le non pasteurisé changent tout, et comment démarrer en douceur sans se tromper.

▶ ÉCOUTER L'ÉPISODE

BIOVIE LE PODCAST . ÉPISODE 19

Peut-on boire du kéfir tous les jours ?

Kéfir de lait ou kéfir de fruits — deux boissons fermentées souvent confondues, mais bien différentes. On démêle leurs origines, leurs bienfaits documentés (microbiote, digestion du lactose, profil lipidique) et leurs vraies limites, avec les bons réflexes pour un kéfir maison réellement vivant. Idéal pour intégrer une portion fermentée quotidienne sans se tromper.

▶ ÉCOUTER L'ÉPISODE

LES RECETTES DU MOIS

À préparer



BOISSON FERMENTÉE

Kefir d'eau de coco

1 litre d'eau de coco
2 figues séchée
20 g de grains de kéfir
40 à 45 g de sucre
4 rondelles de citron bio

— RECETTE COMPLÈTE



BOUILLON VÉGÉTAL

Bouillon végétal à l'irish moss : l'alternative au bouillon d'os

8 g d'Irish Moss Biovie en poudre
1 L d'eau filtrée (légèrement tiède, max 40–45 °C si cru)
40 g de wakamé fraîche
2 branches de céleri frais

— RECETTE COMPLÈTE



MOUSSE CRUE

Brocamole (mousse de brocoli cru)

500 g de fleurs de brocoli cru
1 gousse d'ail
1 petit oignon rouge
Le jus d'1/2 citron vert
2 petites tomates

— RECETTE COMPLÈTE



YAOURT VÉGÉTAL

Yaourt coco-grenade au désydrateur

135 g de chair de coco fraîche bio (environ 2 cocos)
30 cl d'eau de coco fraîche
1 c.c. de probiotiques en poudre
1 grenade, quelques rondelles d'ananas frais

— RECETTE COMPLÈTE

ARTICLES & FICHES DU MOIS

À lire, à conserver

MICROBIOTE

Guide du bien-être intestinal

Ce ventre gonflé après le repas, cette fatigue d'après-midi qui ne s'explique pas, ce transit qui n'est plus tout à fait le même qu'avant : tu vis peut-être avec ces inconforts sans jamais chercher à les comprendre. Pourtant tes intestins savent déjà faire le travail — la question, c'est ce qui les épuise au quotidien, et comment les soutenir sans les brusquer.

— JE LIS L'ARTICLE

CONFORT DIGESTIF

Dire adieu aux ballonnements

Un pantalon qui serre soudain, une gêne parfois douloureuse : les ballonnements arrivent sans prévenir, même après un simple verre pétillant. Voici 10 gestes simples pour les apaiser et retrouver du confort digestif au quotidien.

— JE LIS L'ARTICLE



FICHE PRATIQUE – Page 8

Les enzymes : ce qu'elles font pour toi

Sans elles, tu manges. Avec elles, tu te nourris. Découvre en un coup d'œil ce que les enzymes changent pour ta digestion et comment les garder vivantes dans ton assiette.

FICHE PRATIQUE – Page 9

Mastication : le geste qui change tout

Ce qui se passe dans ta bouche compte autant que ce qui se passe dans ton ventre. Mâcher plus longtemps allège la digestion, limite les ballonnements et t'aide à te sentir rassasié plus vite. Relève le défi des 7 jours pour adopter ce geste tout simple.


PROMO
BiOViE
la force du vivant
Zymes Assimil
Enzymes
pour le confort digestif
assimilation des nutriments
gaz et ballonnements
défenses immunitaires
60 capsules
JE DÉCOUVRE

Les enzymes : ce qu'elles font pour toi

C'est quoi une enzyme ?

Une petite clé qui ouvre les nutriments pour que ton corps puisse vraiment les absorber. Sans elle, tu manges. Avec elle, tu te nourris.

D'où viennent-elles ?

Celles qui sont en toi

Ton corps fabrique ses propres enzymes digestives : salive, estomac, pancréas. Elles s'épuisent avec l'âge, le stress et la malbouffe : digestion lente, fatigue, ventre gonflé.

Celles qui sont dans ton assiette

Les aliments vivants (crus, germés, fermentés) contiennent leurs propres enzymes. Ton pancréas se repose, ton énergie reste disponible pour autre chose.

Leurs 5 super-pouvoirs :

Digestion → **Énergie** → **Nutrition**

Moins de lourdeur, moins de ballonnements.

Digérer du cuit mobilise jusqu'à 30 % de ton énergie.

Un nutriment non assimilé ne sert à rien.

Protection → **Fraîcheur**

Moins de travail pour le pancréas sur le long terme.

Détruites dès 42 °C, d'où l'intérêt du vivant.



L'astuce Biovie

Ajoute toujours tes graines germées à la toute fin, jamais en cuisson : leurs enzymes n'auront jamais chauffé et feront le travail à ta place.

La mastication : le geste qui change tout

30 secondes par bouchée. Des résultats en 3 jours.

Pourquoi ça change tout ?

Digestion allégée

La salive contient des enzymes digestives. Plus tu mâches, moins ton estomac travaille.

Moins de ballonements

Les gros morceaux fermentent dans l'intestin. Les petits, non.

Satiété plus rapide

Le cerveau reçoit le signal "j'ai assez mangé" après 20 minutes. Mâche plus, mange moins.

Meilleure assimilation

Les nutriments sont libérés avant même d'arriver dans l'intestin.

Goût décuplé

Tu découvres des saveurs que tu n'avais jamais remarquées.

Le défi 7 jours :

30
masticationspar bouchée, pendant 1 semaine

J1 J2 J3 J4 J5 J6 J7

C'est long au début.
Puis ça devient naturel.
Puis tu ne peux plus faire autrement.



L'astuce Biovie

Les graines germées et les algues séchées demandent naturellement plus de mastication. C'est une bonne école.

BiOViE
www.biovie.fr

BiOViE

La force du vivant, à ton rythme