

# LES 5 ATOUTS SANTÉ

DES JUS DE LEGUMES ET DE FRUITS

Vitaalit

La vitalité par les jus  
de légumes et de fruits



# SOMMAIRE

<u>MENTIONS LEGALES</u> .....	3
<u>INTRODUCTION</u> .....	5
<u>1<sup>ème</sup> RAISON - DES PRINCIPES NUTRITIFS BONS POUR NOTRE SANTÉ</u> .....	7
<u>2<sup>ème</sup> RAISON : LES NUTRIMENTS DES LÉGUMES ET DES FRUITS SONT PLUS FACILEMENT ASSIMILABLES À L'ÉTAT DE JUS QU'À L'ÉTAT SOLIDE</u> .....	12
<u>3<sup>ème</sup> RAISON : COMPENSER EN PARTIE UNE CONSOMMATION INSUFFISANTE DE FRUITS ET LÉGUMES AU COURS DES REPAS</u> .....	13
<u>4<sup>ème</sup> RAISON : RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ACIDE BASE</u> .....	17
<u>5<sup>ème</sup> RAISON : ASSIMILER LES NUTRIMENTS DES LÉGUMES SANS DIGESTION</u> .....	20
<u>CONCLUSION</u> .....	21
<u>BIBLIOGRAPHIE / QUELQUES LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN</u> .....	22

## MENTIONS LEGALES

### Vos droits sur ce livre.

Ce livre est **totalelement gratuit**. Il vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez, à votre entourage, vos amis, votre famille, les réseaux sociaux, car tout le monde a le droit d'améliorer sa santé grâce aux jus de légumes et de fruits. Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, et à l'offrir en bonus avec des produits.

MAIS **vous n'avez pas le droit de le vendre** directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

*Passez aux jus, la vitalité grâce au jus de légumes et de fruits* est un guide gratuit qui doit le rester.

### Tous droits réservés.

Toute reproduction intégrale ou partielle, toute traduction, adaptation ou transformation faite sans le consentement écrit de l'auteur est, conformément aux dispositions de l'article 40 de la loi du 11 mars 1957, illicite et constitue une **contrefaçon** prévue et réprimée par les articles 425 et 426 du code pénal. Ce présent ouvrage ne pourra en aucun cas faire l'objet d'une exploitation quelconque rémunérée.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – Pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, ne pas le vendre et d'inclure un lien vers :

[www.vitaality.fr](http://www.vitaality.fr)



«Passez aux jus, la vitalité grâce au jus de légumes et de fruits» est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

### Avis de responsabilité

***Vous engagez votre propre responsabilité.***

En continuant la lecture de ce livre vous acceptez que vous êtes le seul responsable de vos choix et que l'auteur ne saurait être tenu responsable de leur application. En conséquence, et pour quelque raison que ce soit, l'auteur ne pourra être tenu responsable des problèmes de santé et autres désagréments physiques et psychologiques résultants de l'utilisation et de l'interprétation de ces informations.

***Continuez à manger des légumes et fruits entiers.***

L'auteur n'est en aucun cas spécialiste en diététique ou en nutrition. Les jus de légumes ne remplacent pas les fruits et légumes entiers. Vous devez continuer à en manger (crus et cuits) pour rester en bonne santé.

