

# Les jus, vos alliés pour un été pi(g)menté !



## Parole de l'expert

« Un jus, ça se savoure, ça se déguste. Il faut boire lentement pour favoriser la sensation de satiété et apprécier le goût des fruits. Prenez plaisir en le buvant. »

Arnaud Cocaul, nutritionniste



L'arrivée des beaux jours devrait rimer avec enthousiasme et vitalité. Mais après 5 mois de grisaille, c'est tout le contraire. Votre teint fait grise mine et la fatigue accumulée réduit votre tonus à néant. Il est temps de vous préparer à l'intérieur comme à l'extérieur et pour cela les jus de fruits et de légumes sont vos alliés !

Dans la famille des jus et nectars, la diversité est reine ! Il existe une multitude de jus, provenant non seulement de la grande variété des fruits et des légumes mais également des différentes façons d'élaborer les jus. Cette diversité permet à chacun de trouver le jus qui lui correspond. En jouant sur la douceur, l'intensité ou l'acidité des fruits et des légumes, en travaillant sur la texture et la couleur des jus, tout est réuni pour que le temps de consommation soit un vrai moment de plaisir.

Mais les jus offrent bien plus que cela...





## Pensez-y...

L'été, dans vos salades de crudités, vous pouvez utiliser un peu de jus d'orange en remplacement de la vinaigrette pour une touche fruitée toute en fraîcheur !



## Coup de pouce pour une belle peau

Préparer sa peau au soleil pour dorer sans brûler, ça se joue aussi côté cuisine. Carottes, poivrons, tomates, abricots, mangues, agrumes... sont les fruits et légumes à privilégier dès le printemps, aussi bien crus qu'en jus ! Leurs propriétés antioxydantes, grâce aux caroténoïdes (dont les bien connus  $\beta$ -carotène et lycopène) et à la vitamine C qu'ils contiennent, permettent de protéger les cellules, et notamment celles de la peau, des effets néfastes des radicaux libres pouvant être formés lors d'une exposition au soleil (UV).

Gourmandise et crème solaire à indice élevé, c'est le duo gagnant pour bien commencer l'été.

**Laissez libre court à votre imagination et n'hésitez donc pas à vous concocter de délicieux jus de fruits et de légumes aux couleurs rouge orangé. Votre peau vous dira merci et votre bonne mine ne vous rendra que plus joyeux !**



## Coup de boost naturel

Pratiques et faciles à préparer mais surtout savoureux, les jus de fruits possèdent de nombreuses qualités nutritionnelles. Ils sont une mine de vitamines (A et B9), minéraux (potassium et magnésium) et antioxydants (polyphénols et caroténoïdes) essentiels pour retrouver le peps perdu durant les longues journées d'hiver.

### Zoom sur la vitamine C : la « Vitamine du tonus »

L'acide L-ascorbique, plus connue sous le nom de vitamine C, est la plus célèbre des vitamines.

Elle joue de nombreux rôles clés dans l'organisme\* :

- ✓ puissant antioxydant, elle piège les radicaux libres et contribue ainsi à protéger la cellule contre le stress oxydatif
- ✓ elle contribue à une bonne concentration, à la mémoire ou à l'apprentissage
- ✓ elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue
- ✓ elle favorise l'absorption intestinale du fer lors des repas et participe donc à la lutte contre la carence en fer.



**De par leur teneur en vitamine C particulièrement intéressante, orange, pamplemousse, citron, fruit de la passion sont autant de fruits qui, déclinés en jus, contribueront à vous redonner de l'énergie et vous faire oublier la fatigue accumulée ces derniers mois.**

### Le saviez-vous ?



L'absorption de la vitamine C après ingestion se fait rapidement en se diffusant dans le sang, puis vers tous les tissus. Pourtant, il n'existe pas de stockage de la vitamine C, d'où la nécessité d'en consommer chaque jour.

Par exemple, 1 verre de jus d'orange (200ml) couvre la quasi-totalité des besoins journaliers en vitamine C.

Source ANSES, Table Ciquel 2016



### Bon à savoir !

En été, on cherche à faire attention à notre alimentation et aux sucres que l'on consomme. Rappelons par exemple que les sucres présents dans les jus de fruits (purs jus et jus à base de concentré) sont les sucres naturellement issus des fruits utilisés. La réglementation européenne interdit l'ajout de sucres dans les jus.

Directive européenne 2001/112/CE modifiée, transposée en droit national (décret 2003/838 modifié).



À propos d'Unijus : UNIJUS, Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits, est l'organisme fédérateur de toute la filière des jus de fruits et nectars. [www.unijus.org](http://www.unijus.org)

#### CONTACTS PRESSE

Unijus - Carole Prisset - Tél. : 01 47 42 82 80 - Email : [cprisset@unijus.org](mailto:cprisset@unijus.org)

Agence FleishmanHillard - Perrine Mas - Tél. : 01 47 42 92 80 - Email : [perrine.mas@fleishmaneuropa.com](mailto:perrine.mas@fleishmaneuropa.com)