

The background of the cover is a light blue color, decorated with various colorful illustrations of fruits and smoothies. At the top, there are slices of citrus fruits (orange, grapefruit, lime), a strawberry, a raspberry, a blueberry, and a cucumber slice. On the right side, there is a glass pitcher filled with a yellow smoothie. In the center, a dark blue rectangular box contains the title and author information. Below the box, there is a banana, a slice of orange, a raspberry, a cucumber slice, a strawberry, and a slice of mango. At the bottom, there is an avocado, a strawberry, a kiwi slice, a blueberry, a lemon, and a glass pitcher filled with a red smoothie.

SANDRA ERICSON

Préface de Audrey Blind, diététicienne-nutritionniste

MA BIBLE DES JUS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Le guide de référence

LEDUC 

Adaptables à toute la famille et aux besoins spécifiques de chacun, les jus et smoothies sont frais, délicieusement énergisants et gorgés de substances actives, utiles à votre bien-être. Votre dose de micronutriments dans un verre !

DES RECETTES HEALTHY, DÉTOX ET GOURMANDES !

- **Basée sur les dernières découvertes scientifiques**, cette « bible » est riche en conseils et astuces pour bénéficier de tous les apports santé et bien-être des fruits et des légumes.
- **150 recettes originales** de jus et de smoothies à base de fruits, de légumes et d'herbes aromatiques.
- **L'abécédaire exhaustif des solutions concrètes, simples et vitaminées pour les bobos du quotidien** : arthrose, acné, cholestérol, constipation, déprime, mémoire, ménopause, stress...
- **La liste complète des bénéfices de chaque fruit, légume et herbe** pour réaliser des jus et des smoothies sur mesure.
- **Inclus : un cahier couleur avec 10 recettes illustrées de jus de saison.**

Passionnée de nutrition santé, **Sandra Ericson** est psychologue clinicienne et psychothérapeute.

Audrey Blind est diététicienne-nutritionniste à la Pitié-Salpêtrière.

ISBN : 979-10-285-2201-8



29,90 euros
Prix TTC France

Rayon : Santé

editionsleduc.com

LEDUC 

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ces jus qui vous rendent heureux, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Cet ouvrage est la nouvelle édition augmentée de
Ma bible des jus santé et bien-être, paru en 2016.

Un ouvrage dirigé par Sophie Carquain

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : © Ophelie Dhayere

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2201-8

SANDRA ERICSON
Préface de Audrey Blind, nutritionniste

MA BIBLE DES JUS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Téléchargez
le calendrier des fruits
et légumes de saison
et la liste des jus
par saison !
(voir p. 384).

LEDUC 

SOMMAIRE

Préface de Audrey Blind, diététicienne-nutritionniste	9
Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE	
Les jus en 13 questions/réponses	13
DEUXIÈME PARTIE	
Do-it-yourself	33
TROISIÈME PARTIE	
Jus et Smoothies de A à Z... selon votre humeur !	49
QUATRIÈME PARTIE	
Tout savoir sur les fruits et légumes pour de beaux jus de saison	337
Remerciements	364
Bibliographie	365
Quelques sites	366
Index des fruits et légumes	367
Table des matières	375

À ma mère, qui a bercé mon enfance de jus de carottes,

À mon père qui ne s'y est pas opposé.

PRÉFACE DE AUDREY BLIND, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

Quoi de plus simple que d'avaler un jus de fruits ou de légumes... On n'imagine pas le nombre de minéraux, vitamines, antioxydants qui se retrouvent dans un verre de jus... Mais nous n'imaginons pas non plus à quel point les besoins de notre organisme sont complexes, variés et difficiles à combler.

Pour ces raisons, les jus sont formidables, des alliés bien-être qui permettent en toute simplicité d'apporter à notre organisme ce dont il a besoin au quotidien.

Mais au-delà des besoins quotidiens, cette bible va vous permettre d'adapter vos apports en fonction de vos besoins spécifiques. Car nous avons tous des besoins spécifiques : un coup de fatigue, un transit dérégulé, des douleurs localisées, etc. À chaque situation, des besoins particuliers auxquels nous pouvons répondre de plusieurs manières : une recette toute faite, une recette à inventer... Ce livre vous offre la possibilité de choisir de vous faire coacher avec des recettes simples et variées ou bien de prendre les choses en main en laissant s'exprimer votre créativité et vos envies, en créant vos recettes à partir d'aliments qui vous apporteront ce dont vous avez besoin.

