

Myriam Darmoni

CURES DE JUS

Santé / Détox



LE BEST-SELLER
100 RECETTES + 3 PROGRAMMES

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Vous êtes irritable, tout le temps fatigué, votre peau et vos cheveux font grise mine ? Vous êtes en surpoids, vous souffrez d'une pathologie plus grave, vous avez du diabète ou du cholestérol ?

Tentez l'expérience de la cure de jus ! Dans ce livre, découvrez :

- **12 raisons de se préparer de bons jus maison :** réduire sa consommation de médicaments, lutter contre la fatigue, s'alléger de quelques kilos...
- **De Acné à Vision,** les meilleures cures de jus santé.
- **De Abricot à Tomate :** les bienfaits de chaque fruit et légume.
- **100 recettes alliant vitalité et gourmandise :** jus carotte-orange guarana, jus verts pomme-concombre ou fenouil-épinard, pomme fraise-rhubarbe, smoothie amande-fruits rouges...
- **1 jour, 3 jours ou plus ?** Des programmes prêts à l'emploi alliant jus et exercices bien-être pour vous accompagner du matin au soir.

**RETROUVEZ TOUTES LES FORCES
QUE LA NATURE VOUS OFFRE
DANS UN SIMPLE VERRE !**



Myriam Darmoni est journaliste culinaire, notamment pour *Cuisine Actuelle*, et déjà l'auteure de plusieurs best-sellers au rayon cuisine. Son blog Goutdefood.com rassemble des centaines de gourmets.

Préfaces de **Julien Allaire**, naturopathe, et **Frédéric Jaunault**, Meilleur Ouvrier de France Primeur.

ISBN : 979-10-285-1657-4



9 791028 516574

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé, forme



EN SUPPLÉMENT À TÉLÉCHARGER

Retrouvez 10 autres recettes de jus, nos conseils pour bien laver les fruits et les légumes, et un tableau récapitulatif pour savoir lesquels il faut peler ou dénoyauter avant d'en extraire le jus. Rendez-vous vite sur la page :

<http://blog.editionsleeduc.com/cures-jus.html>

ou scannez ce code



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre paru en 2015.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

Design de couverture : Antartik

Photographie de la couverture : Adobe Stock

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1657-4

Myriam Darmoni

CURES DE JUS

Santé / Détox

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Préface de Julien Allaire, naturopathe	6
Préface de Frédéric Jaunault, Meilleur Ouvrier de France	8
Introduction	9
Pourquoi il est grand temps de mettre votre organisme au vert	11
De Acné à Vision, les meilleures cures de jus santé	41
Abécédaire des aliments : à quelle saison pour quels bienfaits ? Mode d'emploi	65
100 recettes vitalité originales et gourmandes	121
1 jour, 3 jours, plus ? Des programmes prêts à l'emploi pour vous accompagner	179
Annexes	215
Index des troubles	217
Index des fruits et légumes	218
Table des matières	221

PRÉFACE

DE JULIEN ALLAIRE*

Notre santé est en partie dépendante de notre hygiène alimentaire, alors consommons les aliments les plus naturels possible : vivants ! On entend qu'il est bon de manger cinq fruits et légumes par jour. Et si nous les consommions sous forme de jus ? Qu'y a-t-il de mieux pour s'initier à l'alimentation vivante, riche en micronutriments ? Elle procure à l'organisme toute l'énergie dont il a besoin quotidiennement pour préserver sa vitalité.

Une alimentation que je considère comme pleine de vie se pratique avant tout par le plaisir. Il est un des facteurs les plus importants car il conditionne la satiété, la digestion et apporte un équilibre émotionnel et énergétique. Lorsque nous consommons un aliment, il est toujours bon de prendre le temps de le déguster.

Un aliment cru a une richesse nutritionnelle bien meilleure qu'après cuisson. Cette dernière entraîne une oxydation des micronutriments qui détruit près de 70 % des vitamines et 100 % des phytonutriments qui renforcent l'immunité. On peut imaginer que si le végétal est consommé cru, il s'autodigère dans notre organisme. Chaque fruit ou légume contient ses propres enzymes digestives, détruites lors de la cuisson. On observe ce phénomène à partir de 41 °C. Alors, pour bien digérer nous ne pouvons compter que sur les enzymes que nous fabriquons et cela provoque une dépense d'énergie. Pour une alimentation vivante, le rapport idéal est 80 % de cru pour 20 % de cuit.

Fruits frais et mûrs de saison pour le goûter, jus et smoothies en dehors des repas, légumes crus pour accompagner tous vos plats feront le

* Naturopathe.

plein d'énergie et rechargeront vos batteries. Imaginez la vitalité que l'on retrouve dans une pastèque gorgée de soleil ou dans une poire qui vient de tomber de l'arbre... Les jus de légumes, de fruits, d'herbe, d'orge ou de blé sont aussi particulièrement intéressants et apportent toute cette énergie du vivant.

Je pense aussi au plaisir de la consommation des oléagineux comme les amandes, ou, plus vivantes encore, les noix, noix de cajou. Au petit déjeuner ou en collation dans la matinée... Et des graines comme celles de courge, de lin, de tournesol broyées. Alicaments du quotidien ! Trempés une nuit dans un verre d'eau, les oléagineux sont plus digestes et moins caloriques. Il est aussi préférable d'émonder les amandes.

