



TON GUIDE DE L'ALIMENTATION VIVANTE

VIVANT !

A lire, à garder, à offrir



Bienvenue dans le vivant

Si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose t'attire vers une autre façon de manger. Peut-être l'envie de plus d'énergie, d'une digestion plus légère, ou simplement la curiosité. Tu es au bon endroit.

En presque vingt ans, j'ai vu des gens retrouver une énergie qu'ils croyaient perdue : plus de coup de barre à 15h, un réveil plus léger, le goût des choses retrouvés, le plaisir de cuisiner simple. Juste en remettant un peu plus de vivant dans leur assiette.

C'est ça, l'alimentation vivante : manger cru, peu transformé, des aliments qui ont gardé toute leur richesse nutritionnelle et leur vitalité. Et le plus beau, c'est que tu n'as rien à renier. Pas besoin d'être végétarien ni de tout bouleverser du jour au lendemain. Tu ajoutes, à ton rythme, chaque geste compte.

Ce choix dépasse largement ton assiette. Face à une industrie qui appauvrit nos aliments, c'est reprendre la main sur sa santé. Et c'est aussi un geste fort pour la planète : le seul qu'on répète trois fois par jour. Tu trouveras tout ça dans les pages qui suivent, avec de quoi te lancer dès cette semaine.

Chez Biovie, on accompagne cette transition depuis 2007. Et chaque jour, on voit des gens y gagner bien plus de vitalité et de plaisir qu'ils ne l'imaginaient.



À ton tour d'y goûter.

Éric Viard

FONDATEUR DE BIOVIE

A handwritten signature in black ink that reads "Eric Viard".



C'est quoi l'alimentation vivante ?

L'alimentation vivante, c'est simple : manger les aliments tels que la nature les a pensés. **Crus. Non transformés. Dans leur état le plus pur.**

Il existe un seuil que presque personne ne connaît : **42°C**. En dessous, l'aliment garde tout — **vitamines, antioxydants**, et surtout ses **enzymes**, ces petites ouvrières qui travaillent jour et nuit pour ta digestion et beaucoup d'autres fonctions. Au-dessus, la chaleur frappe.

Redonner à ton assiette ce que la transformation industrielle lui a volé : du cru, du frais, du vivant.

Les enzymes meurent. Et ton corps se retrouve seul à devoir tout faire.

C'est là toute la différence. Concrètement, ça veut dire remettre au centre de ton assiette **les graines germées, les jeunes pousses, les produits fermentés, les fruits et légumes frais, les oléagineux activés, les algues**. Des aliments qui ne se contentent pas de remplir ton estomac : ils **allègent ta digestion, réveillent ton énergie**, relancent la machine.

" Manger vivant ce n'est pas tout changer. C'est rendre à ton assiette sa vitalité. "

Pourquoi ton corps préfère le vivant ?

Tout se joue avant même que l'aliment arrive dans ton assiette.

La friture grille. La cuisson forte épuise l'aliment. La pasteurisation vide l'aliment de sa substance — il garde l'apparence, mais l'intérieur, lui, a disparu. À l'inverse, certaines **transformations douces ou vertueuses enrichissent les aliments**. La **germination** et la **lacto-fermentation** rendent l'aliment plus digeste, plus riche qu'au départ.

