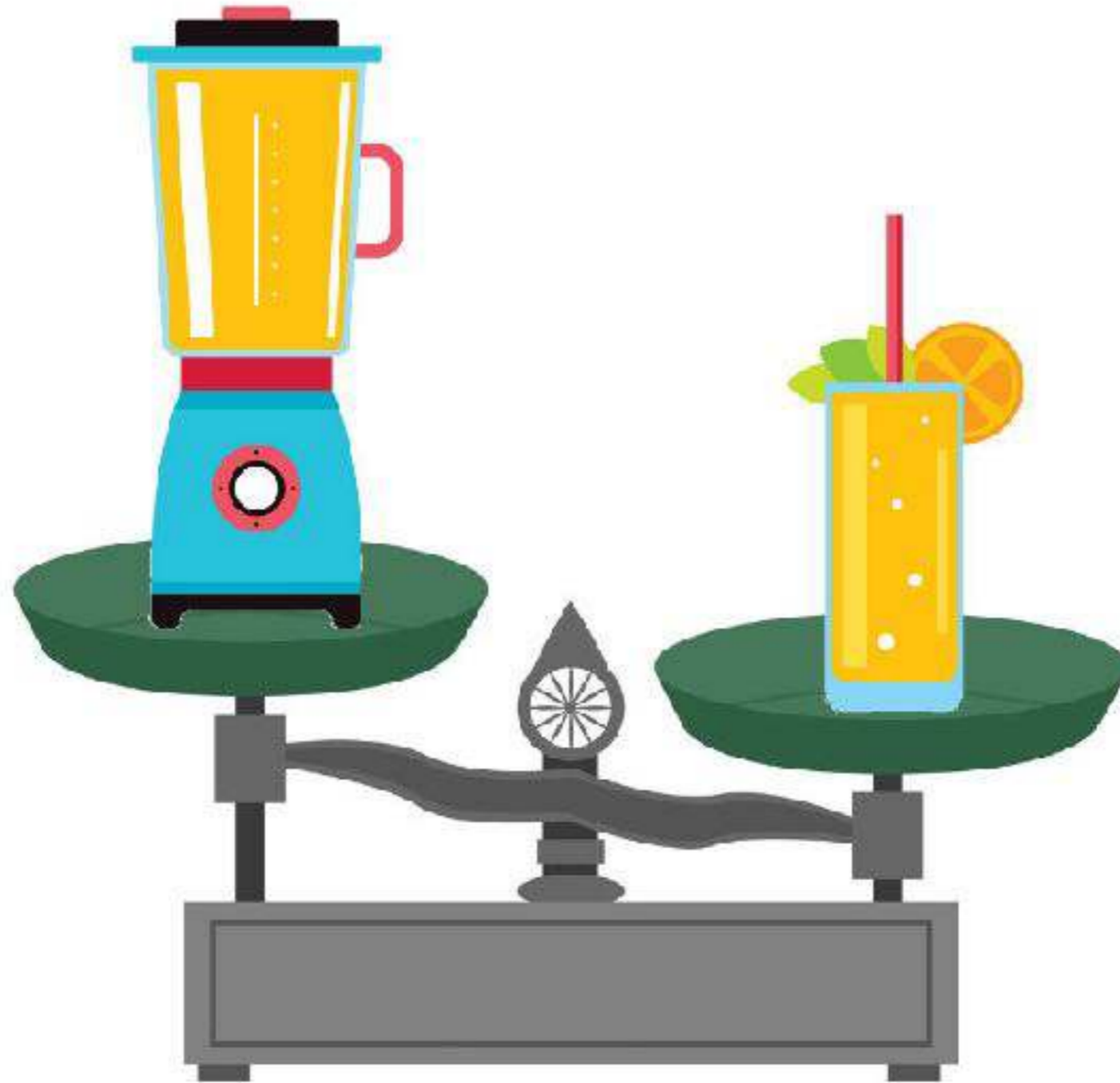


# Jus & Smoothies : 6 idées fausses qui vous font prendre des kilos au lieu d'en perdre..



OPTIMYSELF

# À propos d'Optimyself

Optimyself est un site Internet fondé par un couple passionné par la nutrition entouré de spécialistes du domaine, qui repose sur une idée simple : **il suffit de peu pour se sentir bien.**

C'est une somme de petites attentions qui permet de se réveiller chaque matin en se disant : je suis bien dans mon corps, je suis en forme pour apprécier (et non pas affronter !) cette journée, je me sens au meilleur de moi-même.

Ces petites attentions, nous trouvons dommage de les garder pour nous et nous avons donc décidé de les partager avec tous les aspirants au bien-être !