En cure ou même introduits dans votre quotidien, les jus apportent les vitamines, minéraux, oligoéléments et antioxydants que notre organisme attend pour être en bonne santé. Dans un premier temps, les jus revitalisent par cet apport en micronutriments. Puis, selon les quantités consommées, ils détoxinent.

Myriam Darmoni a très bien réussi au travers de ses recettes à transmettre les différentes cures que l'on peut mettre en place ; selon la saison, selon les bienfaits des aliments, selon les symptômes que l'on peut ressentir... Quels appareils utiliser pour confectionner nos délicieux jus et faire du bien à notre santé et à celle de nos proches ?

Être en bonne santé et décider de le rester : un don précieux qu'il est possible d'entretenir tout au long de sa vie. La culture occidentale ne favorise plus la prévention de nos jours. Je pense qu'il est préférable de ne pas attendre d'être malade pour se soigner. Consommer des jus de légumes et de fruits participe de cette prévention.

Quand Myriam Darmoni m'a proposé de rédiger la préface de son ouvrage sur les cures de jus et smoothies frais, j'ai tout de suite accepté avec grand plaisir. Ce livre mérite une large reconnaissance, et fera certainement beaucoup de bien à ses lecteurs.

PRÉFACE DE FRÉDÉRIC JAUNAUT*

C'est une histoire qui date de l'aube de l'humanité entre nous et les jus, infusions et décoctions. Ils nous accompagnent dans notre vie pour apporter un goût aromatique à nos boissons, mais pas seulement. Ils « sont » la vie, en nous faisant bénéficier de tous leurs bienfaits.

Rappelez-vous : qui n'a pas entendu ses parents dire que le jus d'orange apportait des vitamines, ou que le jus de citron apaisait un mal de gorge ou facilitait la digestion ? Dans cet ouvrage, l'auteur nous met face à des évidences de vie quotidienne et nous rappelle ces gestes de bon sens qui nous font profiter du meilleur des fruits et des légumes. Elle nous donne des chemins à suivre pour agrémenter le plaisir du palais et de la santé.

La médecine moderne oublie l'importance des jus de fruits ou de légumes, parfois même au profit de médicaments de synthèse qui reproduisent les végétaux ! Il est pourtant si simple d'en profiter en les consommant frais : l'auteur nous donne toutes les bonnes raisons pour le faire et comment les rendre encore plus savoureux.

Le monde moderne nous apporte justement des outils pour élaborer très facilement des jus ou des smoothies. Mais ce monde fournit aussi beaucoup de produits industriels qui apportent trop de sucre ou de gras dans notre alimentation. L'auteur, dans son abécédaire des aliments, nous alerte. Elle nous apporte non seulement des astuces pour chaque maladie, mais aussi de savoureuses recettes pour que vos journées embellissent votre cœur et votre corps.

Alors merci et bravo !



Frédéric Jaunault
Meilleur Ouvrier de France
M.O.F. 2011

* Meilleur Ouvrier de France Primeur. Consultant designer fruits et légumes. Champion d'Europe et de France artistique sur fruits et légumes.

INTRODUCTION

Aussi loin que je me souviens j'ai toujours bu des jus de fruits frais. Orange, pamplemousse, pomme, poire, pêche, fraise ou abricot tous passaient à travers le filtre de ma centrifugeuse. Côté légumes, je pressais bien des carottes, des tomates ou du concombre en été, mais pas plus. J'étais loin d'imaginer qu'on pouvait boire du jus de brocoli ou de betterave. En revanche, je suis une grande consommatrice de légumes : cuits, crus, soupe, salade, gratin, je les adore.

Il y a près de 2 ans, j'ai rencontré Joe Cross, cet Australien qui a perdu 60 kg et soigné ses maladies de peau en suivant une cure de jus verts. Tout en me racontant son histoire, Joe a concocté un jus. Devant lui, il y avait une montagne de légumes verts : du céleri-branché, des épinards, du concombre, des pommes, du citron, du gingembre, de la menthe. Je me voyais mal ingurgiter une telle quantité ! Tout en parlant, il a actionné l'appareil posé devant lui et passé les légumes. En moins de 3 minutes, il avait réalisé un bon litre d'un jus à la couleur éclatante et à la mousse onctueuse. Ce jour-là, j'ai bu mon premier jus vert. C'était doux, très parfumé, à la fois rafraîchissant (c'était l'été) et vivifiant. J'ai tout de suite adoré le goût de cette nouvelle boisson. Cette année-là, j'avais absorbé pas mal de médicaments pour traiter une sciatique, doublée d'une hernie discale. Autant dire je n'étais pas au top de ma forme. Là, j'avais un peu l'impression de boire la « potion magique » d'Astérix, tant je sentais qu'elle était tonique. Et pour cause, débarrassés de leurs fibres, les vitamines et oligoéléments des végétaux sont absorbés en moins de 15 minutes par l'organisme.