Cet ouvrage, très complet, contient une quantité d'informations qui vous permettront de répondre à toutes vos interrogations et de devenir un expert. Vous avez en mains les outils nécessaires pour répondre à vos besoins, mais aussi toutes les informations vous permettant de comprendre pourquoi tel ou tel aliment contient ce dont vous avez spécifiquement besoin.

Bien sûr, tout cela s'inscrit dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Il s'agit ici d'apporter un plus à votre vie, d'aller au-delà des 5 portions de fruits et légumes par jour et d'avoir une alimentation personnellement adaptée.

Dans notre mode d'alimentation actuel, nous consommons souvent trop de protéines (essentiellement contenues dans les viandes, les poissons ou les œufs), trop de lipides (graisses), mais aussi trop de sel. À l'inverse, nous avons du mal à atteindre nos besoins

en vitamines spécifiques (bêta-carotène, B9, C, par exemple), en minéraux (calcium, potassium, magnésium, fer...). Grâce aux jus, nous avons l'occasion de compléter nos apports en vitamines et minéraux, essentiels au fonctionnement complexe de notre corps, sans augmenter notre consommation de protéines, de lipides ou de sel.

De plus, l'apport de fibres ayant été diminué et/ou décomposé lors de la fabrication du jus, il devient plus facile de profiter de leurs bienfaits qui sont rapidement assimilés et qui permettent un vrai coup de boost en cas de petit coup de pompe pendant la journée. Tout cela sans irriter nos intestins parfois fragiles.

Vous trouverez également dans ce livre de nombreux aliments intervenant dans la détoxination de notre organisme. Le quotidien nous use, nous le savons bien, il use notre esprit, notre corps d'une manière générale, mais aussi nos organes qui luttent à chaque instant pour nous maintenir en forme et en bon état de fonctionnement. Et nous avons rarement conscience que notre foie, nos reins, nos poumons, nos intestins ou notre peau « s'encrassent » et travaillent sans relâche parfois jusqu'au *burn-out*. Pour leur offrir une petite pause et prendre soin d'eux, rien de tel qu'une petite cure détox. Grâce aux jus, vous pouvez choisir de le faire tout en douceur en remplaçant, pendant quelques jours, un repas par jour, les repas d'une journée par semaine ou bien en faisant une pause un peu plus intense de 2 ou 3 jours à chaque saison par exemple (après avoir vérifié auprès de votre médecin que vous n'avez aucune contre-indication bien sûr).

Et pour être vraiment efficace et répondre à vos propres besoins, à vous de choisir quelle rubrique ou quelle recette vous conviendra le mieux, et quel organe vous souhaitez cibler. Par exemple, la recette du jus « Signor Raplapla y Flagada », de la rubrique **Fatigue** (voir p. 148) apporte à elle seule environ 450 mg de vitamine C, alors que les apports nutritionnels conseillés (ANC) sont de 110 mg par jour pour la population adulte ! Et cet apport est complété par un peu plus de 5 mg de fer (soit 1/3 de l'ANC pour les femmes et la moitié pour les hommes). Sachant que la vitamine C potentialise l'absorption du fer, c'est exceptionnel. Sans compter un apport non négligeable d'autres vitamines et minéraux (B9, potassium, magnésium...). Bref ce jus est une ressource incroyable pour lutter contre la fatigue.

Cette bible est incontestablement une alliée de votre santé et vous ne tarderez pas à ressentir tous les bienfaits qu'elle peut vous apporter. Et, cerise sur le gâteau, une rubrique inédite, **L'œil psy**, que vous ne trouverez nulle part ailleurs, permet de mieux nous comprendre.

Ce livre m'a séduite et je suis convaincue qu'il a tout pour vous séduire également.

INTRODUCTION

Toute mon enfance, j'ai baigné dans un environnement très porteur en matière de nutrition. J'ai grandi en Suisse, terre d'adoption du docteur Kousmine*, nourrie par une mère scientifique de profession, passionnée de diététique et par ailleurs excellente cuisinière (à l'époque, on n'utilisait pas encore le terme de « nutrition »).

Dès mon plus jeune âge, j'ai goûté aux délices de la crème Budwig**, alterné les cuillères hebdomadaires d'huile de lin (très difficile à trouver alors) et de foie de morue au goût d'orange.