***Avant toute décision impliquant votre santé, vous devez consulter un médecin.***

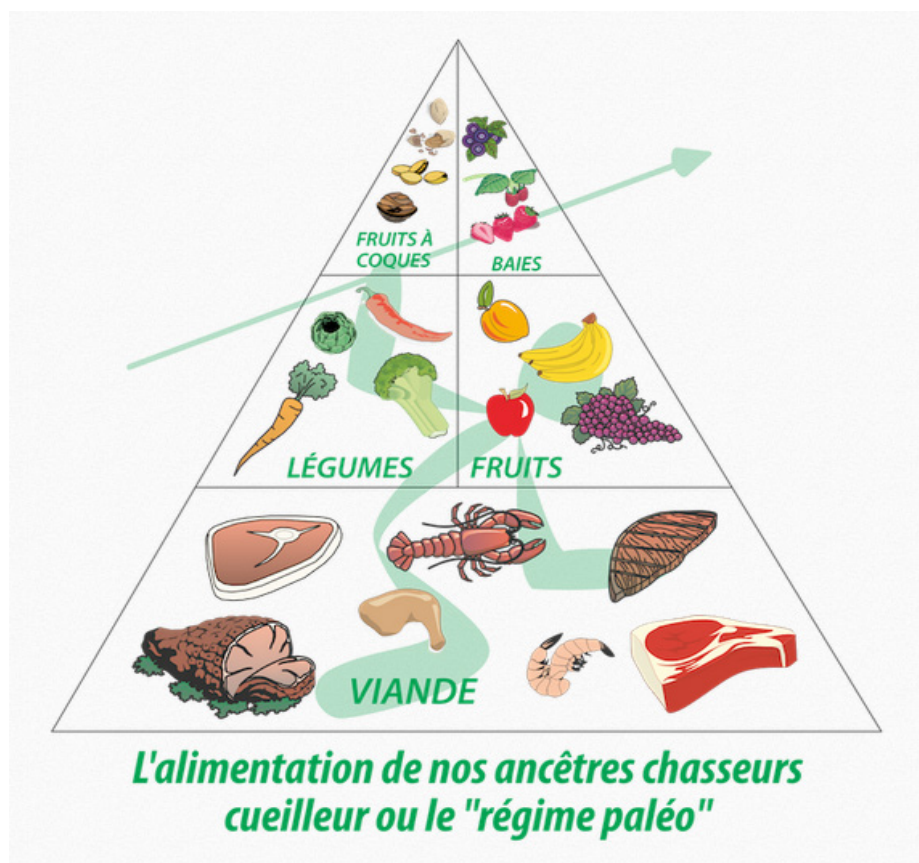
Consultez TOUJOURS votre médecin si vous avez le moindre doute sur votre santé. Malgré le soin apporté à la rédaction de ces informations, elles ne sauraient se substituer à **l'avis d'un médecin, seul qualifié pour évaluer votre état de santé**. En aucun cas les informations contenues dans ce livre ne sauraient être prises pour des conseils médicaux. Si vous suivez un traitement médical pour une maladie grave, des troubles de l'alimentation, ou que vous êtes obèse, **prenez un avis médical avant tout changement alimentaire**.

\*

\* \*

## INTRODUCTION

Je m'appelle Gaëtan. J'ai découvert les vertus des jus de légumes par l'intermédiaire du mode de vie paléo que j'ai commencé à adopter fin octobre 2013 et définitivement depuis février-mars 2014. En effet, le mode de vie paléo privilégie un mode d'alimentation de type chasseur-cueilleur à l'instar de nos ancêtres du paléolithique :



Comme vous le voyez sur cette pyramide (issue du blog de Cédric Annicette, [www.formeattitude.fr](http://www.formeattitude.fr) consacré au mode de vie paléo) l'alimentation de nos ancêtres était composée essentiellement de produits carnés, de légumes, de fruits, de fruits à coques et de baies.

En ayant supprimé les féculents, j'ai considérablement augmenté ma consommation de légumes et fruits, d'ailleurs essentielle pour rétablir l'équilibre acide-base. La question s'est donc posée à moi d'en consommer sous forme de jus. Ce type de consommation augmente en effet de façon considérable la quantité de légumes que l'on peut consommer par jour. Après m'être renseigné, j'ai fait l'acquisition d'un extracteur de jus et l'aventure commençait. Aujourd'hui, 23 avril 2014, où j'écris ces lignes, je viens de boire un jus concombre-ananas-persil. ;-) Vous l'avez compris, c'est devenu une passion. Et cette passion j'ai voulu la faire partager en créant le blog [www.vitaality.fr](http://www.vitaality.fr)

N'hésitez pas à y venir pour échanger et faire partager vos connaissances sur les jus !  
Pour l'instant, asseyez-vous confortablement dans votre fauteuil. Vous allez comprendre pourquoi la consommation de jus de légumes et de fruits permet de (re)trouver la vitalité !



© imagedb.com - Fotolia.com



## 1<sup>ère</sup> RAISON - DES PRINCIPES NUTRITIFS BONS POUR NOTRE SANTE.

Les jus de légumes sont pourvoyeurs pour l'organisme de **principes nutritifs** :

- nutriments (protéines, lipides, glucides),
- des composés minéraux : sels minéraux et oligo-éléments (potassium notamment, qui va corriger le déséquilibre sodium-potassium, calcium, magnésium...)<sup>1</sup>,
- des vitamines (vitamine C, vitamine B9, vitamine K...),
- des phytonutriments (chlorophylle, caroténoïdes, polyphénols dont notamment les flavonoïdes au pouvoir antioxydant).
- des fibres alimentaires solubles (les fibres alimentaires insolubles sont écartées des jus).

**Ils sont de véritables concentrés de légumes crus.**



© Kesu - Fotolia.com

Plus que des paroles, examinons les deux tableaux ci-dessous pour s'en convaincre.

---

<sup>1</sup>Les sels minéraux présents en forte quantité dans le corps humain sont appelés macroéléments. À l'inverse, ceux qui s'y trouvent en petites quantités sont appelés oligoéléments. « Oligo » signifie « peu » en grec.

