

Les jus de fruits pires que le coca ?!

Les jus de fruits passent pour des aliments santé.

Ça se comprend dans la mesure où ils contiennent le mot « fruit ».

Néanmoins... ce que beaucoup de personnes ne réalisent pas, c'est que les jus de fruits sont bourrés de sucre fructose – naturel, certes, mais avec une composition chimique proche du sucre de table (le saccharose).

C'est pourquoi les jus de fruits sont parfois plus sucrés et caloriques que les sodas (Coca, Sprite). Cette information est parue dans la revue The Lancet [1].

Si cette information est nouvelle pour vous, il n'y a pas de quoi avoir honte : depuis des générations, les autorités sanitaires nous enseignent que le petit déjeuner idéal est composé de pain, d'un yaourt et d'un jus de fruits... Et ces autorités incluent les jus de fruits parmi les 5 fruits et légumes par jour !

Jugez par vous-même :

350 mL de Coca-Cola contiennent 140 calories et 40 grammes de sucre (l'équivalent de 10 cuillères à café)

350 mL de jus de pomme contiennent 165 calories et 39 grammes de sucre

Certes, dans les jus de fruits, on retrouve des petites quantités de vitamine C, B1, B9, potassium [2], et d'antioxydants [3] [4]. Mais ils ne suffisent pas à contrebalancer tout le sucre.

Et à vrai dire, votre foie ne fait pas la différence entre un verre de Coca-Cola et un verre de jus d'orange...

Les scientifiques sont formels – les jus de fruits sont PAUVRES en nutriments par rapport aux fruits entiers [5]. Notamment, parce que les jus de fruits n'incorporent pas les fibres des fruits.

Regardons ce qui se passe dans notre corps

Pensez à l'effort physique nécessaire pour manger une orange : nous devons mâcher, avaler, et digérer. Nous en mangeons une, peut-être deux, et puis nous nous sentons rassasié [6].

Ce travail de digestion fait que le sucre naturel du fruit entier pénètre dans notre sang au compte-goutte. Notre corps n'a donc pas de difficulté à maintenir un taux normal de sucre dans notre sang (= glycémie maîtrisée).

Par comparaison, nous sommes capables d'avalier le jus de deux oranges pressées sans broncher. Ce qui se produit alors, c'est qu'une grande quantité de sucre facilement assimilable pénètre dans le sang.

Cela crée un choc, une panique dans notre corps.

Des dégâts quasi-irréversibles

Bien qu'enfiler quelques verres de jus d'orange ne soit pas douloureux dans l'immédiat... je peux vous assurer que notre corps va payer la facture.

Pour compenser l'afflux de sucre dans notre sang, notre pancréas doit produire de l'insuline en masse pour revenir à une glycémie normale.

Le sucre en excès est stocké par notre foie sous forme de graisse [7].

Et à force de boire des jus et de répéter ces chocs de sucre, notre corps développera une résistance à l'insuline [8] [9] (pré-diabète).

C'est désastreux pour la santé cardiovasculaire, pour notre foie, et notre tour de taille. Le diabète et l'obésité sont un cercle vicieux à éviter à tout prix.

Dans une étude, on a fait boire 480 mL de jus de raisin chaque jour à des participants. Après trois mois à peine, ils étaient plus gros (augmentation de leur tour de taille), et plus résistants à l'insuline [10].

Faut-il arrêter les jus ?

Si, comme moi, vous êtes plutôt en bonne forme, voici ce que je vous suggère de faire.

Arrêtez d'acheter des jus. Terminé.

Mais pour les moments exceptionnels :

un petit-déjeuner d'anniversaire

un petit-déjeuner dans un bel hôtel

un voyage en Italie

Pour ces moments rares, faites-vous plaisir avec une orange pressée sous vos yeux – c'est tellement bon !

Bien à vous,

Eric Müller

PS : pour aller plus loin...

La vérité sur les jus d'orange de supermarché

Savez-vous comment sont « élaborés » les jus d'orange au rayon boissons non-réfrigéré ?

C'est éclairant :

On récolte les oranges en Floride, par exemple. Elles sont pressées rapidement. Le jus est alors stocké dans des cuves. On élimine l'oxygène lors de la pasteurisation du jus. Dans cet état, il se conserve pendant un an [11] ! La contrepartie, c'est que le jus n'a presque plus de goût.

Les cuves sont alors expédiées en Europe. Il faut savoir que la majorité des marques de jus d'orange se fournissent dans la même usine.

Arrivé en Europe, on « réveille » le jus d'orange en lui ajoutant leur « pack d'arômes ».

Toutes les grandes marques ont leur propre pack d'arômes qui est une signature gustative. Cela permet de vendre un jus semblable d'années en années. Tout comme pour le parfum Chanel N°5, cette signature gustative a été élaborée par des spécialistes en arômes « pour votre plus grand plaisir ».

Ensuite, on peut :

Réinjecter de la pulpe, pour ceux qui préfèrent « avec pulpe »

Mélanger à d'autres jus de fruits

Et vous obtenez un jus de fruits 100% PURE PREMIUM !