Arrivée à Paris après l'adolescence, je me suis détourné des bons préceptes maternels. Comme tout jeune qui se respecte, j'ai usé et abusé de la malbouffe et désespéré ma mère qui, s'enquérant de mon alimentation, s'entendait répondre : « Quand j'ai faim, je m'achète un sandwich. »

Je suppose aujourd'hui que j'éprouvais un malin plaisir à la torturer, elle dont la rigueur scientifique transformait sur le champ le plus innocent des pains au chocolat en un méchant bloc de cholestérol.

Les années ont passé. Je suis devenue psychologue-clinicienne et suis revenue naturellement vers les aliments qui ont bercé mon enfance : cette façon de se nourrir simple, qu'on désigne aujourd'hui comme « régime méditerranéen », à base de fruits et de légumes, d'huile d'olive, de céréales et légumineuses, d'oléagineux, d'un peu de viande et de fromage.

Les circonstances de la vie (la maladie d'une amie) m'ont amenée à m'équiper d'un extracteur de fruits et légumes et d'un blender.

* Pédiatre d'origine russe née en 1904, établie à Lausanne, l'une des premières à s'être intéressée à l'influence de l'alimentation sur le développement des maladies chroniques.

** Crème Budwig : fromage maigre, graines, céréales entières, huile de lin, citron, banane.

En fabriquant mes jus et smoothies, j'ai redécouvert avec bonheur ce que je savais déjà : bien se nourrir relève du jeu et du plaisir, et non de la corvée et du renoncement.

Pour chacune des rubriques qui parcourent ce livre, je me suis amusée à jouer avec la rigueur de nombreuses contraintes. J'ai soigneusement choisi mes fruits et légumes, afin d'équiper parfaitement mes recettes, en les dotant d'une combinaison solide de micronutriments.

Je vous propose d'en faire autant. Avec les outils nutritionnels de ce livre, amusez-vous à composer vos propres jus/smoothies. Et essayez de les intégrer dans un environnement et une hygiène de vie « suffisamment bons* », à votre rythme, sans basculer dans tous les excès.

* « Suffisamment bon » (*good enough*) reprend l'expression du célèbre pédiatre et psychanalyste anglais Donald W. Winnicott qui utilisait ce terme à propos de la Mère, qui se doit d'être « suffisamment bonne », ce qui ne signifie pas « parfaite et sans défaut ».



Première partie

Les jus en 13 questions/réponses

1. POURQUOI CONSOMMER DES JUS/SMOOTHIES DE FRUITS ET LÉGUMES ?

Parce qu'ils sont succulents, formidablement énergisants et gorgés d'innombrables substances actives, utiles à votre santé, mais ça, vous le saviez déjà...

J'aurais plutôt envie de répondre : parce qu'ils vont ouvrir de nouvelles perspectives dans votre alimentation et, par extension, dans votre hygiène de vie.

Il y a quelques années, j'ai souhaité acheter une voiture et d'un seul coup, mon regard sur mon environnement a changé.

Dans la rue, à la place des enseignes, des vitrines, des gens qui passaient, de tous ces détails auxquels j'étais attentive auparavant, je ne voyais plus qu'un immense magasin de voitures à ciel ouvert, où s'alignaient modèles et marques.

En vous plongeant dans la réalisation de jus et smoothies, vous allez probablement vivre la même expérience. En vous intéressant à la très large palette de fruits et légumes qu'intègrent les jus/smoothies, votre regard va changer.

Sur les étals des marchés et des supermarchés, vous remarquerez de nouvelles variétés dont vous ne soupçonniez même pas l'existence. Lors de vos courses, vos pas s'orienteront ailleurs, vers des rayons que vous n'aviez pas l'habitude de fréquenter. Imperceptiblement, vos choix alimentaires vont se modifier. Vous aurez envie d'essayer des aliments inconnus de vous, locaux ou exotiques.

Vos goûts alimentaires, eux aussi, pourront évoluer. Peut-être pourrez-vous vous passer de café plus facilement ; ou ne plus ressentir cette obsédante fringale de sucré en fin d'après-midi... Peut-être aurez-vous envie de cuisiner davantage, ou plus simplement ; ou perdrez-vous sans effort la nécessité quotidienne ou régulière de la viande...

Faites l'expérience des jus/smoothies de fruits et légumes, et constatez par vous-même toutes ces amorces de changements qui s'opéreront, sans le moindre effort, dans votre alimentation, et possiblement dans votre mode de vie.

2. POURQUOI NE PAS PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, PEU CONTRAIGNANTS, PLUTÔT QUE DES JUS/SMOOTHIES DE FRUITS ET DE LÉGUMES ?