## Tableau 1

Teneur en nutriments protecteurs de quelques légumes

(en mg/100 g)

	Fibres solubles	Fibres insolubles	Vitamine C	Caroténoïdes	Flavonoïdes*
brocoli	15	14	90-149	3	10
céleri	12,6	15,3	75	2	10
chicorée	9,9	12,8	15	2	2
choux de Bruxelles	6,3	14,3	70	1,8	6,5
chou fleur	12	13,4	50	0,3	0,3
concombre	6,6	10,2	20	2	0,2
endive	9,2	11,5	20	1,3	29
épinards	7,6	13,3	50	15	0,1
haricots verts	12,8	17,4	20	3	7
laitue	11,3	12,5	20	3	1,5
oignon	11,6	9,5	15	0,3	35
poireau	12,6	12,5	25	3	10
radis	11,3	15,9	25	0,2	0,6

(\*quercétine+kaempférol+ apigénine + lutéoline)

Tableau réalisé avec le concours de Marie-José Amiot-Carlin et Christian Rémésy (INRA)

Source : Lanutrition.fr



Les jus de légumes contiennent plutôt des protides (et certains acides aminés) alors que les jus de fruits sont plutôt riches en glucides. Certains légumes contiennent bien plus de protéines que d'autres : c'est le cas du persil (4,4 grammes de protides pour 100 grammes), des épinards (2,7), des choux fleurs (2,5), des haricots verts (2,2), du fenouil (2), des choux (1,5) et des carottes (1) par exemple.



© Liddy Hansdottir - Fotolia.com

## Tableau 2

### Composition des principaux légumes

Pour 100 g de produit frais	Eau (g)	Énergie (cal)	Glucides (g)	Protides (g)	Lipides (g)	Calcium (mg)	Carotène (mg)	Vitam B1 (mg)	Vitam B2 (mg)	Vita B3 (mg)	Vita mB6 (mg)	Vitam B9 (mg)	Vitam C (mg)	Vitam E (mg)	Fibres (g)
Ail	64	135	27,5	6	0,1	38	0	0,2	0,08	0,65	1,2	0	30	0,1	3
Artichaut	85	40	7,6	2,1	0,1	47	0,1	0,14	0,03	0,90	0,07	0,03	8	0,2	3
Aubergine	92	20	3,5	1,0	0,2	12	0,03	0,04	0,05	0,60	0,09	0,02	4	0,03	2,5
Betterave rouge	86	40	8,4	1,3	0,1	20	0,05	0,02	0,04	0,23	0,05	0,083	10	0,047	2,5
Carotte	90	37	6,7	1,0	0,2	31	7	0,10	0,05	0,60	0,16	0,03	10	0,5	3
Courgette	94,5	15	3	0,9	0,2	12	0,27	0,05	0,03	0,40	0,06	0,05	7	0,01	1,1
Épinard	92	17	1,3	2,7	0,2	105	4	0,10	0,22	0,70	0,20	0,19	48	2,5	2,7
Endive	95	12	2,4	1,1	0,1	0,09	0,05	0,26	0,03	0,05	49	0,1	7	0,1	2,2
Fèves (vertes)	82	64	10	2,3	0,1	8	50						8		6,5
Haricot vert	90	32	4,6	2,2	0,2	52	0,4	0,08	0,10	0,70	0,14	0,07	15	0,24	3
Haricot sec	11	341	41,4	23,4	2,0	165	0						4		18,1
Laitue	94,5	10	1,3	0,9	0,1	17	0,6	0,08	0,07	0,40	0,06	0,08	8	0,5	1,5
Navet	93	26	3,2	0,9	0,1	34	0,02	0,05	0,05	0,50	0,09	0,016	28		2
Oignon	89	37	7	1,3	0,2	30	0,01	0,06	0,02	0,30	0,14	0,02	8	0,14	2,1
Soja sec	8,5	416	30	38	20	280	140						6		15
Persil	83	28	1,5	4,4	0,4	200	7	0,14	0,30	1,30	0,20	0,17	170	2,2	6
Pomme de terre	77	85	19	1,7	0,1	7	0	0,10	0,03	1	0,25	0,02	10	0,1	2,1
Poireau	90	25	4	0,8	0,1	38	0,5	0,07	0,04	0,4	0,3	0,1	18	1	3,5

Les légumes et leurs bienfaits, Jean-Marie Polese, Aedis éditions.2007.