Une fois rentrée chez moi, inutile de vous dire que je suis passée chez mon maraîcher remplir mon panier. Les jours qui ont suivi, j'ai bu des jus de légumes tous les jours. Ma famille s'y est mise aussi, ados compris, car c'est tout simplement bon. Alors que la chaleur estivale s'installait, j'ai peu à peu remplacé tous mes repas par ces boissons

délicieuses, mélangeant tomates et pastèque, pêches et concombre, poivrons et carottes. J'ai ainsi suivi ma première cure de jus. Et j'ai très vite constaté que j'étais dans une forme olympique. Mon énergie était débordante, ma peau lumineuse, mes ongles ne se cassaient plus et je me sentais plus à l'aise dans mon jean. Depuis, les jus de légumes et de fruits frais font partie de ma vie. L'automne venu, je me suis trouvée plus résistante à la déprime hivernale, et avec le recul, je m'aperçois que je n'ai eu ni grippe ni rhume depuis belle lurette. D'ailleurs, en écrivant ces lignes, je sirote un jus de concombre-pomme-fenouil-citron. J'ai souhaité faire ce livre pour partager mon expérience et mon amour des fruits et des légumes, le meilleur alicament qui soit. Les jus c'est bon, c'est simple, il suffit d'un appareil de qualité pour réaliser chez soi de délicieuses boissons, dont je vous dévoile ici tous les secrets.

POURQUOI IL EST GRAND TEMPS DE METTRE VOTRE ORGANISME AU VERT

Vous êtes irritable, tout le temps fatigué, votre peau et vos cheveux font grise mine ? Vous êtes en surpoids, vous souffrez de pathologie plus grave, vous avez du diabète ou du cholestérol et la liste des médicaments que vous prenez a tendance à s'allonger ? Et si vous tentiez l'expérience de la cure de jus ?

Une cure de jus, c'est boire au quotidien des jus de fruits et de légumes frais, le minimum étant une dose de 50 cl afin d'en ressentir tous les bienfaits, soit un jus le matin, et un autre dans l'après-midi, ou lors d'un des 2 principaux repas.

On peut aussi suivre une cure de jus de quelques jours : elle consistera alors à se nourrir exclusivement pendant quelques jours de jus/smoothies de fruits et légumes frais maison. Cette alimentation strictement (ou presque) végétale et liquide va vous permettre de dynamiser vos repas tout en mettant votre estomac au repos.

En intégrant les jus frais à votre alimentation quotidienne, en suivant une cure exclusive de quelques jours, vous augmentez radicalement, et dans des proportions importantes, votre consommation de fruits et légumes. La quête des 5 fruits et légumes frais par jour enfin accessible, allègrement dépassée. Toutes ces recommandations où l'on vous préconise de garnir la moitié de votre assiette de légumes verts, enfin atteintes. Avec une facilité déconcertante et, de plus, en vous régaland.

Faire une cure de jus, c'est faire une cure de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments et d'antioxydants, de manière naturelle et sans avaler la moindre pilule.

Les jus sont une alimentation « vivante » : consommés crus, les aliments nous apportent tous leurs bienfaits. On dit qu'ils sont « porteurs de vie », c'est le régime *Raw* ou *Cru*, très en vogue depuis quelques années. Ce mode d'alimentation consiste à se nourrir quasi exclusivement de fruits, de légumes, de fruits secs, d'herbes fraîchement cueillis. La viande est consommée en infime quantité et les produits laitiers supprimés. Les aliments doivent être crus et leur cuisson, s'il y a, ne doit pas dépasser une température de 40 °C.

Les fruits et les légumes sont bourrés d'enzymes qui construisent et réparent les cellules de notre organisme. Ils font du bien à tout notre corps, aux tissus, aux cellules. Vous donnez à votre corps les moyens de se défendre contre les attaques quotidiennes, vous le nourrissez de ce dont il a besoin et le privez enfin des mauvaises graisses et sucres raffinés dont notre alimentation quotidienne est remplie.

Surtout, vous le rassasiez de manière savoureuse. Car le premier avantage des jus frais maison, c'est qu'ils sont délicieux. Votre meilleur ami à partir d'aujourd'hui, c'est le marchand de fruits et légumes. Munissez-vous de votre panier en osier et allez lui rendre visite. Admirez la diversité des couleurs et des formes de tous ces végétaux. N'est-ce pas qu'ils font envie ? Et, bonne nouvelle, l'étalage change presque tous les mois pour s'adapter aux saisons. Ici, on refuse la monotonie et la tristesse. Pommes, poires, ananas, mangues, abricots, pêches, avocats, tomates, courgettes, poivrons, carottes, salades, épinards, choux, betteraves... ils sont tous là pour servir notre gourmandise. Avouez qu'ils mettent l'eau à la bouche et rappellent à l'enfant qui est en nous le plaisir de saisir une pêche bien mûre en été, la mordre à pleines dents et sentir son jus parfumé couler dans notre gorge. On en aurait presque des frissons de plaisir. C'est exactement ça que vous ressentirez

en faisant une cure de jus, un plaisir sensuel, renouvelé plusieurs fois par jour, tant vous serez surpris par la diversité.

Les possibilités de mélanges sont infinies, impossible d'être gagné par l'ennui de « manger toujours la même chose ». Vous pouvez même vous offrir le luxe d'adapter la couleur de vos jus maison à votre humeur, votre robe, vos envies.