**Découvrez notre site et suivez-nous sur les réseaux sociaux !**



# Attention aux faux-amis...



Les jus et les smoothies ont le vent en poupe, on ne vous apprend rien. Ils sont même devenus les stars des régimes express et autres cures détox, censés vous faire perdre tous vos kilos en vous délectant de délicieuses mixtures blindées de bons nutriments.

Sur le principe, c'est vrai. Mais alors dans les faits, autant dire que la GRANDE majorité d'entre nous multiplie les boulettes, **faisant de ces soit-disant alliés minceur des bombes caloriques !**

En effet, intégrer des jus ou des smoothies dans son mode de vie requiert de connaître un certain nombre de **règles de base** pour éviter d'aboutir à l'effet inverse, et faire grimper son taux de sucre tout en bousillant sa santé (non non, on n'exagère même pas !).

- Vous pensez qu'accompagner votre croissant d'un jus d'orange vous permettra de limiter la casse en cochant la case « fruits » au petit-déj ?
- Vous êtes décidé à vous reprendre en main et à vous débarrasser de vos bourrelets, et pensez que l'introduction de jus ou de smoothies dans votre routine pourrait être la solution ?
- Vous avez un blender ou une centrifugeuse qui trône fièrement dans votre cuisine et souhaitez être sûr de l'utiliser à bon escient ?

On vous partage toutes les erreurs qui peuvent vous faire aller droit dans le mur et on vous donne nos meilleurs tuyaux pour, au contraire, **utiliser les jus et les smoothies à leur plein potentiel !**

Certains ne concernent que les jus, d'autres que les smoothies, parfois les deux, on vous laisse faire votre marché en fonction de vos goûts et habitudes.



# Idée Fausse N°1

## Un jus de fruits est toujours plus sain qu'un Coca

Le [Guardian](#) a récemment révélé que les smoothies Innocent contenaient 34 grammes de sucre, soit la même quantité qu'un Coca Cola.

La raison ? La boisson analysée mélangeait de la grenade, des myrtilles et de l'açaï, c'est-à-dire uniquement des fruits, très riches en sucre.

Le constat est pire encore avec les jus, qui sont dénués de fibres (ces dernières permettent de ralentir l'assimilation des glucides), et dont **le sucre arrive illico tel un « shoot » dans votre organisme.**

Une cannette de Minute Maid pomme explose ainsi les scores avec 29 grammes de sucre ! ([source](#)). Or, le sucre des fruits est du fructose, qui est directement lié à l'obésité et au diabète ([source](#)).

### Mais alors, on fait comment ?

- ✓ D'abord, **on n'achète pas les jus du commerce**, qui contiennent, en plus de tout ce fructose, des sucres ajoutés et un tas de conservateurs !
- ✓ Ensuite, on se fait confiance et on se met à faire ses jus et smoothies **soi-même**.
- ✓ Enfin, on ne compose surtout pas ses jus ou ses smoothies avec des fruits uniquement, mais on les équilibre **avec au grand minimum 60% de légumes, et 80% si on cherche à perdre du poids.**



# Idée Fausse N°2

## Un jus 100% fruits contient 100% de fruits

Comment ? On nous mentirait ????

Et oui, même les jus labellisés 100% fruits vous prennent un peu pour des prunes...

En effet, entre la technique d'extraction (rapide et chauffante, donc tueuse de nutriments), le stockage (qui vide le jus de sa saveur, obligeant ensuite le fabricant à en rajouter artificiellement), la pasteurisation (qui tue certes les microbes, mais aussi tout le reste), l'ajout de conservateurs (pour allonger le temps de conservation), ou encore le sucre ajouté (pour satisfaire toujours plus notre palais "drogué" !), **à la fin du process, il ne reste plus grand chose des fruits et légumes originels.**

En revanche, du sucre, il y en a, beaucoup !!

### Mais alors, on fait comment ?

- ✓ On fait ses jus et smoothies soi-même, pardi ! **Et on les boit très vite après préparation**, pour qu'ils conservent leurs nutriments et qu'ils ne s'oxydent pas.
- ✓ Si vous n'êtes pas encore équipé, **jetez un oeil à nos guides** des meilleurs blenders et blenders professionnels (pour les smoothies), des meilleures centrifugeuses et des meilleurs extracteurs (pour les jus).
- ✓ Et si vous n'avez vraiment pas la possibilité de faire vous-même, **cherchez les jus bios, sans conservateurs ni sucre ajouté, non pasteurisés et pressés à froid** (pas faciles à trouver mais la perle rare existe toujours !).