De plus, dans la mesure où les légumes à l'état de jus sont consommés crus, leurs qualités intrinsèques sont conservées. On sait en effet que **la cuisson des légumes détruit une partie des nutriments et des vitamines qu'ils contiennent** : les enzymes sont dénaturés à 54,5°C<sup>2</sup>.

De façon plus générale, on le sait, la consommation des fruits et légumes est bénéfique pour la santé. Ainsi, ils **renforcent le système immunitaire** en accroissant nos défenses naturelles . Ils permettent la **prévention de certaines maladies** comme les maladies de la vie moderne : le diabète, les maladies cardiovasculaires , les cancers, notamment les cancers buccaux , améliorent l'aspect de la peau et permettent de perdre du poids .

<sup>2</sup>Norman Walker. Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits. Utovie, 2002, page 12

Plus particulièrement, les légumes et les fruits riches en vitamine A et en lycopène (carottes, tomates, betteraves) inhibent la progression des cellules cancéreuses. Les légumes crucifères, en l'occurrence les choux (de Bruxelles, chou-fleur, brocolis...) contiennent des molécules anti-cancers : des glucosinolates, des indole-3-carbinols, du sulforaphane. Ces deux dernières bloquent l'évolution des cellules cancéreuses en tumeurs malignes.

**Les jus de légumes eux-mêmes, consommés, diminuent le risque de déclenchement de la maladie d'Alzheimer.**



---

<sup>3</sup>Gibson A, Edgar JD, Neville CE, Gilchrist SE, McKinley MC, Patterson CC, Young IS, Woodside JV. "Effect of fruit and vegetable consumption on immune function in older people: a randomized controlled trial". American Journal of Clinical Nutrition. 2012. Nov 7.

<sup>4</sup>F.L. Crowe, A.W. Roddam, T.J. Key, P.N. Appleby, K. Overvad, M.U. Jakobsen et al; "Fruit and vegetable intake and mortality from ischaemic heart disease: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Heart study". European Heart Journal, published online ahead of print, doi:10.1093/eurheartj/ehq465.

<sup>5</sup>Pavia M. "Association between fruit and vegetable consumption and oral cancer: a meta-analysis of observational studies". American Journal of Clinical Nutrition (Impact Factor: 6.5). 06/2006; 83(5):1126-34.

<sup>6</sup>Whitehead RD, Ozakinci G, Stephen ID, Perrett DI. "Appealing to vanity: could potential appearance improvement motivate fruit and vegetable consumption?" American Journal of Public Health. 2012 Feb;102(2):207-11.

<sup>7</sup>Daniela Saes Sartorelli, Laércio Joel Franco, Marly Augusto Cardoso. "High intake of fruits and vegetable predicts weight loss in Brazilian overweight adults". Nutrition Research. 2008, Issue 28, pages 233-238.

<sup>8</sup>Ingram D. « Diet and subsequent survival in women with breast cancer ». British Journal of Cancer. 1994 Mar;69(3):592-5.

<sup>9</sup>Cité par David Servan-Schreiber. Anticancer. Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles. Robert Laffont. Coll. Reponses, 2007. p. 200.

<sup>10</sup>Qi Dai MD, PhD, Amy R. Borenstein PhD, Yougui Wu PhD, James C. Jackson PsyD, and Eric B. Larson MD, MPH. September 2006." Fruit and Vegetable Juices and Alzheimer's Disease : The Kame Project". American Journal of Medicine, 119(9), 751-759.



© Kurhan - Fotolia.com

Au final, consommés de façon significative, les légumes accroissent notre longévité, puisqu'ils font baisser le risque de décès de 16 %<sup>11</sup>.

## **2<sup>ème</sup> RAISON : LES NUTRIMENTS DES LEGUMES ET DES FRUITS SONT PLUS FACILEMENT ASSIMILABLES A L'ETAT DE JUS QU'A L'ETAT SOLIDE.**

Les jus de légumes et de fruits ont une autre qualité : ils permettent d'assimiler beaucoup plus d'éléments nutritifs que les légumes entiers. En effet, dans les légumes et fruits à l'état solide, ces éléments nutritifs sont enfermés dans une structure cellulaire, une sorte de « prison cellulaire » que la digestion ne parvient pas complètement à ouvrir, sauf par une mastication complète, thèse défendue de son temps par le docteur Norman Walker .

Pour un autre médecin, le docteur Kirschner, auteur de *Buvez vos légumes*, lorsque les légumes sont consommés à l'état entier, seule une faible partie des nutriments sera assimilée par le corps : « (...) *la capacité de briser la structure cellulaire des légumes crus et d'assimiler les précieux éléments qu'ils contiennent, même chez les individus en santé, est seulement fractionnaire – souvent aussi peu que 1 %. Sous la forme de jus, ces mêmes individus assimilent jusqu'à 92% de ces éléments* ».

