

# FOCUS

Le meilleur de Biovie, sélectionnés pour vous.

N° 7 – septembre 2026



Rentrée :

Booste ton  
**immunité**



La force du vivant



L'ÉDITO – N°7

# Renforce tes défenses pour attaquer la rentrée

**C**est la rentrée. Reprise du travail, des activités, du rythme. Et avec l'automne qui arrive, ton système immunitaire va être sollicité.

Cette sélection t'aide à préparer ton corps : des podcasts sur l'immunité naturelle, des recettes fermentées pour ton microbiote, et des articles scientifiques sur les vrais boosters d'immunité.

Les algues, riches en vitamines, minéraux et antioxydants, sont des alliées précieuses pour renforcer tes défenses. Prêt.e à affronter l'automne en forme ?

**Éric Viard**

FONDATEUR DE BIOVIE

A stylized, handwritten signature of Éric Viard in dark green ink.

## AU SOMMAIRE :

### PODCASTS

P.03

La lacto-fermentation

Les 7 bienfaits de l'algue nori

L'impact environnemental de l'alimentation vivante

### RECETTES

P.04

Kefir de fruits 100% maison

Lacto-fermentation avec le plasma marin

Choucroute crue à l'ananas

Duo de Kombu & laitue bio

### ARTICLES

P.05

La spiruline et l'immunité : 12 études scientifiques

L'algue nori et vos défenses immunitaires : révélations scientifiques sur cette algue

### FICHES PRATIQUES

P.06

Fermentation : les 5 règles d'or

L'algue nori : les 7 bienfaits

NOUVEAU

Cordyceps bio + Lupin bio



JE DÉCOUVRE

Le goût du café,  
zéro caféine

# À écouter

QUI L'EUT CRU . ÉPISODE 9

## La lacto-fermentation

La lacto-fermentation est une technique ancestrale qui transforme tes légumes en véritables bombes nutritionnelles. Dans cet épisode, découvre les secrets de ce processus naturel qui enrichit les aliments en probiotiques, facilite la digestion et renforce l'immunité. Eric et Aurélie t'expliquent comment préparer facilement tes propres légumes lacto-fermentés à l'eau de mer à la maison et pourquoi cette méthode de conservation est un pilier de l'alimentation vivante. Un épisode essentiel pour améliorer ta santé intestinale naturellement.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)



ALGUES AU QUOTIDIEN . ÉPISODE 10

## Les 7 bienfaits de l'ague nori

La nori, c'est bien plus que l'algue des sushis. Discrète, légère, presque transparente dans l'assiette — et pourtant l'une des plus denses nutritionnellement qui existe. Protéines complètes, vitamine B12, iode, oméga-3, antioxydants : cette feuille sombre cumule des atouts que peu d'aliments peuvent revendiquer. Dans cet épisode, Éric décrypte les 7 raisons de l'intégrer dans ton assiette, même si tu n'es pas fan de cuisine japonaise.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)

ROCK 'N RAWL . ÉPISODE 12

## L'impact environnemental de l'alimentation vivante

Dans cet épisode, Aurélie et Éric explorent un sujet souvent mis de côté : L'impact environnemental de notre alimentation... et en particulier de l'alimentation vivante. Moins de cuisson, moins de transformation, moins d'emballages... Et si manger cru, frais et vivant était aussi un acte militant pour la planète ? Nous partageons ici notre point de vue, quelques bases concrètes et des réflexions ouvertes sur ce que peut représenter ce mode de vie pour l'écologie.

► [ÉCOUTER L'ÉPISODE](#)

# À préparer



## BOISSON FERMENTÉE

### Kefir de fruit 100% maison

1 litre d'eau filtrée ou de source  
100 g de sucre de canne  
1 figue sèche et 2 rondelles de citron  
50 à 100 g de [grains de kéfir](#) de fruit

— RECETTE COMPLÈTE



## TECHNIQUE DE FERMENTATION

### Lacto-fermentation au plasma marin

Une technique que nous affectionnons particulièrement. Utiliser le plasma marin hypertonique comme base de saumure. Cette eau de mer filtrée apporte une richesse minérale exceptionnelle à vos préparations.

— RECETTE COMPLÈTE



## FERMENTÉ

### Choucroute crue à l'ananas

1 chou blanc bio (environ 1 kg), finement émincé  
20 g de sel marin non raffiné  
Le jus d'un demi-ananas frais (environ 200 ml)  
10 ml de [plasma marin](#)  
200 ml d'eau filtrée (sans chlore)

— RECETTE COMPLÈTE



## SMOOTHIE

### Smoothie orge, agrumes & coriandre

1/2 pamplemousse rose pelé à vif  
1 brin de coriandre fraîche bio  
1 cuillère à soupe de poudre d'[herbe d'orge bio Biovie](#)  
1 pomme bio ou 1 poire bio

— RECETTE COMPLÈTE

# À lire, à conserver

## IMMUNITÉ

### Spiruline et immunité : 12 études scientifiques

Voici un sujet qui revient systématiquement dans nos échanges avec vous, surtout à l'approche de l'hiver : comment renforcer son système immunitaire naturellement sans avoir recours à des solutions chimiques ? La spiruline fait partie de ces compléments alimentaires immunité dont on entend parler partout, mais qu'en est-il vraiment de son action sur nos défenses naturelles ?

— JE LIS L'ARTICLE

## ALGUES

### L'algue nori et vos défenses immunitaires

Il se passe quelque chose de remarquable dans ton corps quand tu en consommes. Et franchement, quand j'ai découvert les études récentes sur le sujet, j'ai compris pourquoi les Japonais considèrent cette algue rouge comme un trésor de leur alimentation depuis des siècles, et je suis intimement convaincu que cela joue un rôle dans leur longévité et leur santé.

— JE LIS L'ARTICLE



FICHE PRATIQUE – Page 8

### Fermentation : les 5 règles d'or

Kéfir, choucroute, légumes lacto-fermentés, la fermentation est le geste le plus puissant pour nourrir ton microbiote. Ces 5 règles simples te permettent de réussir tes premières préparations et de garder tes défenses en forme tout l'automne.

FICHE PRATIQUE – Page 9

### Les 7 bienfaits de l'algue nori

Protéines complètes, vitamine B12, iode, oméga-3 – cette feuille sombre concentre une densité nutritionnelle rarissime. Découvre en un coup d'œil pourquoi la nori est l'alliée incontournable de tes défenses immunitaires cet automne.



Éric Viard

📺 EN DIRECT · GRATUIT



Aurélie

2x / mois

## 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. 17 sept.**

18h00 – heure de Paris

**JE M'INSCRIS**

# Fermentation : Les 5 règles d'or

Apprivoisez les " bonnes " bactéries  
pour booster votre immunité

1

## Hygiène simple

Des bocal propres suffisent. On ne cherche pas la stérilité, mais à favoriser les lacto-bacilles.

2

## Bon dosage de sel

Généralement 1% à 3% du poids des légumes.  
Le sel protège les légumes en attendant que l'acidité s'installe.

3

## Absence d'oxygène

Les légumes doivent rester immergés sous la saumure (leur propre jus).

4

## Température

Laissez fermenter à température ambiante (20°C) pendant quelques jours, puis placez au frais pour affiner.

5

## Faites confiance à vos sens

Une bonne fermentation sent le vinaigre ou le cornichon. Si l'odeur est agréable, c'est réussi !



# Les 7 bienfaits de l'algue nori

Fine comme du papier, dense comme un concentré d'océan

## Une densité rare

Vitamines A, B, C et E, iode, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium, cuivre.

## Championne des protéines

Une des teneurs les plus élevées du monde des algues, sous forme d'acides aminés bien assimilables.

## Des omégas-3 marins

La nori en contient naturellement. La mer dans l'assiette, sans passer par le poisson.

## De la vitamine B12

Une rareté dans le règne végétal. La nori est l'une des algues les mieux dotées.

## Riche en fibres

Des fibres marines que l'on retrouve nulle part ailleurs, et qui nourrissent le microbiote.

## Une source d'iode

L'iode contribue au fonctionnement normal de la thyroïde et à la production d'hormones thyroïdiennes.

## Zinc et vitamine A

Le zinc contribue au maintien de cheveux et d'ongles normaux. La vitamine A contribue au maintien d'une peau normale.



## L'astuce Biovie

Émiette une demi-feuille de nori sur ton plat. C'est le geste le plus simple pour commencer à faire entrer les algues dans ton quotidien.





**BiOVIE**

**La force du vivant, à ton rythme**