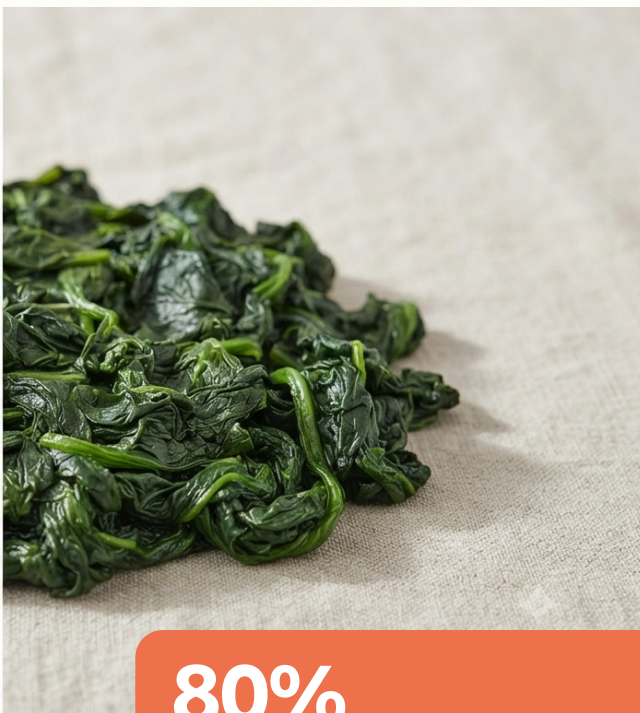
La **déshydratation basse température** et la **lyophilisation**, elles, gardent ses enzymes bien vivantes. C'est ce qu'on a choisi pour toi : des aliments qui ont gardé toute leur force.

Entre 30 et 40% de ton énergie quotidienne part dans la digestion. Plus ton repas est léger à digérer, plus tu gardes de l'énergie pour d'autres fonctions.

Cette force, ce sont **les enzymes**. De vraies clés qui ouvrent la porte des nutriments. Un aliment cru arrive avec les siennes — il participe à sa propre digestion. Résultat : ton corps en fait moins.

Et qui le sent en premier ? Ton ventre. On l'appelle le deuxième cerveau, et ce n'est pas une image : il parle en continu avec ta tête, via le nerf vague et des millions de neurones propres. Allège-le, et tout le reste suit : **plus d'énergie, un microbiote plus solide, une humeur plus stable.**

Manger vivant, ce n'est pas se priver. C'est laisser ton corps faire ce qu'il sait faire de mieux.



80%

de la sérotonine, l'hormone du bonheur, est produite dans ton intestin. C'est aussi là que s'abrite la plus grande partie de ton système immunitaire.

Les familles du vivant

L'alimentation vivante, c'est une **famille nombreuse**. Voici, **les invitées de ton assiette**.



Graines germées

Une graine sèche, c'est de la vie en pause. Quand tu la fais tremper puis germer, elle se réveille : **ses nutriments se multiplient, parfois par dix, de nouvelles substances apparaissent, et elle devient beaucoup plus digeste**. Une graine de brocoli n'est plus la même graine, elle est **activée, vivante, prête à te nourrir vraiment**.



Oléagineux activés

Amandes, noix, graines de courge ou de tournesol : crus, ils contiennent des anti-nutriments qui freinent l'assimilation. Un simple **trempage de quelques heures** les neutralise. L'oléagineux **s'active, devient plus digeste et libère ses minéraux**. Même Wlogique que la germination : **l'eau réveille la vie**.



Jeunes pousses

Ce sont les graines germées qui ont continué de grandir, jusqu'aux premières petites feuilles. **Concentrées en vitamines et en chlorophylle**, elles apportent une **fraîcheur végétale intense**.



Aliments fermentés

La lacto-fermentation, c'est **la magie des bonnes bactéries**. Un légume fermenté devient **plus riche qu'à l'origine, plus digeste, et renforce ta flore intestinale**. Choucroute crue, kimchi, légumes lacto-fermentés : un petit geste pour **un grand effet sur ton ventre**.



Fruits frais & tropicaux

Les fruits sont les **aliments vivants par excellence** on les mange crus, tels quels, gorgés de vitamines, d'eau et de fibres. Les fruits tropicaux (mangue, ananas, papaye) ajoutent en prime des **enzymes naturelles qui aident la digestion**.



Super-aliments

Spiruline, herbe d'orge, pollen, baies... des aliments à la **densité nutritionnelle exceptionnelle**, dont **une petite quantité suffit**. La spiruline, par exemple, est l'une des sources de protéines végétales les plus complètes qui existent. De vrais **concentrés de vitalité**.



