

FUTURA

Le jus d'orange, ça réveille, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai que le jus d'orange réveille ?

Ben le jus d'orange c'est frais, c'est plein de vitamines, et en plus, comme on nous rabâche qu'il faut manger au moins cinq fruits et légumes par jour, c'est parfait ! Mais est-ce qu'il apporte vraiment un effet coup de fouet comme on le dit ? *[« Réveille-toi ! », dit un homme dans Nos jours heureux.]*

Tout d'abord, l'orange fait partie des agrumes. Ce terme fait référence à la fois aux arbres fruitiers et aux fruits eux-mêmes. Un oranger est donc lui aussi un agrume. Ces derniers sont rassemblés par une caractéristique qui les distingue des autres fruits : ils possèdent une structure en quartiers, comme les quartiers des clémentines par exemple, qu'on s'applique à décrocher pour les manger. Cette composition vient des carpelles, c'est-à-dire la partie reproductrice femelle chez une plante. *[« C'est quoi ? », dit un homme dans RRRrrrr.]* Alors, pour rappel, une fleur, qui donne un fruit, se structure de la manière suivante. De l'extérieur vers l'intérieur nous avons la calice, qui est formé par l'ensemble des sépales, une partie verte un peu feuillue ; nous avons ensuite la corolle, donc l'ensemble des pétales cette fois ; puis l'androcée qui regroupe les étamines, donc la partie reproductrice mâle (c'est notamment ce qui donnera le pollen), et enfin, le gynécée, ou pistil, qui est composé de l'ensemble des carpelles, la fameuse partie femelle. Et c'est justement l'évolution de ces carpelles après la fécondation qui donnent leurs quartiers aux oranges, aux citrons, aux pamplemousses, aux clémentines... Bref, la liste des agrumes est longue ! *[« Tâche de savoir s'ils sont nombreux », dit une voix masculine dans Un drôle de paroissien.]* Je te le fais pas dire ! Car, en plus des habituels qu'on vient de mentionner, il y a aussi le pomelo, la bergamote, le cédrat, le kumquat, le chinotto, le combava, la main de Bouddha et bien d'autres encore.

Enfin bon, pour en revenir à notre question, il est vrai qu'il est recommandé de consommer cinq fruits et légumes par jour. Les fruits apportent notamment un lot de vitamines non négligeable pour que notre corps soit en bonne santé. *[« C'est pourquoi, les jus de fruits, tu*

ferais bien de t'y mettre », dit quelqu'un dans Le Désordre et la nuit.] Ben oui, on pourrait se dire que boire un bon jus d'orange pressé le matin, c'est une super idée. Non seulement il s'inscrit dans nos fameux cinq fruits et légumes, mais en plus, le jus d'orange contient beaucoup de vitamine C, ce qui est très important pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire, et pour bien métaboliser le fer. L'orange représente également une bonne source d'antioxydants, c'est-à-dire des substances qui vont protéger nos cellules des dommages causés par des molécules instables. Les antioxydants agissent en quelque sorte comme un bouclier contre les agressions de ces molécules. Bien pratique l'orange du coup ! Alors pourquoi ne pas en boire un petit verre le matin pour être au top ? [« C'est délicieux », dit OSS 117 dans Le Caire, nid d'espions.]

Alors certes, mais c'est pas forcément bon pour l'organisme, et ce pour plusieurs raisons. Effectivement, un verre de jus dès le matin ça donne un coup de fouet. Enfin, ça c'est ce que vous croyez. Parce qu'au réveil, en réalité, vous avez besoin d'être réhydraté. Ben oui parce que ça fait un bail que vous n'avez rien bu ! La nuit est passée mais, pendant ce temps, votre organisme a quand même bossé. Donc, le matin, mieux vaut un bon verre d'eau pour vous réhydrater et aussi éliminer les déchets que votre corps a entrepris de trier pendant la nuit. Bon, si vous n'êtes pas convaincu, je vous explique la deuxième raison de bannir le jus d'orange de vos incontournables du matin. Ce qui vous fait ressentir cet effet coup de fouet, c'est l'acidité de l'agrume. Et c'est là le souci ! Avez-vous déjà entendu parler de l'équilibre acido-basique de notre corps ? [« Connais pas », dit un homme dans La Vérité si je mens 2.] C'est tout simplement la balance qui existe entre le taux d'acidité et le taux d'alcalinité de notre organisme. Cet équilibre est l'un des piliers d'une bonne santé, et il est justement influencé par notre alimentation. Plus les cellules de votre corps sont acidifiées, donc par extension, plus vos tissus le sont, plus vous risquez d'avoir des inflammations, des douleurs, des inconforts. Donc dès le matin, quand on n'a plus rien dans le ventre, l'atomiser, lui et vos tissus, avec un jus d'orange bien acide, c'est pas terrible. En plus, pas de bol, puisqu'on parle de ventre ! Le fructose que contiennent ces fruits a bien du mal à être digéré. Il va embêter directement le microbiote intestinal, toutes ces bactéries qui sont normalement là pour faire régner l'ordre dans vos intestins. [« Qu'est-ce qui se passe ? Mal au ventre ? », dit Patrick dans Camping.] Exactement, s'ensuit alors un paquet de désordres digestifs, qui peuvent mener jusqu'à une grande fatigue (dommage, c'était pas le but), mais aussi carrément à des troubles cutanés ! Autant réserver les jus de fruits à l'après-midi, quand votre transit a eu le temps de se réveiller un peu et d'absorber d'autres choses pour faire effet tampon. Bon, et enfin, dernier argument, on ne va pas se mentir, les grands buveurs de jus d'orange le matin, vous êtes peu nombreux à boire un jus d'oranges fraîches. La plupart du temps, on sort sa brique de jus d'orange industriel. Sauf que, rien de plus sucré que ça, et puis je ne vous parle même pas des conservateurs, des pesticides qui ont certainement été mis sur les fruits, etc. Et quid de la vitamine C alors ? Eh bien, de façon générale, les études semblent indiquer qu'elle n'a pas vraiment d'impact sur votre capacité à bien vous réveiller. Après, c'est pas une raison pour arrêter d'en consommer hein, ce serait dommage d'attraper le scorbut ! Mais dans ce cas-là, raison de plus pour éviter les jus concentrés, où la vitamine C a eu le temps de complètement s'évaporer. [« Quel dommage quand même », dit Guenièvre dans Kaamelott.]

De manière générale, si vous voulez boire des jus de fruits, évitez de les consommer le matin, mais si vraiment vous ne pouvez pas vous en passer, essayez de mixer vous-même vos fruits. Il vaut mieux déguster de bons fruits frais plutôt que d'acheter des jus industriels,

on ne sait jamais vraiment ce qu'il y a dedans, à part certainement bien trop de sucre ! [*« À vous de jouer », dit quelqu'un dans Le Gendarme en balade.*]

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. A bientôt !