

Les jus qui guérissent

Depuis vingt ans, une véritable folie s'est emparée du mouvement bio aux Etats-Unis mais, curieusement, elle n'a toujours pas vraiment traversé l'océan : la folie du « juicing ».

Le « juicing » vient du mot « juice », jus, et consiste tout simplement à fabriquer chez soi des jus frais à partir de légumes et fruits crus, consommés quotidiennement, voire plusieurs fois par jour pour les personnes cherchant à obtenir un effet particulier sur leur santé.

En effet, il ne s'agit pas seulement de se faire plaisir, bien que de nombreux cocktails soient absolument délicieux. Le but est également de guérir. Selon les spécialistes des jus, il existe des cocktails :

- contre la migraine
- pour un meilleur sommeil
- contre les boutons
- un « élixir de jeunesse »
- contre les ballonnements
- pour bien se préparer à déguster un copieux repas
- pour se reminéraliser
- etc...

Juste un exemple de cocktail tout simple que j'ai fait hier soir et que j'ai trouvé délicieux :

Mélanger deux pommes avec 1 grosse côte de céleri en branche. Il semblerait que cela favorise la détente et aide à mieux dormir. Le mélange est étonnamment bon.

Comment ça marche

Il y a trois raisons principales qui pourraient vous inciter à faire vous-même vos jus :

1. Les jus vous aident à absorber plus de nutriments des légumes crus : c'est important car la plupart d'entre nous souffrons d'une digestion médiocre du fait de mauvais choix alimentaires depuis des années. Extraire le jus des légumes crus permet de casser les fibres et donc d'absorber plus facilement les précieux nutriments ;
2. Le jus de légumes est un **élément vivant qui possède beaucoup de vertus**. Il a le mérite d'aider les muqueuses digestives à se reconstruire régulièrement, ce qui le rend intéressant et très utile en cas de colites, de gastrites et d'inflammations générales ; il contient tous les éléments nutritionnels des légumes sans les fibres insolubles qui sont les parties les plus dures mais avec des fibres solubles qui sont fermentées par nos bactéries et renforcent notre intestin.
3. Les jus permettent de manger plus de légumes frais : beaucoup de personnes ont déjà du mal à tenir le rythme des 5 fruits et légumes par jour, alors qu'il en faudrait sans doute 8 ou 10, et surtout des légumes plutôt que des fruits. En buvant un verre de jus, vous apportez directement à votre corps ce qu'il y a de meilleur dans plusieurs légumes ;
4. Varier vos légumes : beaucoup de personnes mangent les mêmes salades de légumes tous les jours, ce qui provoque de la lassitude. Or, il est très facile de faire des jus de légumes avec des légumes que vous ne consommez pas habituellement. C'est aussi une occasion de découvrir de nouveaux goûts avec des associations surprenantes, par exemple la pomme et le céleri branche.

Il s'agit d'un excellent moyen pour revitaliser l'organisme, car les jus possèdent une très grande concentration de principes nutritifs et d'éléments énergétiques.

Quels fruits et légumes

Les jus de fruits sont délicieux, et les mélanges fruits-légumes parfois plus encore grâce au petit goût amer ou acidulé apporté par le céleri, les épinards, les feuilles de choux...

Mais si vous êtes en surpoids, si vous avez de l'hypertension, du diabète, ou si vous avez un risque cardiaque, mieux vaut vous concentrer sur les jus de légumes bios, en particulier les légumes verts (plutôt que les jus de fruits qui sont riches en sucre).

Ce qui est étonnant est que vous pouvez faire des jus avec n'importe quel fruit et légume, à l'exception de la banane et de l'avocat qui ne peuvent que se mixer.

Il y a bien sûr le jus de tomate, les jus de carotte et de betterave rouge, mais ils sont très sucrés.