Légumes colorés

La couleur d'un légume n'est pas qu'esthétique : **chaque pigment correspond à des antioxydants différents**. Plus ton assiette est colorée, plus elle est complète. Crus, taillés finement, marinés ou en jus, les légumes gardent tout ce que la cuisson leur ferait perdre.



Algues

La signature Biovie, et notre **coup de cœur**. Trop riches et trop passionnantes pour tenir en trois lignes : on leur consacre la page suivante.



Les algues

Plus de fer que les épinards, plus de protéines que le boeuf.

Si tu ne devais retenir qu'une famille, ce serait celle-là. Les algues sont les aliments les plus densément nutritifs de la planète, et Biovie les rend accessibles depuis 2007.

Pourquoi elles changent la donne ?

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Les algues offrent plus de protéines que le bœuf (jusqu'à 40% dans la nori), plus de fer que les épinards (jusqu'à 35 fois plus dans la dulse), plus de calcium que le lait (14 fois plus dans le wakamé). Elles contiennent tous les acides aminés essentiels, de la vitamine B12, de l'iode, des oméga-3. Comme elles ont grandi dans une véritable matrice, l'eau de mer, elles contiennent aussi beaucoup d'oligo éléments, qui nous font tant défaut (sélénium, zinc, molybdène etc.) Pour si peu de matière, c'est une concentration que presque aucun aliment terrestre n'atteint.

Deux mondes à découvrir

Les algues marines viennent de l'océan. Le wakamé, doux, parfait en salade ou en soupe. La dulse, au goût de noisette fumée. Le nori des

sushis, riche en protéines. Le kombu qui attendrit et parfume. La laitue de mer, gorgée de vitamine C. Chacune sa saveur, chacune son usage.

Les microalgues viennent de l'eau douce. La spiruline, championne des protéines et du fer. La chlorelle. La klamath. Quelques grammes suffisent, on les ajoute en poudre dans un jus, un smoothie, un yaourt végétal.

Une réponse pour la planète

Au-delà de l'assiette, les algues sont une promesse écologique. Elles poussent sans eau douce, sans pesticides, sans engrais, et trente fois plus vite que les plantes terrestres. Le décalage est frappant : on cherche comment nourrir dix milliards d'humains en préservant nos ressources, et on ignore encore ce qui pousse naturellement dans 70% de notre planète.



Par où commencer ?

La peur de l'inconnu tombe vite. Commence par les saveurs douces, la dulce ou le nori. Trois réflexes simples pour t'y mettre dès cette semaine : **le tartare d'algues** – l'apéro iodé qui surprendra tous tes invités ; **le saupoudrage**

de paillettes d'algues séchées sur tes plats et salades ; **la réhydratation flash** : Le wakamé triple de volume en 5 minutes dans l'eau froide. Émince-le et ajoute-le à une salade.

“ Les algues ne sont pas l'aliment du futur. C'est l'aliment du présent, qui n'attend que toi. ”





Éric Viard

 EN DIRECT · GRATUIT



Aurélie

2x / mois

60 min en direct

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

Live, interactif et 100% gratuit.

JE M'INSCRIS



6x

L'élevage émet six fois plus de gaz à effet de serre que l'aviation.

Ton assiette pèse plus que tes voyages

Quand on pense à l'impact de nos modes de vie sur le climat, on accuse souvent l'avion en premier.

C'est ce que tout le monde voit : les traînées dans le ciel, les débats sur les vols. Mais les chiffres racontent autre chose.

L'élevage mondial émet près de six fois plus de gaz à effet de serre que l'aviation. Réduire sa consommation de viande à trois fois par semaine, équivaut à éviter six vols court-courriers dans l'année. Et en France, l'alimentation pèse 22% de notre empreinte carbone, juste derrière le logement, devant les transports.

“ Manger vivant, c'est un geste pour la planète. ”

Pourquoi personne n'en parle ? Une question de visibilité. Un avion qui décolle, ça se voit. Un steak dans l'assiette, l'impact est invisible, mais bien réel.

