

Le vrai visage des jus de fruits

Ce qui change quand on presse un fruit, et par quoi remplacer le verre du matin

En une phrase

Le sucre du fruit n'est pas le problème. Sa vitesse d'arrivée dans ton foie, si. Presser un fruit, c'est lui retirer son frein.

1. Ce que tu perds en pressant un fruit

La différence entre un fruit et son jus ne tient pas au sucre, qui reste à peu près le même. Elle tient à tout ce qui l'accompagnait.

	Orange entière (100 g)	Jus d'orange (100 g)
Fibres	environ 2,2 g	environ 0,28 g
Mastication	oui, plusieurs minutes	aucune
Satiation	forte, le fruit remplit	faible, le verre passe vite
Vitesse d'absorption	lente	rapide

Huit fois moins de fibres. Ce n'est pas un détail de confort digestif : les fibres sont le frein qui régule l'arrivée du sucre.

Le calcul que personne ne fait

Il faut deux à trois oranges pour remplir un verre de jus. Tu avales donc en quinze secondes le sucre de trois fruits que tu n'aurais jamais mangés d'affilée.

2. Ce qui se passe ensuite dans ton foie

Le sucre du fruit s'appelle le fructose. Ton intestin sait en traiter une certaine quantité. Au-delà, c'est le foie qui prend le relais.

Face à un afflux rapide, le foie déclenche la lipogenèse de novo. Traduction : il fabrique de la graisse à partir du sucre. Le fructose active un facteur appelé ChREBP, qui commande les enzymes de synthèse des acides gras.

Les travaux de l'équipe de Juan Carlos Laguna, université de Barcelone, publiés dans Molecular Nutrition and Food Research, montrent chez l'animal qu'un régime riche en graisses ne suffit pas à charger le foie à court terme. Il faut y ajouter du fructose liquide pour déclencher le processus.

Ce qu'il faut retenir

Le sucre liquide pèse plus lourd sur ton foie que le gras que tu manges. C'est l'inverse de ce qu'on te répète depuis cinquante ans.

3. Par quoi remplacer le verre du matin

L'objectif n'est pas de te priver, mais de retrouver le frein.

À la place de	Fais plutôt	Pourquoi
Un verre de jus pressé	Une orange entière, en quartiers	Fibres intactes, mastication, satiété
Un jus « 100% pur jus »	Un fruit entier et un verre d'eau	Même plaisir, arrivée du sucre ralentie
Un smoothie du commerce	Un smoothie maison peu sucré, avec la pulpe	Une partie des fibres est conservée
Un jus pour « faire passer » le petit déjeuner	De l'eau, un thé ou un café	Aucune charge en fructose
Un jus pour les vitamines	Fruit entier, légumes colorés	Les vitamines du jus s'oxydent vite après ouverture

Le jus pressé maison n'est pas épargné

Beaucoup pensent que le fait maison règle la question. Ce n'est pas le cas : presser un fruit chez soi retire les fibres exactement comme le fait l'industrie. La différence entre un jus maison et un jus industriel porte sur les additifs et les sucres ajoutés, pas sur la vitesse d'arrivée du fructose.

4. Les sucres cachés à repérer sur les étiquettes

Le mot sucre n'apparaît pas toujours. Voici les dénominations à connaître.

Ce que tu lis	Ce que c'est
Sirop de glucose-fructose	Sucre industriel à forte proportion de fructose
Concentré de jus de fruits	Sucre présenté comme naturel, fibres absentes
Dextrose	Glucose
Maltodextrine	Glucide à absorption très rapide
Sirop de maïs à haute teneur en fructose	Même chose que le sirop de glucose-fructose
Nectar	Jus dilué avec sucre ajouté

Ce que tu lis	Ce que c'est
Préparation sucrée	Mélange de sucres, souvent plusieurs sources

Où les trouver. Boissons sucrées et thés glacés, boissons énergisantes, biscuits et viennoiseries industrielles, céréales du petit déjeuner, barres chocolatées, yaourts aromatisés, sauces tomate, confitures du commerce.

5. Les repères simples

- Deux à trois portions de fruits par jour, sous forme entière.
- Le jus redevient ce qu'il devrait être : occasionnel, pas quotidien.
- Si tu bois un jus, fais-le en fin de repas plutôt qu'à jeûn. Le reste du repas ralentit l'absorption.
- Lis les étiquettes des produits que tu achètes chaque semaine, pas ceux que tu prends une fois par an.
- Le sportif d'endurance est un cas à part : le fructose a une utilité pendant et après l'effort prolongé. Cela ne concerne pas une personne sédentaire ou modérément active.

Une précision honnête

Les travaux cités sur le mécanisme hépatique ont été menés chez l'animal. Ils établissent le mécanisme, pas un seuil applicable à chacun. Ce guide donne des repères généraux : il ne remplace pas l'analyse de ta situation personnelle.

Et maintenant ?

Ce guide te donne des repères. Il ne dit pas ce qui coince chez toi, ni pourquoi ça coince depuis si longtemps.

Rodeff-nutrition.com
JE COMMENCE MON BILAN

Un accompagnement qui commence précisément là où les autres s'arrêtent.

David Rodeff, conseiller certifié en nutrition et nutrition sportive
35 avenue de Genève, 74140 Douvaine