Vous n'aurez pas faim car les jus frais sont rassasiants. Boire un jus frais maison ce n'est pas croquer une pomme – ce qui n'est déjà pas si mal. Un fruit ou un légume, soit environ 250 g, ne suffit pas pour remplir un verre : il en faut près de 800 g pour un jus. Lors d'une cure on en consomme 5 par jour. Et là, il suffit de fermer les yeux et d'imaginer le temps qu'il nous faudrait pour ingurgiter, mâcher et digérer cette quantité astronomique de fruits et légumes, presque une mini-montagne, pour comprendre que non, la faim ne sera pas au rendez-vous.

Très vite, les bienfaits dans votre corps se feront sentir. Après la fatigue passagère des premiers temps, inhérente à tout changement de mode de vie, c'est une nouvelle énergie qui va s'emparer de vous. Bientôt, un sourire naturel va naître sur votre visage, votre peau sera comme régénérée, comme après quelques jours passés au soleil, vous aurez une bonne mine naturelle (les méfaits des UV en moins), votre esprit sera plus clair, moins embrumé par les idées noires. Au contraire, ce nouveau dynamisme vous donnera des idées de projets, de changements. Vous déborderez un peu trop d'énergie, c'est tout le mal que l'on vous souhaite. Sans mentir vous irradierez littéralement et serez lumineux.

Faire une cure de jus c'est tout simplement prendre rendez-vous avec le plaisir.

Intégrer les jus de fruits et légumes frais dans son alimentation quotidienne

Les cures de jus ne sont que ponctuelles. Il est inimaginable de se nourrir à long terme uniquement de jus et de smoothies. En revanche, il est hautement recommandé de les intégrer dans son alimentation quotidienne. Vous pouvez tout à fait continuer à manger normalement, en écoutant au mieux vos sensations physiques, mais il est important de consommer des jus de fruits et de légumes. C'est d'autant plus important si vous ne suivez aucune règle alimentaire particulière, intégrez au moins celle-là. Pourquoi des fruits ET des légumes ? Ils sont complémentaires : les fruits permettent de nettoyer l'organisme, vous connaissez l'adage « Une pomme par jour éloigne le médecin », tandis que les légumes contribuent à bâtir notre corps à le renforcer. Les fruits et les légumes contiennent tous les enzymes, minéraux et vitamines dont le corps a besoin. Les légumes sont indispensables à un bon équilibre acido-basique. Les fruits quant à eux sont certes riches en vitamines mais aussi en sucre – du fructose –, il faut donc les consommer avec parcimonie. C'est pourquoi le jus de fruits et de légumes frais est idéal et devrait rentrer dans le cadre d'une alimentation quotidienne saine et variée.

12 raisons pour faire une cure de jus

Être moins fatigué, vieillir dans de bonnes conditions, prévenir certaines maladies... les raisons de se mettre au jus ne manquent pas. En voici quelques-unes.

1. SE FAIRE DU BIEN

La cure de jus permet de réparer les excès et les dérapages de la vie quotidienne. Démarrer une cure de jus, c'est consommer uniquement des fruits et légumes sous forme liquide. Ainsi, vous mettez, le temps de la cure, votre appareil digestif au repos : l'estomac met



moins longtemps à digérer les aliments ingérés. Absorbés sous forme liquide, les végétaux apportent à l'organisme le meilleur des nutriments qu'ils contiennent et ce en moins de 15 minutes. Durant la cure vous n'absorbez pas de gras, pas de protéines. Le foie se détoxifie plus facilement, l'estomac s'autonettoie, les toxines sont éliminées. Une fois passée la première phase – durant laquelle vous aurez peut-être des maux de tête et serez un peu fatigué –, vous serez vite envahi par une énergie débordante.

2. RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si vous avez l'habitude d'avaler des comprimés de vitamine C, des cocktails de vitamines et autres oligoéléments, la cure de jus permet de laisser de côté tous ces suppléments. Il faut près de 700 g de fruits et légumes frais par jour pour couvrir les apports journaliers recommandés en vitamines, minéraux et fibres. Un verre de jus de fruits et légumes maison est à lui seul un concentré de vitamines naturelles.

3. RÉDUIRE SA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE MÉDICAMENTS

La cure de jus permet d'améliorer son état de santé de manière générale. De nombreux précurseurs ont constaté les effets de la cure de jus sur leur consommation quotidienne de médicaments. C'est le cas notamment de Joe Cross (voir « Les précurseurs », p. 19). Cet Australien, qui a perdu 37 kg en 60 jours, était atteint d'une maladie chronique depuis l'enfance. Au moment de débiter sa cure, il souffrait d'obésité et bénéficiait de plusieurs traitements ; il a été suivi par un médecin tout au long de sa cure. Aussi, n'arrêtez jamais un traitement sans avis médical. Idem pour Jason Vale, le « Monsieur Jus » britannique (voir « Les précurseurs », p. 19) qui souffrait d'obésité et fumait 2 paquets de cigarettes par jour avant de devenir l'apôtre des cures de jus.