Et que fait-on des saveurs extraordinairement subtiles, sucrées et poivrées, piquantes, acidulées, fortes et douces à la fois ? De ce mélange unique des textures et des consistances, onctueuses, crémeuses, laiteuses et épaisses, des couleurs extraordinaires des jus et smoothies ? Voudriez-vous vraiment vous en passer ?

Et puis, les fruits et les légumes frais contiennent bien davantage que « quelques » phytonutriments : quand vous dégustez un smoothie à la pomme, par exemple, vous ingérez le magnésium et la vitamine E de la pomme, que vous pourriez trouver dans une gélule de complément alimentaire. Mais au magnésium et à la vitamine E viennent s'ajouter et se combiner naturellement entre eux les nombreux autres micronutriments que contient la pomme, bénéfiques pour votre santé : le bêta-carotène, une grande variété de vitamines B, de la vitamine C, du fer, du potassium, du phosphore, sans parler de tous les pigments antioxydants : les flavonoïdes, dont la quercétine...

Chaque fois que vous mangez un fruit ou un légume, vous absorbez une large palette de micronutriments, qui augmente encore quand vous diversifiez vos apports de fruits/légumes, comme dans les jus ou smoothies.

Les compléments alimentaires ne sont pas forcément à écarter, mais ils ne peuvent pas remplacer une consommation régulière de fruits et de légumes.

3. DOIT-ON UTILISER EXCLUSIVEMENT DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ? QUE PENSER DES SURGELÉS ET DU SOUS-VIDE ?

Un fruit ou un légume frais de saison est idéal.

Fraîchement cueillis, ils sont beaucoup plus intéressants du point de vue nutritionnel qu'un aliment qui aura traîné plusieurs semaines dans un réfrigérateur. C'est pourquoi je vous recommande de faire vos courses souvent, et d'utiliser fruits et légumes au fur et à mesure de vos achats, en les intégrant à vos jus/smoothies si possible dans les 4 jours qui suivent.

Mais un heureux compromis est possible également, voire dans certains cas souhaitable.

Vous remarquerez dans ce livre que je vous recommande régulièrement d'utiliser des fruits rouges surgelés, bio de préférence (framboise, myrtille, groseille, mûre...) si vous n'en trouvez pas de frais. Pourquoi ?

Leur saison est courte, ils s'altèrent très vite et ils sont plutôt chers... Comme ce sont des « superaliments », plutôt que de s'en passer, je vous incite à les acheter surgelés, en dehors de leur saison, de façon à pouvoir bénéficier de leurs atouts tout au long de l'année.

Mais si un fruit ou un légume dans une recette n'est plus disponible parce que sa saison est passée, vous pouvez le remplacer par un fruit ou un légume dans le même esprit de la saison en cours.

Par exemple, des fanes de navet, du cresson (au goût puissant) ou du chou kale pourront remplacer des épinards.

Un kaki pourra être remplacé, en été, par une pêche, voire un melon...

Offrez-vous cette liberté de remplacer vos ingrédients. La couleur d'un fruit ou d'un légume, ou sa consistance, peut vous guider dans le choix d'un produit de substitution.

En revanche, évitez si vous le pouvez les produits sous vide.

Préférez les salades et les pousses fraîches, aux mêmes produits déjà lavés et sous blister, de la grande distribution. Vous les paierez beaucoup moins cher et serez assuré que l'eau avec laquelle vous les nettoierez ne comportera aucun additif chimique.

4. FAUT-IL ACHETER DU BIO ? FAUT-IL OU NON ÉPLUCHER LES FRUITS/LÉGUMES ?

Cela dépend essentiellement de votre budget et de votre type de consommation.

S'agit-il d'une consommation ponctuelle sur quelques semaines ou comptez-vous en consommer tous les jours ?

Si vous avez l'intention de les inclure dans votre quotidien, je vous conseille vivement le bio, ou tout au moins des aliments issus d'une agriculture raisonnée (pensez aux groupements de producteurs, aux AMAP, à la « Ruche qui dit Oui »...).

Un petit verre de jus ne requiert pas moins de 5 à 6 fruits/légumes, par exemple 4 carottes et 2 kiwis : une bombe de micronutriments... avec du concentré de pesticides par la même occasion.

Compte tenu du budget que peut représenter le bio (au moins 30 % de plus que le non-bio), Norman Walker, pionnier et auteur historique de référence en matière de « santé par les jus », disait à ses adeptes : « Faites au mieux. »

Joe Cross, l'auteur australien de best-sellers sur le sujet va encore plus loin : il estime que d'après des études, les bénéfices apportés au corps par les antioxydants des fruits et légumes sont bien supérieurs aux risques encourus par l'ingestion de pesticides.

Je ne prendrai pas ce chemin et vous recommande : du bio, si vous le pouvez.

De nombreuses substances antioxydantes sont concentrées dans la peau des fruits et légumes, la quercétine de la pomme, par exemple. Acheter des ingrédients non bio vous impose d'en éplucher un bon nombre et certains bénéfiques sont perdus.

Sans compter que cela représente une contrainte supplémentaire pour vous.

Le bio pourrait également améliorer la concentration de substances antioxydantes, bénéfiques pour notre santé, dans le fruit ou le légume.

Si vous avez recours à du non bio, essayez de limiter vos achats de produits bio aux produits à risque, dont on sait qu'ils concentrent particulièrement les substances pesticides : carotte, céleri, cerise, chou frisé (dont le chou kale), fraise, laitue, nectarine, pêche, pomme, poire, poivron, raisin.

Il est intéressant de noter que certains fruits et légumes reçoivent moins de pesticides que les autres : ananas, aubergine, asperge, avocat, brocoli, chou, maïs doux, mangue, kiwi, oignon, papaye, pastèque, patate douce, petits pois, tomate.

ALERTE PESTICIDES

Carotte, céleri, chou Kale, laitue, pomme, sont des ingrédients de base du juicing. À choisir bio de préférence.
Ainsi que cerise, fraise, nectarine, pêche, poire, poivron, raisin.

PESTICIDES LIMITÉS

Ananas, avocat, mangue, kiwi, papaye, pastèque, tomate sont des ingrédients de base du juicing.
Peuvent tolérer le non bio.
Ainsi que aubergine, asperge, brocoli, chou (sauf frisé), maïs doux, oignon, patate douce, petits pois.

COMMENT LAVER LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes sont traités avec des produits chimiques, conçus pour résister à de nombreuses averses. Si vous passez votre fruit/légume (une courgette par exemple) 2 secondes sous votre robinet, pensant l'avoir lavé, cela n'aura servi (presque) à rien.

Munissez-vous plutôt d'une petite brosse, d'un saladier avec de l'eau et éventuellement un peu de vinaigre blanc (pour les puristes, ajoutez aussi le jus d'un demi-citron et une cuillère à soupe de bicarbonate de sodium), et frottez la peau, ce sera nettement plus efficace.

5. FAUT-IL PRÉFÉRER LES JUS OU LES SMOOTHIES ?

Jus et smoothies obéissent à des logiques très différentes.

Le smoothie

Un **smoothie** est une boisson épaisse qui s'obtient à l'aide d'un **blender** (ou mixeur), appareil dont la fonction est de broyer en fines particules l'ensemble des ingrédients qu'on lui soumet.

Pour permettre le mixage et le rendre onctueux, on lui ajoute souvent du liquide :

- une eau, simple ou minérale. On peut la choisir pétillante, plus ou moins riche en minéraux/oligoéléments particuliers : calcium, magnésium, pauvre en sodium... ;
- de l'eau de coco ;
- du lait, végétal ou non (lait d'amande, de noix de cajou, de soja, de riz ; lait écrémé, sans lactose, lait de brebis, du kéfir, du yaourt aux probiotiques...).

La totalité des fibres des fruits et légumes se retrouve dans le smoothie, mais broyées :

- les *fibres insolubles* : comme la cellulose et la lignine (on les trouve dans la peau des fruits et légumes, dans les légumes-racines ou à feuilles, et dans les graines) ; elles stimulent et régulent le transit intestinal ;
- les *fibres solubles*, comme la pectine, les gommes, les mucilages, l'inuline et les fructo-oligosaccharides (ces deux dernières sont considérées comme des fibres prébiotiques, donc particulièrement favorables à l'écosystème intestinal).

Ces fibres vont se scinder en acides gras à chaînes courtes dans le côlon et venir nourrir et stimuler les bactéries utiles de notre flore intestinale, ce qu'on appelle aujourd'hui le « microbiote ».

On appelle les fibres des glucides complexes, particulièrement intéressants pour la régulation de notre glycémie (qui concerne le métabolisme des « sucres » dans le corps).