---

<sup>11</sup>Leenders M, Sluijs I, Ros MM, Boshuizen HC, Siersema PD, Ferrari P, Weikert C, Tjønneland A, Olsen A, Boutron-Ruault MC, Clavel-Chapelon F, Nailler L, Teucher B, Li K, Boeing H, Bergmann MM, Trichopoulou A, Lagiou P, Trichopoulos D, Palli D, Pala V, Panico S, Tumino R, Sacerdote C, Peeters PH, van Gils CH, Lund E, Engeset D, Redondo ML, Agudo A, Sánchez MJ, Navarro C, Ardanaz E, Sonestedt E, Ericson U, Nilsson LM, Khaw KT, Wareham NJ, Key TJ, Crowe FL, Romieu I, Gunter MJ, Gallo V, Overvad K, Riboli E, Bueno-de-Mesquita HB. "Fruit and vegetable consumption and mortality: European prospective investigation into cancer and nutrition". *American Journal of Epidemiology*. 2013 Aug 15;178(4):590-602. doi: 10.1093/aje/kwt006.

<sup>12</sup>Norman Walker. *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*. Utovie, 2002, page 16.

<sup>13</sup>Harry Edward Kirschner. *Buvez vos légumes : pour dynamisme-- , vigueur-- , vitalité-- , longévité*—1957. 120 pages.

### 3<sup>ème</sup> RAISON : COMPENSER EN PARTIE UNE CONSOMMATION INSUFFISANTE DE FRUITS ET LEGUMES AU COURS DES REPAS.

#### *a- Les jus de légumes et de fruits : un concentré de légumes et de fruits.*

L'alimentation moderne est largement carencée en légumes et en fruits. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) ne s'y est pas trompé puisqu'il préconise, sur son site « manger-bouger » de manger 5 portions de fruits et légumes par jour, préconisation largement relayée dans les médias. Le PNNS définit une portion comme : « *L'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...* ».



© photka - Fotolia.com

Dans la réalité, il faut bien reconnaître que ce rythme est difficile à tenir. Aussi, boire des jus de légumes et de fruits permet de respecter aisément les recommandations du PNNS. En effet, avant de partir travailler le matin, en buvant le jus d'un concombre et de deux pommes (une pomme pèse environ 150 grammes), vous avez presque atteint 5 portions de fruits et légumes.

Les jus sont, à l'état liquide, un véritable **concentré de légumes et fruits à l'état solide**. Le jus de légumes permet de boire en un seul verre une dose importante de légumes et des nutriments associés (4 carottes et deux pommes par exemple). Ceci explique pourquoi les personnes qui boivent des jus de légumes tous les jours atteignent plus facilement la dose journalière de légumes recommandée<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup>S. Shenoy, A. Kazaks, R. Holta and C. Keena (September 2008). "Vegetable Juice Is an Effective and Acceptable Way to Meet Dash Vegetable Recommendations". Journal of the American Dietetic Association 108(9), A104.

Enfin, le jus de légume peut aussi être une **alternative pour faire manger aux enfants des légumes** qu'ils mangeraient plus difficilement à l'état solide dans leur assiette, d'autant plus que l'amertume de certains jus peut être tempérée par l'ajout de fruits sucrés. A cela, s'ajoute l'aspect ludique de les préparer ensemble, en famille.



© Subbotina Anna - Fotolia.com

## **b-Peut-on remplacer les jus de fruits et de légumes par les fruits et légumes à l'état solide ?**

Reste que **les jus de légumes ne compenseront jamais totalement une nourriture déficiente en fruits et légumes** car leurs fibres détiennent certaines qualités que l'on ne retrouve pas dans le jus, qui est lui, dépouillé des fibres insolubles.

Bien que l'apport nutritif des fibres est quasi-nul, ces dernières, qu'elles soient solubles ou insolubles dans l'eau ont des effets bénéfiques. Ainsi, les fibres solubles rassasient, permettant ainsi d'avoir moins faim plus longtemps. Les fibres insolubles, quant à elles, améliorent le transit intestinal et donc la santé du tube digestif puisque c'est lui qui, après avoir ingéré les aliments, les digère pour en tirer des nutriments et de l'énergie. Elles préviennent les diarrhées et les constipations. Elles facilitent l'évacuation des selles.

De plus, elles disposent de nombreuses autres qualités : elles limitent la survenue de l'asthme <sup>15</sup>, de l'obésité<sup>16</sup> et des maladies cardiovasculaires<sup>17</sup>.



© Konstantin Yuganov - Fotolia.com

---

<sup>15</sup>Aurélien Trompette, Eva S Gollwitzer, Koshika Yadava, Anke K Sichelstiel, Norbert Sprenger, Catherine Ngom-Bru, Carine Blanchard, Tobias Junt, Laurent P Nicod, Nicola L Harris, Benjamin J Marsland. "Gut microbiota metabolism of dietary fiber influences allergic airway disease and hematopoiesis". *Nature Medicine*. 159–166. 2014 Jan 5. doi: 10.1038/nm.3444.

<sup>16</sup>Filipe De Vadder, Petia Kovatcheva-Datchary, Daisy Goncalves, Jennifer Vinera, Carine Zitoun, Adeline Duchampt, Fredrik Bäckhed, Gilles Mithieux. "Microbiota-Generated Metabolites Promote Metabolic Benefits via Gut-Brain Neural Circuits". *Cell*. 16 January 2014 (Vol. 156, Issue 1-2, pp. 84-96).

<sup>17</sup>Grooms KN, Ommerborn MJ, Pham DQ, Djoussé L, Clark CR. "Dietary Fiber Intake and Cardiometabolic Risks among US Adults", NHANES 1999-2010. *American Journal of Medicine*. 2013 Oct 9. pii: S0002-9343(13)00631-1.

Bon à savoir. Lors de la préparation du jus, seules les fibres insolubles sont écartées. Les fibres solubles restent dans les jus. Pour certaines personnes, lors de la digestion, les intestins sont irrités par les fibres insolubles. C'est le syndrome dit de « l'intestin irritable ». Elles apprécieront plus particulièrement les jus débarrassés des fibres insolubles.

En conclusion, pour les personnes dont l'ingestion de fruits et légumes est rendue compliquée pour une raison ou pour une autre, les jus peuvent s'avérer un pis-aller. Pis-aller seulement car boire des jus de légumes ne vous dispenseront jamais d'en manger. Ils sont un complément et non un substitut. **Il faut donc continuer à manger des fruits et légumes à l'état solide, avec leurs fibres.**





#### 4<sup>ème</sup> RAISON : RETABLIR L'EQUILIBRE ACIDE BASE.



© graphlight - Fotolia.com

Le potentiel hydrogène (PH) du corps humain permettant de mesurer son degré d'acidité ou d'alcalinité doit se situer entre 7,38 et 7,42. Pour cela, **notre alimentation doit être équilibrée entre aliments acides et aliments basiques** (ou alcalinisant).

Le PH mesure l'alcalinité ou l'acidité d'un aliment avant son ingestion alors que l'indice PRAL (en anglais : Potential Renal Acid Load, en Français : charge acide rénale potentielle) opère un classement des aliments en fonction de leur caractère alcalinisant ou acidifiant après leur ingestion.

Bon à savoir. Des aliments peuvent être acides au gout mais alcalins après leur ingestion et inversement d'autres aliments non acides au gout vont acidifier le corps.

Bon à savoir. Des aliments peuvent être acides au goût mais alcalins après leur ingestion et inversement d'autres aliments non acides au goût vont acidifier le corps.

Or, on le sait, **l'alimentation moderne est trop acide** dans la mesure où nous faisons une consommation excessive d'aliments qui le sont : il en est ainsi des céréales, de leur sous-produit, la farine raffinée, que l'on retrouve dans le pain ou les pâtes. Il en est également du sucre sous toutes ses formes et notamment des sucres raffinés, présents dans de nombreux produits industriels (boissons, biscuits..), de l'alcool...

Les boissons telles que le thé ou le café ont également un fort pouvoir acidifiant. Il est en de même, dans une moindre mesure, des produits laitiers, de la viande, du blanc d'œufs et des légumineuses. Un corps surchargé en acide est dit en état d'acidose. Cette acidose, peut devenir chronique, et à long terme, **générer des maladies telles que le diabète, l'ostéoporose, de la fatigue...**

De plus, il est fort probable que l'acidose chronique fait baisser la masse musculaire et donc le métabolisme de base<sup>18</sup>, l'énergie minimum dont le corps a besoin au repos pour maintenir ses fonctions vitales.

En revanche, **les légumes et fruits sont basifiants** (on dit aussi alcalinisants) car ils contiennent beaucoup de sels minéraux basiques (calcium, fer, magnésium, potassium, sodium) et de bicarbonates<sup>19</sup>. Certains d'entre eux sont même gorgés de potassium, c'est le cas du concombre par exemple. Ces propriétés alcalinisantes, vont permettre de corriger l'acidose, de **rétablir l'équilibre acido-basique** perturbé par notre alimentation moderne.