4. AMÉLIORER SON TONUS – LUTTER CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE

Que ce soit pour 1, 3 ou 5 jours, ou en adoptant le jus de citron quotidien (avec de la cannelle c'est délicieux), la cure de jus est le meilleur moyen de lutter contre la fatigue, qu'elle soit passagère ou chronique. En réduisant drastiquement sa consommation de produits manufacturés

(pain de mie, biscuits du commerce, plats prêts à consommer), on élimine les graisses et les additifs. On augmente naturellement sa dose de vitamine C. C'est aussi un bon moyen de lutter en partie contre les méfaits du tabac, car les fumeurs ont des besoins en vitamine C accrus de 25 % par rapport à un non-fumeur. Durant la cure, vous supprimez le café et le thé, des excitants naturels, qui acidifient l'organisme et entraînent stress et troubles du sommeil. Ce dernier s'en trouvera considérablement amélioré. Vous dormirez mieux, et serez... moins fatigué.

5. S'ALLÉGER DE QUELQUES KILOS

Perdre du poids n'est pas la raison principale qui doit vous inciter à vous lancer dans une cure de jus. En aucun cas la cure de jus est un nouveau régime diététique pour faire fondre vos kilos en trop. Dans ce domaine, la seule solution viable à long terme est le rééquilibrage alimentaire : manger de tout mais en quantité raisonnable. Et surtout écouter son corps. Mais il est incontestable que cette modification de votre alimentation pendant quelques jours permet de s'alléger de quelques kilos.

De plus, les fruits et légumes sont un excellent coupe-faim. Les légumes rassasient bien et durablement. Le sucre contenu dans les fruits apporte à l'organisme cette dose de sucre naturel qu'il réclame parfois, et qui peut être complètement faussée par l'absorption de produits light, bourrés d'aspartame, stévia et autres édulcorants. De nombreuses études ont prouvé que les personnes qui consommaient des boissons light grossissaient plus que les autres.

Avec les jus et les smoothies, à base de légumes ET de fruits, votre envie de sucre va naturellement s'équilibrer. Vous aurez plus de facilité à réguler votre appétit. Si vous êtes sujet aux fringales de fin de journée, un jus ou smoothie pris dans l'après-midi, entre 16 et 17 heures, vous permettra de patienter jusqu'au dîner, vous aurez moins faim et moins envie de vous ruer sur des choses grasses et sucrées.

Et justement, en cas de violente fringale, on a rarement envie d'une assiette d'épinards, mais une fois qu'on a goûté un jus maison de fruits et légumes (un smoothie avocat-ananas-épinards, par exemple), il est plus facile de consommer une belle assiette de concombre-pomme-céleri-citron, sous forme... de jus, bien sûr !

6. UNE ORDONNANCE NATURELLE DE BEAUTÉ

Oubliés le teint terne, les ongles cassants et les cheveux raplapla. Les jus et les smoothies sont la meilleure ordonnance naturelle. Le carotène, les vitamines C et E, les polyphénols dont sont bourrés les fruits et légumes améliorent considérablement notre aspect physique. Ce qu'ils nous font à l'intérieur se voit à l'extérieur.

7. AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL, LUTTER CONTRE LE STRESS

Rééquilibrer le contenu de son assiette n'est pas simplement bénéfique à l'état général de votre corps, cela modifie considérablement votre état psychique et votre équilibre émotionnel. Magnésium, oméga 3, vitamines C et du groupe B sont les nutriments indispensables pour lutter contre les méfaits du stress. Or les fruits et légumes sont la source la plus importante de vitamines des groupes A, B (les légumes verts à feuilles, les choux, les asperges, les épinards) et C (les agrumes, les tomates, les poivrons...). Plusieurs études ont démontré la corrélation entre un régime alimentaire riche en fruits et légumes (500 g par jour environ) et un meilleur état émotionnel, une sensation générale de bien être*. Un verre d'épinards-céleri-concombre, n'est-ce pas mieux que ½ Xanax® ?

8. LE MEILLEUR ANTI-ÂGE NATUREL

Les fruits et légumes sont une mine d'antioxydants : les polyphénols. Ce sont eux qui nous permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire accéléré en formant une « barrière » contre les radicaux libres. Ajoutez à cela des vitamines, la consommation régulière de fruits et légumes nous aide à mieux vieillir. Norman Walker (voir « Les précurseurs »,

* Enquête du Pr Sarah Steward Brown, de l'Université de Warwick, 2012.

p. 19), l'un des « créateurs » du concept de cure de jus dans les années 1930 est mort à 99 ans ! Et les régimes crétois ou Okinawa (où l'on observe le plus de centenaires !) mettent les fruits et légumes à la base de la pyramide de l'alimentation. Moins de viande, moins de sucre et de graisse mais toujours plus de végétaux ! (Voir « Les meilleures cures de jus santé », p. 41.)

9. PRÉVENTION CONTRE LE CANCER...

Plusieurs centaines d'études démontrent les bienfaits d'une consommation accrue et régulière (400 g par jour, minimum) de fruits et légumes. Serge Hercberg, directeur du Centre de recherche en nutrition de l'Inserm et président du Programme national nutrition santé (PNNS), explique que plus on consomme de fruits et légumes au quotidien, moins on a de risques de développer un cancer. D'une part, ils sont une source importante de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui s'opposent à l'accumulation de radicaux libres dans les cellules, facteur du vieillissement cellulaire accéléré ; d'autre part, en consommant plus de fruits et légumes, on lutte contre l'obésité, qui est un facteur de risque de développer un cancer. Enfin, les molécules actives des fruits et légumes constituent une chimioprévention contre le cancer.