Le smoothie est un aliment solide qui se mâche, même si vous jugez sa consistance plutôt liquide (la mastication est la première étape de la digestion de tout aliment solide) : cela peut paraître étrange, mais c'est important pour bien les digérer.

Le fait de le mastiquer déclenche des mécanismes de satiété qui limitent notre appétit. Le smoothie obéit à un processus de digestion normal, entre 1 heure et 4 heures, avec passage dans l'intestin puis dans le côlon.

Le jus

Le **jus** est une boisson liquide : votre appareil – la **centrifugeuse** ou l'**extracteur à jus** – a extrait de vos fruits/légumes les éléments solides, particulièrement les fibres, pour ne garder que le jus.

Ce jus, très concentré, permet à l'organisme d'absorber facilement une quantité très importante de substances : vitamines, antioxydants, minéraux, oligoéléments... sans passer par une interminable et fastidieuse mastication.

Le processus de digestion se fait rapidement, sans digestion dans l'intestin, en un quart d'heure environ.

JUS ET FIBRES SOLUBLES

Les jus ne contiennent plus de fibres insolubles, tout le monde est d'accord là-dessus. Les procédés d'extraction (extracteur ou centrifugeuse) éliminent complètement les celluloses, les lignines, etc.

La plupart des livres/sites de *juicing*, français et américains, affirment que les jus conservent les « fibres solubles » (particulièrement intéressantes pour leur capacité à créer un gel visqueux dans l'intestin et à réguler notre système digestif).

C'est loin d'être évident. Certaines études* pourraient même nous laisser penser que, pour certains fruits riches en fibres solubles (comme l'orange), les procédés d'extraction pourraient éliminer quasi complètement ce type de fibres.

À l'exception de l'orange, des données précises sur le taux de fibres solubles conservé dans le jus de chaque fruit/légume n'existent pas (à ma connaissance). Je conclurai donc que certains jus pourraient conserver, du moins partiellement, les fibres solubles des fruits ou des légumes qui les composent.

C'est pourquoi il est intéressant de se fabriquer des jus « troubles » : c'est-à-dire de ne pas filtrer le filet de jus qui sort de l'appareil (certains extracteurs possèdent un filtre supplémentaire qui se place au-dessus du bac à recueillir le jus ; il est inutile) : vous

* Li B.W., Andrews K.W., Pehrsson P.R., « Individual Sugars, Soluble and Insoluble Dietary Fiber Contents of 70 High Consumption Foods », *Journal of food composition and analysis* 2002, n° 15, p. 715-723.

Chanson-Rolle A., Braesco V., Chupin J., Bouillot L., « Nutritionnal Composition of Orange Juice : "A Comparative Study Between French Commercial and Home-made Juices », *Food and Nutrition Sciences*, 2016, sous presse.

bénéficierez ainsi de l'apport précieux d'éventuelles fibres solubles (et même pour certains fruits/légumes, de fibres prébiotiques, qui protègent le système immunitaire et inhibent les processus inflammatoires).

Vous pouvez aussi récupérer un peu de la pulpe visqueuse restée au fond de votre appareil pour la mélanger à votre jus.

Certains extracteurs peuvent extraire le lait des oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix de cajou... , ce qui est intéressant : cela permet d'intégrer de bons gras (mono- et poly-insaturés, dont les fameux oméga-3) tout en permettant une meilleure absorption des nutriments dits liposolubles (solubles dans les graisses) des fruits et légumes : par exemple les vitamines A, E et K.

BOIRE UN « ARC-EN-CIEL »

Les jus révèlent des couleurs intenses et remarquables selon les ingrédients qui les composent : vert pomme pour le jus de courgettes, rouge coquelicot pour le jus de fraises, vert foncé pour le jus de laitue, rose transparent pour le jus de grenade...

Ces couleurs naissent de la présence/concentration d'une multitude de pigments d'une très grande diversité, des substances antioxydantes à l'action réparatrice, qui freinent les processus d'oxydation de notre organisme et protègent notre santé :

- les *caroténoïdes* (famille de 500 substances) qui colorent les fruits/légumes en jaune/orange/rouge : le « lycopène » de la tomate, la zéaxanthine des légumes verts à feuilles, la lutéine du maïs... ;
- les *bioflavonoïdes* (famille de 4 000 substances) :
 - les *flavonoïdes jaunes* (agrumes, légumes verts...) ;
 - les *anthocyanes* qui colorent fruits et feuilles en bleu/rouge/violet (betterave et certaines baies/fruits rouge violet...) ;
 - les *polyphénols* (fraises, framboises, noix...), dont les plus célèbres :
 - ↳ *resvératrol* (raisin rouge, vin) ;
 - ↳ *quercétine* (oignon rouge, peau de la pomme, thé vert).