Voici ci-dessous quelques légumes et fruits crus classés en fonction de leur indice PRAL. Plus l'indice est négatif, plus l'aliment est basifiant (ou alcalinisant). Plus l'indice est positif, plus l'aliment est acidifiant.



---

<sup>18</sup>Jain N, Minhajuddin AT, Neeland IJ, Elsayed EF, Vega GL, Hedayati SS. "Association of urinary sodium-to-potassium ratio with obesity in a multiethnic cohort". American Journal of Clinical Nutrition. 2014 Feb 19.

<sup>19</sup>Contrairement au minéraux acides comme le chlore, le soufre ou encore le phosphore.

LEGUMES	INDICE PRAL
Brocoli	-3,6
Carotte	-5,5
Céleri	-5,0
Chou	-2,8
Chou vert frisé	-8,3
Concombre	-2,4
Cresson	-10,7
Epinard	-11,8
Haricot Vert	-2,8
Poivron jaune	-3,5
Poivron rouge	-2,7
Poivron vert	-2,9
Tomate rouge	-5,3
FRUITS	INDICE PRAL
Ananas	-2,3
Grenade	-3,2
Melon	-5,1
Orange	-3,0
Pamplemousse	-2,3
Pomme avec peau	-1,9

Source : Florence Piquet. Guide de l'équilibre acide-base. Thierry Souccar Editions et La Nutrition.fr. 2012, page 43. 126 pages.

Bon à savoir. Il faut distinguer l'acidité et le PH d'un aliment. Des aliments acides peuvent devenir alcalins après la digestion. C'est le cas par exemple du citron. Inversement, avant digestion, le PH de la viande est alcalin mais cette dernière devient acidifiante après digestion : le résidu qui résulte de sa décomposition après digestion est acidifiant.

**5<sup>ème</sup> RAISON : ASSIMILER LES NUTRIMENTS DES LEGUMES SANS DIGESTION.**



© Vasina Nazarenko - Fotolia.com

La digestion est un processus lent qui mobilise beaucoup d'énergie. Paradoxe : les aliments ingérés sont eux-mêmes utilisés en partie pour l'énergie qui va servir à la digestion. L'intérêt de boire des jus de fruits et légumes réside dans le fait que le processus de digestion va être court-circuité, soulageant de ce fait l'appareil digestif.

En effet, les nutriments présents dans les jus vont passer dans le sang très rapidement en 15-30 minutes. Alors que les temps de digestion varient entre une heure et quatre heures en fonction des différents types d'aliments : une heure pour les fruits acides (citrons, ananas, clémentines, oranges, kiwis...), une heure de plus pour les fruits semi-acides (pommes, poires, cerises, prunes, pêches...) et quatre heures pour les fruits sucrés (banane par exemple).

Outre cette mobilisation d'énergie, la digestion est source de plus ou moins grande fatigue. Avec les jus, la partie non digeste des fruits et légumes ne sera pas consommée. Enfin, pendant que le corps se mobilise pour la digestion, c'est du temps qu'il n'occupe pas à mener d'autres actions. L'énergie ainsi économisée en buvant des jus pourra être consacrée à autre chose.

Enfin, en consommant les fruits et légumes sous forme de jus, on augmente leur assimilation par l'organisme, une assimilation qui approche les 100% alors que consommés mangés, leur assimilation avoisine plutôt les 70%.

## CONCLUSION

Ainsi s'achève notre voyage à travers les bienfaits des jus de légumes et de fruits. J'espère que ces quelques lignes vous auront éclairés sur ces bienfaits et vous auront donné envie de passer au jus ! J'espère que vous avez pris autant plaisir à le lire que j'ai eu à l'écrire. Si le cœur vous en dit et si vous voulez en savoir plus, venez me suivre et échanger sur mon blog :

[www.vitaality.fr](http://www.vitaality.fr)



© Ella - Fotolia.com

## **BIBLIOGRAPHIE / QUELQUES LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN.**



© YANTRA - FOTOLIA.COM

Nous présentons ici une bibliographie dans laquelle se trouvent des ouvrages où figurent à la fois des recettes de jus et de smoothies.