10. ... ET L'OSTÉOPOROSE

Les fruits et légumes sont une merveilleuse source de calcium et de potassium, indispensables pour lutter contre l'ostéoporose. Par ailleurs, ils sont le socle d'un bon équilibre acido-basique (voir ci-après), indispensable à un squelette en bonne santé.

En adoptant les jus frais de fruits et de légumes, vous augmentez considérablement leur consommation. Cela ne veut pas dire que vous ne développerez pas une maladie grave au cours de votre vie, mais vous mettez plus de chances de votre côté pour les éviter.

11. AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Les fruits et légumes sont une mine de vitamines et d'antioxydants. Mais savez-vous qu'ils contribuent aussi très largement à l'équilibre

général du corps. Les fruits servent de tampons aux attaques acides du corps, et les légumes neutralisent ces attaques acides. Dépourvus de fibres, les jus frais de fruits et de légumes se digèrent mieux qu'une assiette de crudités et apportent plus de vitamines qu'une assiette de légumes cuits. Aussi les fruits et légumes permettent de rétablir l'équilibre entre l'alcalinité et l'acidité du corps. Ils préviennent les problèmes de santé et nous aident à guérir des maux du quotidien.

12. POURQUOI CONSOMMER LES FRUITS ET LÉGUMES SOUS FORME DE JUS, PLUTÔT QU'ENTIERS OU CUITS ?

Presser les fruits et légumes permet d'éliminer les fibres. Ainsi réduits sous forme liquide, ils sont très facilement ingérés par l'organisme, en moins de 15 minutes. Les éléments nutritifs qu'ils contiennent sont ainsi assimilés très vite. Ils permettent de régénérer les cellules de l'organisme. C'est une alimentation « vivante » qui fait du bien à tout notre corps.

D'où viennent les cures de jus ? Qui les a inventées ?

Les cures de jus et green smoothies nous viennent des pays anglo-saxons. En vogue aux États-Unis depuis les années 2000, on peut cependant noter leur apparition dès la fin du XIX^e siècle, en Europe, puis aux États-Unis.

LES PRÉCURSEURS

À la fin du XIX^e siècle, **Rudolph Breuss**, naturopathe autrichien, avait mis au point une cure de jus de légumes frais régénérative. À base de jus de betterave, de pomme de terre, de céleri, carotte et raifort, ce jus est censé régénérer l'organisme à raison de 3 verres par jour durant 42 jours.

Au début du XX^e siècle, le docteur en sciences, **Norman W. Walker**, un Américain d'origine italienne, découvre les vertus du jus de carotte. En 1930, il crée la marque d'extracteur Norwalk. Précurseur

de l'alimentation « crue » et du végétarisme, il publie en 1936, son premier ouvrage dans lequel il vante les mérites thérapeutiques de la consommation quotidienne et régulière de jus frais : *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*. De nombreux autres ouvrages suivent. Adeptes des cures de jus, le Dr Norman W. Walker est décédé à l'âge de 99 ans, sans maladie particulière.

LES GREEN SMOOTHIES DE VICTORIA BOUTENKO DANS LES ANNÉES 2000

Cette Américaine d'origine russe est à l'initiative du mouvement des green smoothies. Elle aurait mis au point la recette de cette potion magique de jus de fruits et de légumes, contenant au moins 40 % de légumes verts, en 2004. Elle et sa famille se sont d'abord mis à une alimentation « vivante, végétale et crue », alors que tous souffraient de différents maux et prise de poids. Pendant 6 mois, ils traversent les États-Unis, prêchent la bonne parole et se nourrissent exclusivement de fruits et légumes verts, crus. Et leur état général s'améliore significativement. En 2005, elle publie *Green For Life*, livre dans lequel elle raconte son expérience puis s'installe comme cuisinière et coach de vie. Depuis, les green smoothies sont devenus un nouveau mode de vie.

L'EXPÉRIENCE DE JOE CROSS, 37 KG PERDUS EN 60 JOURS

En 2013, Joe Cross (Joe The Juicer) s'est arrêté en France pour la première fois. Cet Australien, obèse et malade, a perdu 37 kg en 60 jours après avoir fait une cure de jus (sous contrôle médical). Non seulement il a perdu du poids, mais il a vu sa santé s'améliorer sensiblement, pouvant ainsi réduire sa consommation de médicaments. Joe Cross a entamé sa cure aux États-Unis où il a traversé le pays avec son bâton de pèlerin pour prêcher la bonne parole et inciter les gens rencontrés à suivre une cure de jus. Son expérience et son périple américain ont été filmés afin de témoigner. Ce film, s'appelle *Gros, malade et presque mort*. On peut le voir sur les sites de vidéos en ligne. Depuis, s'il ne se nourrit plus exclusivement de jus et autres green smoothies, il a radicalement changé son régime alimentaire, privilégiant les légumes secs, les oléagineux, les fruits secs, et les fruits et légumes. Et s'il ne se

prive part d'une part de pizza ou d'un hamburger (bien que les glaces soient son péché mignon), il compense systématiquement ses excès par un jus de légumes.

