**LES JUS !**

**Le fructose est un poison quand il est pris tout seul ! *Le miel est cependant une exception.***

 **Le fructose du fruit consommé entier est par contre excellent pour la santé : aucun excédent n’est converti en graisses.**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Les jus concentrent le sucre des fruits : le fructose.
Voilà pourquoi je vous déconseille d'en boire y compris les jus de légumes.**
J'ai même revendu mon extracteur de jus.

Ce qui me dérangeait aussi, c'était le gâchis : Pour obtenir un petit verre de jus, il faut presser un demi-kilo de fruits et légumes. Et le marc qui ressort n'est bon qu'à être jeté.

Beaucoup me demandent si ma prochaine étape sera d'arrêter les fruits.

**Pourquoi je continuerai à manger des fruits**

Avant de vous donner mes raisons, j'aimerais clarifier un point sur le sucre.

**Une alimentation trop sucrée est à l’origine de nombreux problèmes de santé :**

* Inflammation du foie (hépatite)
* Diabète de type 2, de résistance à l’insuline
* Dérèglement de l'appétit
* Addiction au sucre semblable à l’addiction aux drogues
* Prise de graisse, obésité et syndrome métabolique
* Cholestérol, hypertension et autres maladies du cœur
* Mauvaise hygiène de la bouche, caries
* Mauvaise haleine [1]
* Vieillissement accéléré, induit par l’oxydation et la glycation de vos cellules
* Augmentation de votre risque de cancer [2]

Mais tout dépend de la manière dont vous consommez le sucre.

Le sucre n’existe pas à l’état pur dans la nature. Il est toujours issu d’une plante.

Depuis des lustres, les hommes s’appliquent à extraire de ces plantes un sucre aussi pur que possible, au parfum neutre. Ceci afin de pouvoir sucrer à l’envie, comme on utilise un condiment.

**Courte histoire du sucre**

Nos ancêtres ont mis du temps avant d’explorer toutes les manières d’extraire du sucre :

* La première source de sucre connue, c’est bien entendu le nectar des fleurs que les abeilles transforment en miel. C’est le premier produit hyper sucré utilisé par l’homme. En Europe, le miel ne fut détrôné qu’au retour de la 1re Croisade (XIe siècle) par
* la canne à sucre, identifiée par l’homme il y a des milliers d’années en Nouvelle-Guinée [3]. Elle fut ensuite plantée en Inde, puis en Chine, et enfin en Iran où fut inventé le pain de sucre. Les Croisés l’ont découverte lorsqu’ils sont arrivés à Jérusalem.
Mais comme la canne à sucre poussait mal en Europe, c’est dans les régions tropicales d’Afrique et d’Amérique que les Européens sont allés créer de grandes plantations 500 ans plus tard.
Jusqu’au XIXe siècle, on ne connaissait pas d’autre sucre aussi pur que celui de la canne.
* Il ne faut pourtant pas oublier la betterave sucrière. Elle a été identifiée dès le Moyen Âge, mais il a fallu cependant attendre que Napoléon I er se dispute avec les pays producteurs de sucre de canne pour que des scientifiques français mettent au point un procédé afin d’extraire le sucre de la betterave à l’échelle industrielle.
* La dernière innovation, c’est l’hydrolyse de l’amidon de maïs par processus enzymatique. Cette découverte des années 1960 a permis de réaliser un produit sucrant, le sirop de glucose-fructose (*High Fructose Corn Syrup*ou HFCS), encore moins cher que le sucre de canne ou de betterave.

**Que cache notre sucre de table ?**

Le sucre de table, sucre en poudre, sucre blanc, s'appelle en terme technique « le saccharose ».

Si vous regardez du saccharose au microscope, vous vous apercevez qu'il est en fait composé de deux molécules : une molécule de glucose et une molécule de fructose.

**Le glucose est indispensable à la vie**

Le glucose est une molécule indispensable à la vie. Toutes les cellules de notre corps en ont besoin pour produire de l'énergie.

Même s'il ne trouve pas de glucose dans la nourriture, le corps peut d’ailleurs en produire tout seul.

Pour cela, il utilise vos muscles, dont les protéines peuvent être transformées en sucre dans le foie, pour assurer les apports nécessaires en glucose aux cellules de vos organes vitaux comme le cerveau et le cœur.

**Le fructose tout seul est un poison**

Le fructose, c’est tout à fait différent : il s’agit d’une molécule qui n'est pas vitale et que le corps humain ne produit pas. En fait, très peu de cellules du corps sont capables d'utiliser le fructose, en dehors des cellules du foie.

C’est pourquoi, quand nous mangeons beaucoup de fructose, il ne rejoint pas nos cellules pour produire de l'énergie, comme le glucose. Le fructose, lui, est intégralement absorbé par le foie, qui l’utilise pour fournir de l'énergie et qui transforme l'excédent en graisses, les triglycérides.