Insistons sur ce point : notre blog est résolument tourné vers les jus et non vers les smoothies<sup>20</sup>. La raison, évoquée plus haut dans ce ebook, en est simple : les jus sont débarrassés des fibres insolubles alors que ces derniers demeurent dans les smoothies. Le smoothie, n'est en effet que le légume ou le fruit réduit à l'état de bouillie. Dès lors que vous conservez les fibres insolubles, elles feront l'objet d'un travail digestif comme si vous les aviez ingérées à l'état solide. Le bénéfice du jus, son assimilation rapide dans le sang, est donc perdu ! Norman Walker va plus loin : il estime que :

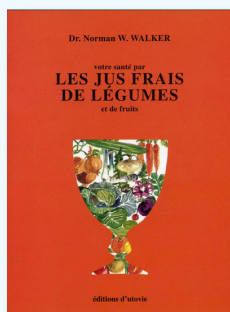
*« (...) convertir les fruits et les légumes en pulpe liquide ou semi-liquide sans éliminer la cellulose est dénué d'intérêt. Boire ce mélange de jus et de cellulose est même mauvais pour les organes de la digestion qui sont soumis à plus rude épreuve que lorsqu'on mange en les mastiquant soigneusement les fruits et les légumes entiers. La salivation et une longue mastication sont en effet essentielles pour compléter le processus de digestion lorsque les fibres de cellulose sont encore présentes. »*

**Reste qu'il vaut mieux consommer des smoothies que pas de fruits et légumes du tout.** 😊 C'est la raison pour laquelle nous indiquons également quelques ouvrages consacrés à la fois au jus de légumes et aux smoothies.

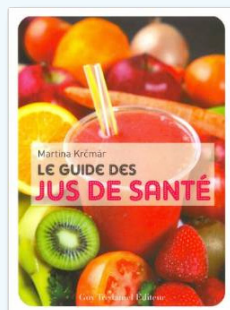
---

<sup>20</sup>En anglais signifie littéralement « onctueux ».

<sup>21</sup>[Norman Walker](#). Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits. Utovie, 2002, page 23.



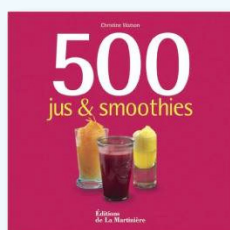
Votre santé par [Les jus frais de légumes et de fruits](#). Norman Walker (Auteur), Nadine Gassié (Traduction) - Guide (broché). Uto- vie, 2002, 128 pages.



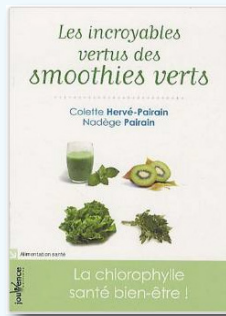
[Le guide des jus de santé](#) de Martina Krčmar Editeur : La Maisnie-Tredaniel. 2011.



[Les jus de légumes santé](#). Collectif (Auteur) – Editions Jouvence. 2009. Collection Clins D'œil, numéro 1.



[500 jus et smoothies](#). Christine Watson. Editions La Martinière. Collection : Atelier Saveurs. 2011. 288 pages.



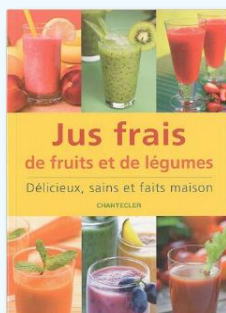
[Les incroyables vertus des smoothies verts.](#) Colette Pairain, Nadège Pairain. Editions JOUVENCE. Collection : Les maxi pratiques. 2011. 160 pages.



[Les jus qui guérissent.](#) Martina Krcmar. Editeur : Aedis. Collection : Petit guide. 2011. 8 pages.



[Les légumes et leurs bienfaits.](#) Collectif. Editeur : Aedis. Collection : Petit guide. 2005. 8 pages.

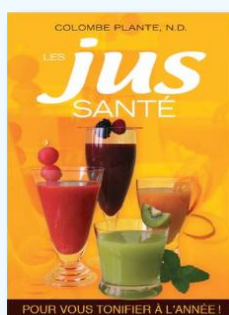


[Jus frais de fruits et de légumes.](#) Son Tyberg, Monique Lesceux. Editeur : Chantecler. 2010 . 143 pages

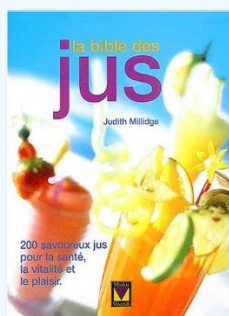




[100 recettes de Smoothies et Jus verts](#). José Dubois [Format Kindle]



[Les jus santé](#) : Pour vous tonifier à l'année ! Colombe Plante. Editeur : AdA éditions. 2007. 235 pages



[La bible des jus](#) : 200 savoureux jus pour la santé, la vitalité et le plaisir. Judith Millidge. Editeur : Modus Vivendi. Collection : Guides pratiques. 2003. 256 p.



\*  
\* \*



© Kesu - Fotolia.com



Retrouvez-moi sur :  
[www.vitaality.fr](http://www.vitaality.fr)



[Facebook/Vitaality](https://www.facebook.com/Vitaality)