# Idée Fausse N°3

## Boire un jus est top pour le Transit

Revenons rapidement sur ce qu'est un jus : il s'agit de l'extraction, grâce à un appareil (centrifugeuse ou extracteur de jus), de la partie liquide d'un aliment, en laissant de côté la partie solide (la pulpe, la peau, les pépins, etc., c'est-à-dire les fibres insolubles).

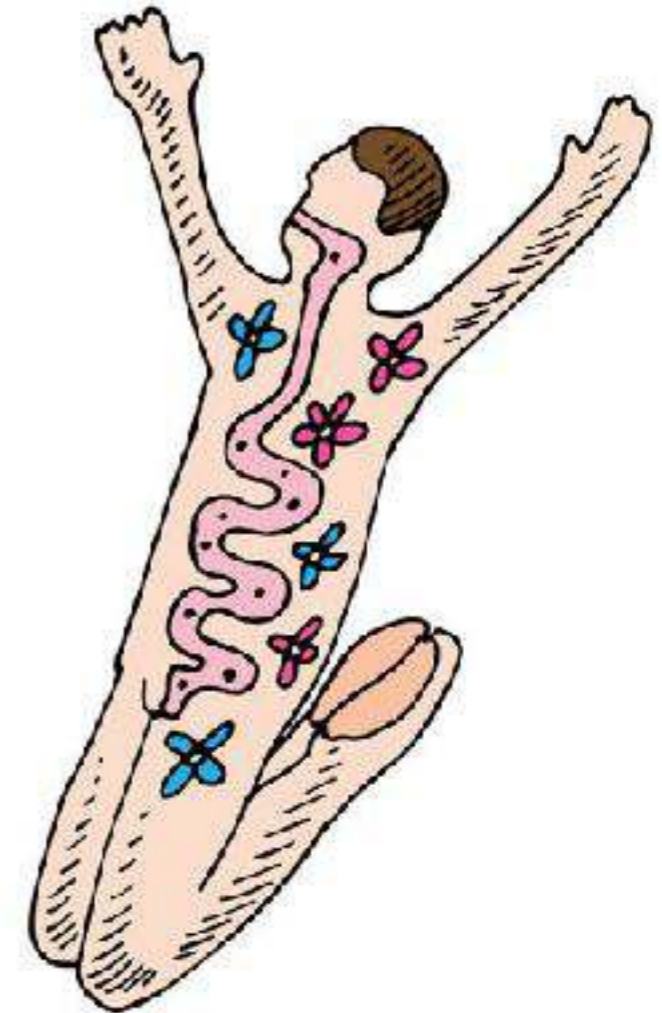
Or, **les fibres insolubles jouent un rôle essentiel dans notre système digestif** : non assimilables par l'organisme, elles servent de balai pour entraîner les déchets vers la sortie. Pas besoin de les diaboliser donc, puisqu'on les évacue et, avec elles, plein de résidus.

Mais ce n'est pas tout : **elles ralentissent l'assimilation du sucre**, et empêchent ainsi notre foie de le transformer en gras ([source](#)).

Sans fibres, on a donc un transit au point mort et on stocke tous les sucres. Ballot quand on veut maigrir, non ?

### Mais alors, on fait comment ?

- ✓ Si on cherche à perdre du poids, **on privilégie les smoothies** (préparés avec un blender), riches en fibres, et on garde les jus pour les cures détox lors desquelles on veut laver son organisme ou amorcer un régime avec un effet « coup d'accélérateur » (mais alors avec des légumes seulement !).
- ✓ Si on est vraiment accro aux jus, on n'oublie pas de **faire le plein de fibres à côté !**



# Idée Fausse N°4

## Remplacer un repas par un jus ? Fastoche ;-)

Penser qu'un jus va totalement satisfaire votre satiété est un peu naïf, sauf si vous avez l'appétit d'un moineau !

Mais, là encore, ce ne sont que les jus les coupables, **les smoothies, quant à eux, permettant davantage de nous "remplir"**.

Une [étude](#) a montré que prendre une pomme 15 min avant un repas avait pour conséquence de vous faire manger 15% de calories en moins, alors que boire un jus de pomme n'avait aucun effet sur la satiété et sur la quantité de nourriture ingérée.

Contrairement à la nourriture solide, boire un fruit ou un légume ne permet donc pas d'envoyer au cerveau le message selon lequel on est plein.

