



Le jus d'orange du petit-dèj: encore un "ATTRAPE ... " !

La moyenne des Français boit actuellement 27 litres de jus d'orange par an, 7 fois plus qu'il y a 30 ans – mais si l'on retire les gens résistant au formatage de la pub de la télé, beaucoup doivent en consommer plus de 100 litres par an... **Ben, c'est pour les vitamines, voyons !**

On se demande d'ailleurs comment nos aïeux arrivaient à survivre sans ces précieuses vitamines, puisque la mode des oranges n'est apparue qu'au début du 20^{ième} siècle ; **au départ, il n'existait dans la nature que les oranges amères (les vraies), immangeables, qui ne servaient qu'à décorer les sapins de Noël.** Mais la science agricole de l'époque est parvenue à réaliser des hybridations faisant grossir les fruits et enlevant leur amertume (attention : rien à voir avec les OGM). **Depuis, il n'est pas un restaurant qui ne vous serve en entrée du petit déjeuner, le merveilleux jus jaune à la tirette, ce petit plus pour bien démarrer la journée...** La croyance crée le placebo !

Sur le plan naturopathique, **surtout pour les enfants qui sont maintenant du type phosphorique d'une façon majoritaire** – donc avec un terrain acide favorisant l'inflammation, la déminéralisation et l'affaiblissement de l'énergie vitale - le verre de jus d'orange d'entrée le matin est une catastrophe, un véritable poison – mais cela va à l'encontre des allégations du matraquage publicitaire : **LE PLEIN DE VITAMINES !** Du moins ce qu'il en reste ...

Justement, il est intéressant de piocher le sujet plus en profondeur.

Au départ, savez-vous que le jus d'orange vendu en France provient à 80% du Brésil ? A Itapolis, dans la région agricole de Sao Paulo, réside **le plus gros producteur mondial de jus d'orange, la société Coutral**, avec plus d'un million de plantations.

Comme dans toutes les monocultures intensives, il s'installe un grand déséquilibre écologique qui amène des parasites – ici c'est **une maladie ravageuse véhiculée par un insecte venu de Chine qui s'appelle le Dragon jaune.** Les feuilles jaunissent puis les oranges tombent avant maturité. Une parade partielle a néanmoins été découverte consistant à greffer les orangers sur des pieds de citronniers qui sont plus résistants à la maladie. Mais cela ne suffit pas et le remède classique reste la **pulvérisation massive de pesticides très agressifs**, aux risques et périls des utilisateurs malgré leurs scaphandriers type nucléaire, et surtout rendent malades les cueilleurs environnants qui eux, ne sont pas protégés.

L'usine de pressage des jus se trouve à Araracuara. Elle traite la propre production de Coutral qui représente 30% du total, le reste venant de petits producteurs à qui elle achète à très bas prix, (dans le but de les obliger à abandonner, reprendre leurs terres, et prendre le contrôle total du marché....méthode classique mondiale des grandes entreprises, mais ceci est un autre problème).

Là, les oranges sont triées, lavées et désinfectées. Les jus sont soit simplement pressés, soit concentrés par ébullition afin de réduire les frais de transport vers l'Europe et dans le monde – des millions de tonnes d'eau sont ainsi gaspillés. Dans ce second cas, **on obtient une mélasse qui arrivera à Rotterdam après 15 jours de voyage par des bateaux qui ont chacun à bord 34 millions de litres de jus d'orange potentiel.** Mais la route est encore longue avant d'arriver dans vos verres ; concernant les jus simples, des usines de reconditionnement effectuent des mélanges à partir de trois grands crus entre les jus brésiliens doux, californiens très doux, et espagnols plus acides, selon les choix des grandes marques.

Concernant les concentrés, c'est plus compliqué : il faut déjà remettre la quantité d'eau qu'on leur a enlevé plus du sucre, mais ce n'est pas tout, **car le jus n'a plus aucun goût, les arômes s'étant évaporés lors du chauffage - c'est devenu de la « pisse d'âne »** ; l'adduction des arômes chimiques étant normalement interdits, on espère que les arômes évaporés au départ ont été récupérés par distillation.

Il en va de même pour la vitamine C, qu'il faudra remplacer par de la vitamine C... celle-là étant de synthèse, loin de valoir la vitamine naturelle, avec une structure spatiale différente. Mais il y a encore un autre problème avec cette vitamine qui craint l'oxygène, car le stockage des jus avant consommation varie entre 1 et 5 mois, ce qui fait qu'**à la fin il ne reste plus guère de vitamine, surtout lorsque l'emballage n'est pas en verre.**

Alors pourquoi se compliquer la vie quand on sait que de simples légumes quotidiens tels les poivrons, les brocolis, le persil (cuits à basse température) ou des fruits tels que les kiwis, les fraises et les framboises (en saison) sont bien plus riches en vitamine C que tous les jus d'orange.

En finale, le jus à partir du concentré est le moins cher, mais le plus dilué et plus sucré (jusqu'à 20% de sucre ajouté dont on n'entend jamais parler dans les publicités). **Et c'est là justement que des nutritionnistes (indépendants) dénoncent les jus d'orange au même titre que les sodas dans l'impact sur l'obésité croissante.** En particulier le Dr Cohen, spécialiste en nutrition, montre par la mesure des glucides qu'un verre de 200ml de jus d'orange contient la même quantité de sucre que 200ml de coca cola soit 20 g = 8 morceaux de sucre.

Conclusion : **pressez ou faites presser les oranges à la demande, bio c'est encore mieux, consommez immédiatement, et n'en faites pas un rituel quotidien...**

Michel DOGNA

Article extrait d'Alternative Santé