Chacun de ces pigments possède une action spécifique et protectrice différente. C'est pourquoi il est toujours important de privilégier la diversité des ingrédients quand on se compose régulièrement des jus, afin de bénéficier de la plus large variété possible de ces formidables substances antioxydantes.

« Boire un arc-en-ciel », comme nous dit Joe Cross, auteur de référence australien sur la pratique du « juicing ».

FAUT-IL VRAIMENT CHOISIR ?

Entre jus et smoothies, à vous de faire votre choix en fonction de vos préférences et de votre budget.

L'idéal est de vous offrir les deux car ils sont complémentaires.

6. QUELLE QUANTITÉ DE JUS/SMOOTHIE DOIT-ON CONSOMMER ?

La plupart des livres américains préconisent environ 50 cl (*one pint*) de jus au strict minimum par jour, de préférence bien davantage (pour une personne), ce qui paraît beaucoup.

Cela représente, disons, entre 5 et 15 légumes (voire davantage) par jus, soit par exemple : 5 pommes ou 13 carottes ou 25 kiwis...

Quand on connaît le goût des Américains pour la démesure : taille des assiettes, de 30 % plus grandes que les nôtres, portions gigantesques servies au restaurant, emballages géants dans les supermarchés... , il semble assez cohérent que leurs recommandations « healthy » suivent le même chemin : celui de l'excessif.

Cette logique du « trop ou rien » conduit tout naturellement au concept de la « cure de jus » limitée dans le temps : qui serait capable, en effet, de soutenir le rythme d'une « cure de jus », financièrement et pratiquement parlant, sur une durée longue (en dehors de quelques passionnés) ?

Si vous arrivez à intégrer **plusieurs fois par semaine** (et pourquoi pas quotidiennement), **de façon régulière, au moins un jus de 20 cl ou un smoothie de 20 à 30 cl**, pendant un laps de temps conséquent – un mois, deux mois, voire plus –, ce sera déjà formidable.

Si cela vous paraît trop ambitieux, fixez-vous des objectifs plus modestes et essayez de vous y tenir : par exemple, un jus/smoothie toutes les semaines. Rien ne vous empêche d'en faire plus.

L'essentiel est de maintenir une alimentation la plus variée possible et de ne pas basculer dans l'excès : en aucun cas les jus/smoothies ne doivent se substituer complètement à votre consommation de fruits et de légumes.

En effet, jamais aucun jus/smoothie, si riche nutritionnellement soit-il, ne vous offrira les mêmes bénéfices que l'excellente mastication d'une pomme ou d'une carotte ; et dans certains cas, la cuisson des légumes peut même augmenter la biodisponibilité de leurs nutriments (c'est-à-dire leur capacité à être absorbé par notre corps). Le lycopène, célèbre antioxydant de la tomate, en est un bon exemple, puisqu'il est mieux absorbé cuit, agrémenté d'un filet d'huile d'olive, que cru.

- Dans l'Abécédaire, que vous trouverez à partir de la page 49, la plupart des rubriques sont conçues pour une consommation régulière de jus/smoothies. **Fixez-vous une durée** (pendant un mois, par exemple, que vous pourrez reconduire sans pression) et un **objectif réaliste** pour **vous-même**, et éventuellement pour **votre famille**. Ou un objectif beaucoup plus modeste (ou le contraire), si celui-ci ne vous convient pas.

PENDANT UN MOIS

Vous : lundi/jeudi/dimanche

Votre conjoint : jeudi/dimanche

Enfants : dimanche

Ado : mardi/dimanche

Vous occuper de vous, de votre vue, de votre mémoire, ou de votre fatigue... comme je le suggère dans ce livre, est une entreprise à long terme. Les jus/smoothies, consommés régulièrement et sans pression vous apporteront leur aide précieuse.

- Pour les rubriques de ce livre, portant sur le **court terme** (rhume, angine, diarrhée...) : buvez davantage de jus/smoothies pendant l'épisode infectieux. Puis passez à une vitesse de croisière. Une maladie peut constituer un excellent prétexte pour se lancer dans la réalisation de jus/smoothies. L'idée étant de poursuivre sur votre lancée après l'épisode aigu. Sur le **long terme**, n'hésitez pas à alterner les jus/smoothies d'une rubrique, avec les « grands classiques » décrits dans mon tableau « Recettes faciles » (p. 40), ou avec les jus/smoothies d'autres rubriques pour varier les plaisirs... et diversifiez encore davantage les pigments antioxydants, bénéfiques pour votre santé.