### Mais alors, on fait comment ?

- ✓ Une fois n'est pas coutume, si on est un gros mangeur, on se rue plutôt sur les smoothies (attention, composés de façon équilibrée !), qui pourront même **remplacer un repas pour réduire vraiment notre apport calorique quotidien**.
- ✓ Remplacer un repas par un jus est possible également, mais plus difficile et doit se faire en suivant **une méthode en plusieurs étapes** pour habituer son corps progressivement.



# Idée Fausse N°5

## Rien de tel qu'une cure de jus pour fondre durablement

Vous n'êtes forcément pas passé à côté des publicités pour des cures de jus, où on vous envoie tous les jours 3 à 5 bouteilles de jus frais hors de prix, en vous invitant à ne vous nourrir que de ça.

Super pour perdre très vite quelques kilos, mais **catastrophique lorsqu'on recommence à manger normalement.**

### Mais alors, on fait comment ?

Deux options :

- ✓ Soit on change ses habitudes sur le long terme, en utilisant les jus et les smoothies **comme substitut de certains repas ou comme encas** (nettement mieux qu'un Pépito, croyez-nous !).
- ✓ Soit on fait des cures express, mais **comme « coup d'accélérateur »** pour se motiver avant d'utiliser les jus sur le long terme comme allié minceur. Et ça, ça s'apprend :-)





# Idée Fausse N°6

## Avec une cure de jus, on tourne à plein régime

De même, si vous vous mettez à ne boire que des jus sans encadrement et sans méthode, vous allez souffrir de graves carences : très riches en micronutriments (vitamines, minéraux, etc.), **les jus sont en revanche très pauvres en macronutriments** (peu ou pas de protéines et de lipides).

Or, s'il est certes important de réduire son apport calorique lorsque l'on cherche à perdre du poids, **il faut néanmoins conserver un équilibre alimentaire**, sous peine de tomber dans les pommes en sortant de chez soi, de faire fondre ses muscles comme neige au soleil et de souffrir de graves carences.

Pas de panique pour autant, cela reste super intéressant en termes nutritionnels de boire les fruits et les légumes en jus ou en smoothie, car **on les consomme crus, ce qui augmente leur valeur nutritionnelle** et permettrait même de perdre plus de poids et d'améliorer la tension (voir cette [étude](#)).

### Mais alors, on fait comment ?

- ✓ On apprend à **bien doser** ses boissons (en ajoutant par exemple du yaourt grec ou encore de l'avocat à ses smoothies).
- ✓ On intègre les jus et les smoothies à son alimentation plus globalement, en faisant les **bonnes associations**.



# Prêt à prendre le bon côté des Jus & Smoothies ?

Vous l'aurez compris, dans le monde du "juicing", les erreurs de débutants sont nombreuses et énormément de gens croient faire du bien à leur corps alors qu'ils lui créent de sérieux déséquilibres.

Pour autant, les jus et les smoothies sont de formidables moyens de faire le plein de légumes et d'autres aliments indispensables pour notre santé, notre bien-être et notre ligne. Il faut juste connaître les erreurs à éviter et les grands principes à appliquer pour **préparer des jus et des smoothies équilibrés et identifier les meilleurs moments pour les intégrer à sa routine.**



## Retenez bien les points suivants :

- ➔ Fuyez les jus du commerce et privilégiez le fait-maison.
- ➔ Partez à la pêche de la machine à jus qui vous convient, si vous n'êtes pas déjà équipé.
- ➔ Équilibrez vos préparations avec au moins 60% de légumes.
- ➔ Pensez également à l'équilibre Micro/Macro nutriments (ne faites pas l'impasse sur les bons gras et les protéines!).
- ➔ Si vous voulez perdre du poids, privilégiez les smoothies pour ne pas écarter les fibres et moins sentir la faim.
- ➔ Si vous voulez vous « détoxifier » privilégiez les jus mais, allez-y progressivement.
- ➔ Buvez vos jus & smoothies dans les 15 minutes pour conserver tous leurs bienfaits.

Vous souhaitez devenir un expert du "juicing" et **apprendre à perdre du poids grâce aux jus et aux smoothies** ? On vous partage bientôt notre méthode testée, approuvée et adorée, vous devriez ensuite nous remercier ! ; )



# Envie de réaliser vos jus maison ?

Pour retrouver la ligne et booster votre santé

Découvrez notre sélection 2018 des :

- Meilleurs [Blenders](#) & [Blenders Pro](#) pour faire des Smoothies
- Meilleures [Centrifugeuses](#) & [Extracteurs](#) pour faire des jus
- Meilleurs [Blenders chauffants](#) pour faire des soupes

Et si vous n'êtes pas encore décidé, consultez [notre section Machines à Jus](#) pour y voir plus clair !