Attention : je parle bien là uniquement du fructose ajouté à l'alimentation ; il s’agit du fructose en poudre ou liquide qui est vendu comme du « sucre à confiture », ou du « sucre naturel », que l’on fait passer pour un produit faussement diététique.

**Pourquoi les fruits ne sont pas coupables**

Ces attaques ne concernent pas le sucre des fruits eux-mêmes : les fruits ne contiennent que 2 à 11 % de fructose, les légumes 1 % ; et surtout : ce sucre est accompagné de nombreuses substances qui en modifient les effets par rapport à du fructose pur.

Pour vous faire une idée, on trouve 10 grammes de fructose dans une grosse pomme et 20 grammes purs dans une petite canette de soda.

Mais ne vous méprenez pas : même si vous mangez beaucoup de fruits et légumes, cet apport en fructose ne sera jamais mauvais.

Pourquoi ?

Parce que contrairement au fructose que l’on trouve dans les sodas et les jus de fruits industriels, le fructose naturel des végétaux est accompagné de fibres et d’antioxydants qui ralentissent le passage du fructose dans le sang et au niveau du foie. Ceci laisse donc le temps au foie d’utiliser tout son apport en fructose pour fournir de l’énergie ; **aucun excédent n’est converti en graisses.**

Des études ont même montré que manger 10 fruits par jour diminuait au contraire le risque de maladies.

**Que penser des jus ?**

Si, pour réaliser le jus il faut se débarrasser de certaines parties comestibles du fruit, alors méfiez-vous.
Par exemple, lorsque vous pressez une orange, vous récupérez le jus, la pulpe mais pas l’enveloppe de chaque quartier d’orange. Pour la pomme, on l’épluche, on la broie, et on presse le marc pour en retirer le jus. À chaque fois on perd des fibres essentielles.
C’est pourquoi les études montrent que les jus de fruits sont plus dangereux pour les diabétiques que les fruits entiers [4].
Pour autant, **il n’y a vraiment pas de risque à manger des fruits entiers**. Leur fructose n’est pas une raison de vous en priver.
En revanche, évitez à tout prix le fructose ajouté à l’alimentation.

**Voici où se cache le fructose ajouté**

Chez vous, la source principale de fructose est le sucre de table, qu'il soit blanc ou roux, issu de la culture de la canne ou de la betterave.

Le fructose pur rajouté à la nourriture est rare en Europe. Mais on trouve du sirop de glucose-fructose dans un nombre impressionnant de produits industriels. Depuis son apparition, les industriels ont vu l'aubaine et se sont jetés sur ce sous-produit de l’industrie agro-alimentaire.

Les consommateurs ont aussi très vite adhéré : ils se sont imaginé faire des économies avec ces produits alimentaires bon marché.

Voici où l’on en trouve : tous les sodas, les glaces et sorbets, la plupart des paquets de gâteaux, biscuits, presque tous les bonbons et céréales sucrées du petit-déjeuner, souvent destinées à nos enfants.

À eux seuls les sodas, jus de fruits et boissons pour les sportifs seraient responsables de 180 000 décès par an, expliquent les chercheurs de Harvard [5].

**Le miel est une exception**. Certes, il contient plus de 40 % de fructose. Mais il a également des vertus antioxydantes, antibactériennes et prébiotiques (pour nourrir les bactéries de votre flore intestinale)[6]. Si vous le consommez de façon raisonnable, il n’est pas aussi mauvais pour la santé que les produits enrichis en fructose.

Le fructose naturel des fruits n’a rien à voir avec ça. Au contraire les fruits et les légumes sont les meilleures armes pour combattre l’épidémie d’obésité.

C'est donc pour ma santé physique (et psychologique) que je continuerai à manger des fruits entiers !

Bien à vous,

Eric Müller

**Sources :**

[1][The Key to Treating Chronic Bad Breath](http://articles.mercola.com/bad-breath.aspx)

[2][10 Disturbing Reasons Why Sugar is Bad For You](http://www.healthline.com/nutrition/10-disturbing-reasons-why-sugar-is-bad)

[3][http://www.lesucre.com/sucre-de-a-a-z/histoire/frise-chronologique](http://www.lesucre.com/sucre-de-a-a-z/histoire/frise-chronologique.html)

[4][Les fruits entiers, c'est mieux que les jus de fruits](https://www.lanutrition.fr/les-news/diabete-les-fruits-entiers-preferables-aux-jus)

[5][Sodas, boissons aux fruits : 180000 décès par an selon Harvard](https://www.lanutrition.fr/les-news/sodas-boissons-aux-fruits-180000-deces-par-an-selon-harvard)

[6] [Fiche santé sur le miel](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel_nu)