La bonne nouvelle, c'est que ce levier-là est à ta portée, trois fois par jour. **Pas besoin de tout arrêter. Un repas végétal par jour, c'est déjà un tiers de ton impact alimentaire en moins.** Et les algues, elles, sont de véritables puits de carbone : en les mangeant, tu soutiens **une filière qui fait du bien à la planète.**

Les gestes simples

Voici par où commencer cette semaine.

1. Un jus ou un smoothie chaque jour

Le geste le plus rapide pour faire le plein de vivant. Vert, fruité ou coloré, tu bois en une gorgée ce que tu peineras à manger en entier.

2. Un repas cru par jour

Une grande salade le midi, des légumes croquants le soir. Un seul repas vivant par jour, et tu as déjà réduit d'un tiers ton impact, sur ton corps comme sur la planète.

3. Au moins une bonne poignée de graines germées chaque jour

Sur une soupe, dans un sandwich, sur une salade. Le geste le plus facile pour glisser du vivant partout, sans rien cuisiner.

Pas besoin de tout changer d'un coup. L'alimentation vivante, c'est une addition, pas une soustraction.

4. Trempe tes graines et oléagineux la veille

Amandes, noix, légumineuses : un bol d'eau le soir, et le matin elles sont activées, plus digestes, prêtes à germer. Deux secondes d'effort, tout le bénéfice.

5. Lance ton premier bocal de lacto-fermentation

Des légumes, du sel, un bocal. La nature fait le reste. Ton premier pas vers un intestin renforcé, pour le prix de trois carottes.

6. Saupoudre des algues

Remplace ton sel par des paillettes d'algues. Plus de goût, plus de minéraux, plus d'oligo-éléments, zéro effort. Ton entrée en douceur dans le monde marin.

" Chaque aliment vivant que tu rajoutes est une victoire. "



Bien s'équiper



Filtre à eau Ecofiltro

Le filtre à eau Ecofiltro allie matériaux naturels et efficacité pour purifier l'eau sans électricité, tout en préservant ses minéraux essentiels et en améliorant son goût.



Germoir EasyGreen Sol

Le germoir low-tech fait pousser vos graines sans effort grâce à un arrosage automatique et naturel.



Blender Hurom

Le blender puissant et compact mixe facilement tous les ingrédients. Il est idéal pour une alimentation vivante au quotidien.



Extracteur de jus Hurom

L'extracteur de jus permet de réaliser facilement des jus frais riches en nutriments grâce à son extraction à froid.

“En 25 ans, j’ai testé des dizaines d’extracteurs de jus. Celui-ci est le plus simple et le plus pratique que je connaisse : il fonctionne tout seul, le temps d’une douche.”

Eric Viard



8 produits Biovie à adopter



Feuilles de nori déshydratées à basse température

Parfaites pour les sushis, makis et temakis, ou pour twister tes tartares d'algues maison.



Purée de souchet

Sans additifs ni conservateurs, l'alternative la plus complète et naturelle aux purées d'oléagineux traditionnelles. **Produit signature Biovie (introuvable en magasin en 2026).**



Spiruline bio

Le **super-aliment** star de l'alimentation végétarienne et vegan, pour sa richesse exceptionnelle en **protéines végétales**.



Café de lupin bio – TIKAWA Doux

Excellente alternative au goût délicieux, naturellement **sans caféine** et **sans acidité**.
C'est la boisson la plus proche du café que vous puissiez goûter.



Fenugrec bio

L'une de nos graines préférées, et l'une **des plus faciles à faire germer** pour tes premiers essais.



Pack découverte algues fraîches salées 100g

4 variétés d'algues fraîches salées en pack découverte : Laitue de Mer, Dulse, Spaghetti de Mer et Kombu Royal.



Mini tartare d'algues frais

Purée tartare d'algues frais **non pasteurisé**, un véritable délice et une source de **bienfaits nutritionnels**.



Plasma marin

Concentré marin, source exceptionnelle de minéraux et d'oligo éléments, idéal pour reminéraliser et revitaliser l'organisme.
N° 1 des ventes Biovie.

NOUVEAU

Cordyceps bio + Lupin bio



JE DÉCOUVRE

Le goût du café,
zéro caféine

En cuisine

4 recettes à essayer dès aujourd'hui.



ENTRÉE . PAR ÉRIC VIARD

Tartare d'algues fraîches

150 g d'algues dulse ou wakamé fraîche
150 g de laitue de mer fraîche
Le jus d'un citron frais pressé
1 échalote ou un demi oignon
2 gousses d'ail
5 à 6 cornichons (...)

— VOIR LA RECETTE COMPLÈTE



TARTINADE

Houmous de tournesol

1 tasse de [graines de tournesol](#)
2 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
1 petite gousse d'ail (facultatif)
1 cuillère à café de graines de coriandre moulues
1 cuillère à café de graines de carvi (...)

— VOIR LA RECETTE COMPLÈTE



EN-CAS

Energy balls anti-stress

80 g de [souchet moulu](#)
1 banane
2 c. à s. d'[huile de chanvre vierge bio](#)
1 c. à s. de [cacao cru](#) (option)

Dans un bol, écraser la banane à la fourchette jusqu'à obtenir une purée homogène. Ajouter le souchet moulu et mélanger. Verser l'huile de chanvre en filet et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte souple. Former 8 boules à la cuillère ou directement à la main. Placer au réfrigérateur au moins 30 minutes avant dégustation pour que les boules se raffermissent.



DESSERT

Pudding chia-fraises

250 g de fraises fraîches
½ c. à c. de vanille en poudre
1 datte · 250 ml de lait de chanvre (ou de souchet)
45g de [graines de chia](#)

Préparer le lait de chanvre et le mixer avec la poudre de vanille et la datte. Mélanger les graines de chia entières avec le lait végétal parfumé à la vanille pendant 5 minutes pour éviter que les graines ne collent entre elles. Réserver au frigo 30 minutes. Ajouter les fraises (ou autres fruit) à la dernière minute.



BUDDHA BOWL VITALITÉ

Buddha Bowl au Wakamé & à la Chlorelle

Ingrédients :

1/4 de chou-fleur cru
2 belles poignées de lentilles
germées (ou fenugrec germé)
5g de wakamé réhydraté 10
min à l'eau froide
1 carotte râpée
Quelques radis en lamelles
1/2 avocat

La sauce Chlorelle-Amande :

1 cc de chlorelle en poudre
1 cs de [purée d'amandes](#)
blanche
Le jus d'1/2 citron
1 cs d'huile de chanvre
Une pincée de sel marin
Un peu d'eau

Préparation:

Réhydrate le wakamé 10 min à l'eau froide
et égoutte.
Mixe le chou-fleur en semoule fine.
Mélange chlorelle, purée d'amande, citron.
Ajoute l'eau progressivement jusqu'au vert
velouté. Monte le bowl. Nappe de sauce émeraude

Continue le voyage

Podcast

Qu'est-ce que l'alimentation vivante ?

ROCK'N RAWL . ÉPISODE 1

Comment débuter sans se compliquer la vie ?

ROCK'N RAWL . ÉPISODE 4

Algues de mer et microalgues : bienfaits & usages

ALGUES AU QUOTIDIEN . ÉPISODE 2

Blog

Comment débuter en alimentation vivante ?

Tes premier pas détaillés

5 idées reçues sur l'alimentation vivante

Pour répondre aux sceptiques

Quel est le rôle de l'alimentation sur la santé ?

L'essentiel à comprendre

Viande ou avion qu'est ce qui pollue le plus ?

L'article qui change le regard

Formation

Module Découverte « Algues au Quotidien » par Éric & Aurélie

La première marche pour apprendre à choisir, préparer et cuisiner les algues. 69 €





#PasseLeVivant



Le vivant se partage.
Et si tu passais ce guide à quelqu'un ?

JE PASSE LE GUIDE



BiOVIE

La force du vivant, à ton rythme