

LES JUS DE FRUITS

Lorsqu'on parle des jus de fruits, on pense volontiers à un ensemble homogène, et l'on est tenté d'appliquer à cet ensemble les propriétés d'une des espèces qui le composent. C'est une façon de voir superficielle, et naturellement erronée; elle a conduit à de nombreuses fautes de jugement que nous nous efforcerons de montrer. En première approximation, on peut dire qu'il y a autant de genres de jus de fruits, que de genres de plantes qui les produisent. Pourtant, nous nous demanderons s'il n'est pas possible de distinguer des *familles* de jus de fruits, compte tenu de leurs propriétés particulières.

Ainsi, beaucoup d'hygiénistes de l'ancienne école, pensant au jus de Raisin qui contient environ 17 % de sucres, présenteront les « jus de fruits » comme des aliments à haut potentiel énergétique. Le jus de Raisin, disent-ils, fournit 700 calories par litre, mais ils oublient que tous les jus de fruits ne sont pas des jus de Raisin, et qu'il est bien rare de voir un consommateur normal boire un litre de jus par jour. Ces hygiénistes, trop pressés de traduire en calories tout ce qui peut se consommer, sont tout autant dans l'erreur que certains médecins qui n'ont voulu voir dans les « jus de fruits » que des aliments plastiques minéraux. La richesse de presque tous les jus en « cendres » et plus particulièrement l'*alcalinité* de ces cendres, peuvent inciter à considérer les jus sous cet angle. Un des arguments généralement invoqué à l'appui de cette thèse, est le fait que Ch. RICHEL prescrivait une cure de jus de Raisin avant les interventions chirurgicales, pour « lessiver » l'organisme. Le fait de citer une autorité incontestable ne suffit pas pour apporter une preuve. En particulier ici, si ce sont les seuls éléments alcalins qui agissent, comme semble l'indiquer le mot « lessiver », on ne voit pas pourquoi le professeur RICHEL aurait spécialement choisi le jus du Raisin. En réalité il y avait à ce choix, des raisons légèrement différentes, comme nous le verrons plus loin. Un autre argument est tiré de la comparaison des jus de fruits et du lait au point de vue des cendres. Nous n'insisterons pas autrement sur le non-sens d'une telle comparaison dont la seule excuse est d'être purement commerciale. D'ailleurs, en ce qui concerne le calcium, élément le plus intéressant à l'heure actuelle, l'argument se retourne précisément contre les jus de fruits. D'autre part, aux doses où les jus de fruits sont habituellement consommés, il paraît hasardeux de leur accorder une importance prépondérante. Chaque fois que l'on veut bien examiner de près l'apport en matériaux minéraux d'un jus de fruit, on constate qu'il faudrait en absorber une quantité considérable pour observer l'effet invoqué. Il faut donc nettement distinguer les doses thérapeutiques et la consommation courante.

Un troisième point de vue, est celui du pharmacien qui préconise les jus de fruits comme source de vitamines. Là encore, il y a lieu de s'entendre. Le jus de raisin du commerce, muté, désulfité, pasteurisé sans soins et torturé de mille façons, ne doit pas être confondu avec le même jus soigneusement traité en vue de la conservation de ses vitamines, lequel à son tour ne saurait, en aucune façon, soutenir la comparaison avec un bon jus d'Orange, au point de vue de la vitamine C. Car lorsqu'il est question de vitamines dans les jus de fruits, c'est généralement de la *vitamine C* qu'il s'agit, et l'expérience montre que les carences

en acide ascorbique, tout au moins en France, sont extraordinairement rares.

Est-ce à dire que les jus de fruits soient totalement dénués de propriétés intéressantes? Certes non! Mais il s'agit d'abord de bien connaître leurs propriétés respectives, de façon à en faire un emploi rationnel. D'ailleurs, comme le fait remarquer NAVELLIER (1), les jus de fruits ressortissent plutôt à l'hygiène générale et à la diététique, qu'à la thérapeutique. Ce sera au surplus un excellent moyen d'en faire une classification logique.

Ainsi l'action des jus riches en *matières pectiques* sur la constipation est indéniable; certains jus de Pommes rentrent dans cette catégorie.

Parmi les jus les plus riches en *minéraux*, le jus d'ananas vient en premier lieu. Ce jus occupe en outre une place exceptionnelle, par suite de sa teneur en *broméline*; il devrait trouver son emploi dans certaines maladies du tube digestif.

Nul ne conteste plus la richesse en acide ascorbique des jus de produits par les fruits du genre Citrus; leur valeur est incomparablement plus grande à ce point de vue que celle de nombreux autres jus. Toutefois, si l'on fait une famille des jus riches en acide ascorbique, ne doit-on pas y intégrer les jus de Cassis et de Goyaves? On voit par cet exemple que les *familles* de jus ne correspondraient pas nécessairement aux familles botaniques.

Enfin, les récents travaux de LAVOLLAY (2) sur la vitamine P ont montré l'intérêt des jus qui, comme le jus de Raisin, en renferment des quantités appréciables. Et il se pourrait bien que leur action diurétique si connue, qui permettait à Ch. RICHEL de lessiver l'organisme, soit en rapport avec la présence de cette substance dite de *perméabilité capillaire*.

En dehors de ces utilisations précises mais encore relativement rares dont le médecin est seul juge, les jus de fruits doivent être considérés comme une *boisson agréable* et non comme un remède ou un super-aliment. Cela risquerait en outre de rebuter le public déjà prévenu contre eux, par la médiocrité de certaines fabrications.

Même comme thème de propagande, on ne saurait mieux trouver que d'insister sur les propriétés organoleptiques des jus de fruits. Et tout l'art des fabricants, doit être de leur conserver le parfum délicat que nous avons plaisir à trouver dans les fruits eux-mêmes. En un mot, il ne s'agit que de remplacer la fragile enveloppe cellulosique, par un emballage sinon esthétique, du moins plus solide, sans modifier le jus le moins du monde, et chacun y trouvera son compte; aussi bien ceux qui cherchent à se désaltérer que ceux qui veulent se minéraliser, se vitaminiser, ou se reconforter. Ces derniers resteront d'ailleurs libres de faire la cure qui conviendra le mieux à leur complexion... ou à leurs goûts.

A. PATRON Novembre 1946

(1) Pierre NAVELLIER. Les jus de fruits coloniaux, conférence I.F.A.C., 2^e cycle, 9 Mars 1945, parue dans Fruits d'Outre-Mer, n° 2, p. 36-51.

(2) Jean LAVOLLAY et Jean SEVESTRE. Le vin considéré comme un aliment riche en Vitamine P. Acad. d'Agric. de France. Séance du 17 Mai 1944.

Voir également J. LAVOLLAY, J. SEVESTRE et J. DUSSY sur la présence de catéchines dans un certain nombre d'espèces végétales alimentaires. C. R. Acad. Sciences, 1943, Tome 217.