JASON VALE, LE « MAÎTRE DES FRUITS »

En Angleterre, Jason Vale est aussi un « maître des fruits ». Comme Joe Cross, Jason Vale est un ancien obèse, malade et fumeur. Afin d'augmenter sa consommation quotidienne de fruits et légumes, il a l'idée de les transformer en jus et smoothies. Depuis, il prêche en faveur de leurs bienfaits. Auteur de livres à succès, il développe des applications Internet payantes pour suivre une cure de jus, et coache personnalités et athlètes.

La cure de jus en questions

Vous êtes convaincu qu'une cure de jus peut vous être profitable, mais vous vous posez plein de questions : comment s'y prendre, est-ce que je vais avoir faim ou serai-je fatigué ? Nous apportons ici les réponses aux questions les plus courantes.

EST-CE QUE JE VAIS TOUJOURS BOIRE LA MÊME CHOSE ?

S'il y a un enseignement à retenir des expériences de Victoria Boutenko, Joe Cross et autre Jason Vale, c'est bien que la cure de jus est loin d'être monotone. La diversité des fruits et légumes permet de varier la couleur des jus, les associations, et d'utiliser leurs propriétés en fonction du résultat escompté : l'ananas nettoie, le concombre et le fenouil drainent le rein tandis que la carotte et le céleri s'occupent de notre foie. Dans ce livre, nous vous proposons plus de 100 recettes, adaptées aux saisons, à vos goûts et à vos envies. Pas question de s'ennuyer !

EST-CE QUE JE VAIS AVOIR FAIM ?

La quantité de fruits et légumes pour faire un jus est très importante : ½ concombre + 1 pomme verte + 1 citron + 200 g d'épinards + 4 branches de céleri, puis 1 assiette de pomme, de banane et de

framboises... c'est bien plus que ce que l'on pourrait ingérer si ces légumes étaient présentés crus dans une assiette : il faudrait mâcher, mâcher et encore mâcher. Ajoutez à cela que lorsque vous suivez une cure de jus, ce n'est pas un mais plusieurs jus par jour que vous dégustez, et ce toutes les 3 heures environ. Alors vous vous posez encore la question de savoir si vous allez avoir faim ?

EST-CE QUE C'EST BON ?

Un jus de fruits et de légumes fraîchement pressés est l'un des meilleurs nectars au monde. Les fruits révèlent toute leur suavité. Mariés à des légumes, les parfums se mêlent pour créer une délicieuse palette de goût. L'acidité du citron masquée par la douceur d'un jus de fraise, la douceur de la pomme combinée au concombre est subtilement relevée par le céleri-branche, le chou ou les épinards (les courgettes, les asperges...). Ajoutez-y des épices, des fines herbes, vous entrez dans un monde de saveurs insoupçonné.

EST-CE QUE JE VAIS ÊTRE FATIGUÉ ?

Tout changement de régime alimentaire perturbe. L'organisme doit s'adapter et va réagir à cet afflux de vitamines et d'antioxydants. De plus, vous allez détoxifier votre organisme : la cure de jus permet d'éliminer beaucoup plus de toxines. Cette détox risque en effet de vous fatiguer un peu les premières heures, surtout si vous n'y êtes pas habitué. Vous aurez peut-être mal à la tête ou vous irez souvent aux toilettes : c'est bon signe, celui que vous éliminez tout ce qui engorge/encrasse vos cellules, vos tissus, vos artères ; mais c'est pour mieux s'adapter à la nouvelle énergie qui s'emparera vite de vous. Car très rapidement, vous déborderez d'un nouveau dynamisme, peut-être fatigant pour les autres !

VAIS-JE AVOIR DES BOUTONS ?

Bien au contraire, votre peau va avoir un nouvel éclat – ce n'est pas pour rien que l'on parle de « teint de pêche » –, vos cheveux seront brillants, vos ongles forts pousseront mieux. Des personnes ont vu leur eczéma, leur psoriasis s'améliorer après avoir suivi une cure de jus.

PRÉPARER CES JUS PREND-IL DU TEMPS ?

La réponse est clairement non puisque vous ne passez pas de temps à cuisiner. Vos seules préoccupations seront le ravitaillement en fruits et légumes et le nettoyage, essentiel, de votre ou vos appareils (blender, centrifugeuse, ou extracteur). Un jus se prépare en quelques minutes : il faut laver les fruits et légumes, les couper en tronçons, les réunir dans un plat et actionner la machine qui broie les végétaux en quelques secondes. Le plus long est bel et bien l'entretien : veillez à nettoyer l'ustensile choisi après chaque jus et utiliser une petite brosse pour bien débarrasser le filtre des fibres qui pourraient l'obstruer.

PUIS-JE FAIRE MES JUS À L'AVANCE ?

Vous pouvez préparer vos jus à l'avance à condition de les verser dans un récipient isotherme qui les protège de la lumière, et de les conserver au froid. Ce contenant peut être un mug isotherme comme ceux que l'on trouve pour transporter les boissons chaudes, une bouteille isotherme ou une Thermos. De plus, veillez à ce que la quantité de jus réalisée soit bien adaptée à votre contenant afin qu'il y ait le moins d'air possible, qui oxyderait votre jus/smoothie. Pensez à ajouter de la glace, pour le conserver bien frais et du jus de citron qui luttera aussi contre l'oxydation et la déperdition de certains nutriments comme la vitamine C. Conservez ce contenant au réfrigérateur.