En fait, les grands classiques du « juicing » bio sont les feuilles de choux de toutes les sortes (blanc, rouge, vert, frisé), les brocolis, le céleri, les navets, les concombres, le fenouil, le persil, les endives, les courgettes, les poivrons jaunes, rouges et verts, les petits pois, les endives, l'ail et l'oignon (l'oignon en petite quantité car pas facile à digérer).

Vous pouvez presque systématiquement y ajouter un morceau de gingembre et un jus de citron ou de citron vert.

Pour améliorer encore le goût, n'hésitez pas à mettre une goutte de stévia, un édulcorant naturel qui a un petit goût de réglisse qui s'accommode très bien avec les jus de légumes.

Vous vous apercevrez que les combinaisons sont infinies, et que vous obtiendrez les goûts les plus variés, en général très plaisants. C'est donc une vraie aventure dans l'univers des goûts oubliés que vous vous offrez en faisant des jus, en plus d'un beau cadeau de nutriments pour votre corps.

L'organisation

Le problème du « juicing » est que cela demande de l'organisation car :

1. il vous faut une machine spéciale pour tirer pleinement parti des végétaux
2. le jus ne se conserve pas, et s'oxyde si vous ne le buvez pas immédiatement ; vous ne pouvez pas en fabriquer une fois par mois, puis le boire par petite portion.

Beaucoup de personnes utilisent, par mesure d'économie, une centrifugeuse, ce qui ne coûte que 50 euros en entrée de gamme, mais qui a le désavantage de ne pas extraire correctement tout le jus et la pulpe. Une partie de vos fruits et légumes se retrouvera alors dans la poubelle plutôt que dans votre verre.

Le seul outil vraiment performant pour faire des jus de légumes est l'extracteur.

Il est beaucoup plus cher (entre 250 et 350 euros) mais il récupère beaucoup plus de jus et de nutriments. La pulpe qui sort d'un extracteur est quasiment sèche, il n'y a rien de perdu. Par contre, le jus est plus pur qu'avec une centrifugeuse, qui laisse passer beaucoup de fibres.

L'extracteur a de plus l'avantage de conserver le jus pour la journée à l'abri de l'oxydation.

Il est toutefois essentiel de choisir un modèle simple et silencieux, sans quoi vous ne vous en servirez pas. [J'utilise personnellement celui-ci](#) qui me semble être le meilleur prix sans transiger sur la qualité. J'en ai aussi équipé notre bureau récemment et le résultat est sans appel : la machine n'arrête pas de tourner. Elle est efficace, silencieuse, rapide à nettoyer... et surtout très simple à utiliser. Elle dispose d'une "marche arrière" très utile pour débloquer la machine si vous mettez trop de légumes. Les meilleures recettes et astuces sont inscrites sur un cahier dans la cuisine et elle permet aussi de faire de délicieux potages et purées. Elle est aussi livrée avec un kit pour réaliser votre Tofu. Au final c'est une manière ludique, délicieuse et très efficace pour améliorer vos apports en nutriments et fibres. Si vous vivez seul(e) ou à deux, il existe des extracteurs manuels qui feront l'affaire. Ils sont aussi nettement plus accessibles (54 euros).

Dernier conseil pour la route

Commencez à faire vos jus avec des légumes que vous consommez habituellement. Le goût doit vous être

agréable, sans provoquer de nausée. Il est très important d'écouter votre corps lorsque vous faites des jus. Buvez un verre au petit-déjeuner, et veillez à ne ressentir aucun malaise à l'estomac durant toute la matinée. Si votre estomac fait des bruits bizarres, c'est que vous ne supportez pas un ou plusieurs des légumes. En ce qui me concerne, je me suis aperçu que je ne pouvais pas boire beaucoup de jus de choux, ce qui est dommage car c'est très bon et les vertus anticancers sont prouvées.

Je reviendrai régulièrement dans *Santé Nature Innovation* sur des idées de cocktails de jus de légumes à explorer. C'est une source inépuisable d'amusement.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis