

# Faut-il boire du Jus de Pommes ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

454 =2'20''<sup>postedit</sup>Audacity cible 430 - Mer.29 sept. 20h12 +Vendre.1 oct. 2021 7h20 + Sam.2/10/21 8:57- Sem. S21-39

Salut les amis ☺ Faut-il boire du jus de pommes ?

*Ben, ça paraît évident, non ? On nous rabâche qu'il faut manger au moins 5 portions de légumes et de fruits chaque jour, alors un verre de jus de pommes ça peut pas faire de mal, hein ?*

Hélas ce n'est pas si simple: on nous recommande de les manger, ces fruits-et légumes, pas de les boire ! Oui **c'est bon de manger des pommes** : les anglais disent même qu'une pomme par jour éloigne le médecin : *An apple a day keeps the doctor away*, et les farceurs ajoutent ☺ *à condition de bien viser, pour lancer la pomme sur le docteur ;o)*

Blague à part, les pommes contiennent des minéraux et des vitamines indispensables, potassium et vitamine C notamment. Et aussi des protecteurs anti-oxydants comme la quercétine et des polyphénols.

*Oui, mais voilà !* Les pommes sont sucrées, bien sucrées, et ce sucre qui nous arrive tout doucement quand on croque-une pomme, en raison des fibres et de la texture solide, inonde au contraire notre corps quand on boit du jus. Un jus de pomme, c'est trop de sucre d'un seul coup. Et en plus, le jus ne coupe pas l'appétit car on ne le mâche pas et il ne reste pas longtemps dans l'estomac. Si croquer une pomme fait baisser le mauvais cholestérol et les lipides du sang, boire du jus de pomme fait le contraire. Manger des pommes fait plutôt maigrir, boire du jus fait plutôt grossir.

A boire souvent du jus de pommes on favorise les caries dentaires, c'est très net chez les enfants avec le jus du soir. A boire beaucoup de jus on favorise l'obésité, et indirectement diabète et problèmes cardiaques: toujours cette histoire de liquide sucré. Heureusement, le jus de pomme est moins pire qu'un Soda sucré, qui ne contient, lui, rien de bon. Autrement dit la pomme c'est bien, le jus c'est moins bien, beaucoup moins bien. Et c'est pareil avec le jus Bio !

Enfin, et c'est ce qui m'a incité à vous en parler, je viens de lire une belle étude scientifique américaine, faite sur 9000 femmes ayant eu un cancer du sein. L'étude démontre que celles qui ont bu du jus pommes après le diagnostic risquaient plus de mourir de leur cancer que les autres, un risque augmenté de 30% pour 2 verres de jus par semaine. Inversement il y eut moins de mort chez celles qui mangeaient des légumes-verts style épinards ou choux, ou des myrtilles.

Alors, fils et filles d'Ève, n'hésitez plus à croquer la pomme, c'est bien mieux que de boire son jus ☺ Bon appétit les amis !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>