PUIS-JE LES TRANSPORTER ?

Si votre trajet ne dure pas trop longtemps, pourquoi pas. En suivant les recommandations précédentes, transportez votre jus et son contenant dans une glacière adaptée entourée d'une poche de glace ou une brique spéciale permettant d'assurer une fraîcheur à l'ensemble. Et entreposez-le au frais dès votre arrivée. Consommez-le rapidement.

COMBIEN DE TEMPS PUIS-JE LES CONSERVER ?

À l'abri dans un récipient isotherme, le jus, réalisé à la centrifugeuse, se conserve quelques heures au réfrigérateur. Si vous utilisez un extracteur, vous pouvez le garder 72 heures environ. Cependant, il est préférable de consommer le jus fraîchement pressé, avec des fruits et

légumes frais, qui n'ont pas traîné au réfrigérateur, c'est l'assurance d'une boisson bien vitaminée.

Jus ou smoothie ?

QUELLE DIFFÉRENCE Y A-T-IL ENTRE UN JUS ET UN SMOOTHIE ?

Lors d'une cure de jus on peut boire l'un ou l'autre indifféremment. Un smoothie au sens strict est un cocktail de fruits mixés et c'est tout. On peut y ajouter de l'eau, de la glace pilée, du lait ou des boissons végétales mais pas de la glace vanille (ce n'est pas un milk-shake !). Les fruits sont broyés au blender, rien ne se perd, la pulpe des fruits est mixée et la boisson obtenue est épaisse et « douce » (*smooth*, en anglais). Le smoothie contient donc les fibres des fruits. À base exclusive de fruits, ils contiennent plus de sucre qu'un jus ou qu'un green smoothie, ils peuvent donc faire grimper la glycémie (le taux de sucre dans le sang). Enfin, le smoothie peut être irritant, car les aliments ne sont pas mastiqués avant d'être ingérés. Le travail de digestion débute avec la mastication et sous l'action de la salive. La mastication, quant à elle, entraîne une dépense énergétique, elle contribue au rassasiement : plus on mastique, moins on mange. La digestion du smoothie est plus difficile. À la différence du jus, il contient beaucoup de fibres (qui aident au transit et à l'assimilation du cholestérol et du sodium), qui ne sont pas mastiquées. C'est pourquoi on préconise souvent de « mastiquer » le green smoothie. À lire, cela paraît incroyable, mais lorsque vous réalisez un smoothie maison, avec des épinards, du chou, de l'ananas, de la mangue ou des fraises et des framboises, vous aurez bel et bien un peu de mâche. La boisson liquide contient des micro-éléments que l'on peut en effet garder en bouche, suçoter et mastiquer.

Le jus est réalisé quant à lui à la centrifugeuse ou à l'extracteur. Les fibres sont éliminées. Cette boisson est la plus digeste et les nutriments des végétaux sont absorbés en quelques minutes par l'organisme. C'est une boisson vivante, hautement nutritionnelle, excellente pour l'organisme.

QU'EST-CE QU'UN GREEN SMOOTHIE OU UN JUS VERT ?

Un green smoothie ou jus vert contient des fruits et au moins 40 % de légumes verts feuillus – épinards, brocolis, chou, feuilles de blette, salade (cresson, roquette, romaine, laitue...), fanes (de radis, de betterave...) – ou pas (poivron, tomate). Le green smoothie est réalisé au blender tandis que le jus est obtenu avec une centrifugeuse ou un extracteur. C'est donc une « potion magique », un concentré de vitamines, de nutriments et surtout, à la différence des simples jus et smoothies de fruits, de chlorophylle. À noter : on trouve autant de chlorophylle dans un jus vert que dans un green smoothie !

L'INTÉRÊT DE LA CHLOROPHYLLE

Ce « sang vert » est contenu dans tous les légumes verts. La chlorophylle est un allié majeur de notre corps. Elle est purifiante, détoxifiante et antioxydante. Elle nous apporte de la vitalité et contribue à un meilleur transit. Des études récentes ont également démontré son rôle dans la prévention des cancers : la chlorophylle formerait une sorte de « barrière » contre les cellules cancéreuses. Elle est aussi efficace dans le traitement des troubles respiratoires car elle permet de liquéfier et de mieux évacuer le mucus qui s'accumule dans les sinus et les bronches. Or la chlorophylle est fragile et la cuisson la détruit. Les green smoothies et jus verts la préservent, vous tirez profit au maximum de ses bienfaits.

Des fruits, des légumes et...

Les fruits et légumes sont les ingrédients de base des jus et smoothies. Cependant vous pouvez ajouter des ingrédients à votre potion magique.

DES FINES HERBES

Menthe, basilic, coriandre, persil... apporteront leur saveur particulière et se marieront à merveille à votre jus de légumes. Et elles compléteront votre boisson végétale de leur bienfait sur la santé. Si toutes contiennent des vitamines, chacune a des vertus particulières : la