7. LES JUS/SMOOTHIES EMPÊCHENT-ILS DE DORMIR ? QUAND LES CONSOMMER ?

Les smoothies, et particulièrement les jus (qui nécessitent une quantité importante de fruits/légumes) peuvent être concentrés en vitamine C.

Un verre de 25 cl de jus de goyave (le fruit de loin le plus concentré en vitamine C : 243 mg/100 g) exigera, très approximativement, l'extraction du jus de 4 goyaves (1 kg environ) et vous apportera au maximum 2,5 g de vitamine C. Ce qui est conséquent.

Il est ancré dans nos esprits que la vitamine C empêche de dormir.

Il est vrai que cette vitamine participe à la synthèse de la dopamine, impliquée dans l'éveil et la vigilance. Mais chez l'humain, il n'existe, à ma connaissance, aucune étude démontrant le lien direct entre l'ingestion de vitamine C et des perturbations du sommeil. Un essai clinique aurait même conduit à donner à des volontaires sains, avant l'endormissement, 4 g de vitamine C, sans que soit observée d'altération du sommeil*. La vitamine C pourrait n'avoir aucune incidence sur la qualité du sommeil.

En attendant des preuves complémentaires, évaluez votre sensibilité individuelle à cette vitamine, et soyez attentif à vos paramètres personnels : consommez vos jus/smoothies sans hésitation pendant la journée et jusqu'en milieu d'après-midi.

Et si besoin, laissez passer plusieurs heures entre le moment où vous les prenez, et le moment où vous vous couchez.

POUR INFO

Voici par ordre décroissant, les fruits et légumes les mieux pourvus en vitamine C :

goyave (243 mg/100 g) ; cassis (200 mg/100 g) ; persil (170 mg/100 g) ; navet (139 mg/100 g) ; oseille (124 mg/100 g) ; poivron rouge, chou vert (120 mg/100 g) ; kiwi (80 mg/100 g) ; citron (65 mg/100 g) ; orange, fraise (60 mg/100 g) ; épinard, mâche (50 mg/100 g).

* Essai clinique rapporté dans www.thierry.souccar.fr

8. FAUT-IL FAIRE DES CURES DE JUS ?

On peut, c'est très à la mode. Mais ce n'est pas forcément nécessaire.

Une « cure » de jus implique de mettre les jus (parfois accompagnés de smoothies) de fruits et légumes au cœur de votre alimentation. La plupart du temps pendant une durée brève de quelques jours (3, 5 ou 7 jours), et de façon exclusive ou non.

Cela peut avoir un intérêt pour certains, et dans des cas particuliers : après les fêtes de Noël pour ceux qui se sentiraient mal d'avoir abusé de la bonne chère; pour les personnes qui souhaiteraient rompre de façon un peu brutale avec leur mode de vie antérieure jugé malsain, sur un mode « initiatique...

En règle générale, ces pratiques restrictives dites de « détox » (détoxification du foie) ne répondent pas aux besoins physiologiques variés de l'organisme si on les applique de façon extrême.

Mais parfois, le petit coup de pouce que représente une cure de jus peut assainir notre organisme et nous aider à redémarrer sur des bases alimentaires plus saines : une alimentation moins protéinée, moins grasse et moins salée, qui privilégie les fruits et les légumes.

LA CURE DE JUS

Pour ceux qui souhaiteraient se lancer dans l'aventure, assurez-vous que vous êtes en bonne santé, n'oubliez pas de bien vous hydrater en buvant de l'eau en parallèle de vos jus/smoothies, et pensez à croquer des oléagineux (noix de tous types, amandes, noisettes, pignons...), qui apportent de bonnes matières grasses (oméga-3, oméga-6, acide oléique...), et des protéines végétales.

Lancez-vous en douceur sans basculer dans l'excès :

Commencez par une formule soft : pendant 2/3 jours, remplacez un repas par jour par des jus/smoothies pour faire le plein de vitamines/minéraux/anti-oxydants.

Vous pouvez aussi essayer la cure de 2/3 jours aux périodes charnières de changement de saison, qui ont tendance à fatiguer : nourrissez-vous de jus mais aussi des smoothies (ces derniers ont l'avantage de pouvoir intégrer dans leur