



LES JUS DE FRUITS & NECTARS, UNE PLACE LÉGITIME DANS LE RÉGIME ALIMENTAIRE FRANÇAIS

Produits du quotidien, consommés dans 95 % des foyers, les jus de fruits et nectars occupent une place de choix dans l'alimentation des Français. Issus du pressage des fruits et possédant ainsi les grandes qualités de cette catégorie d'aliments, ils contribuent à une alimentation saine et équilibrée. Repères de consommation PNNS et messages sanitaires, systèmes d'étiquetage nutritionnel... les enjeux sont forts. C'est pourquoi la filière suit de très près les initiatives et les politiques de santé publique pour veiller à ce que notre catégorie soit traitée et reconnue à sa juste valeur.

UNE DENSITÉ NUTRITIONNELLE TRÈS FAVORABLE

Les jus de fruits sont avant tout des fruits pressés ! Ils contiennent l'essentiel des nutriments naturellement présents dans les fruits. On y retrouve donc les sucres naturellement issus des fruits ainsi que de nombreuses vitamines et des minéraux.

JUS & NECTARS ET NUTRITION

ZOOM

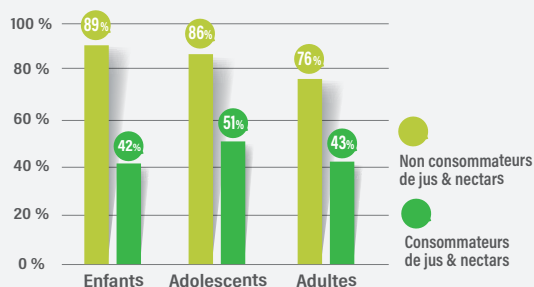
Les jus de fruits et nectars sont des contributeurs essentiels aux apports en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C.

1^{ers} contributeurs aux apports en vitamine C chez les enfants et adolescents et 2^{èmes} chez les adultes

Les consommateurs de jus et nectars ont un meilleur statut en vitamine C que les non-consommateurs

Ils sont également les 7^{èmes} contributeurs aux apports en vitamine B9 chez les adultes, les 3^{èmes} chez les enfants et les 2^{èmes} chez les adolescents.

Parts (en %) des consommateurs de jus/nectars ayant un apport en vitamine C inférieur à leur BNM (Besoin Nutritionnel Moyen)



Source : données CREDOC CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars

Les jus de fruits du commerce ont des valeurs nutritionnelles globalement équivalentes à celles des jus « faits maison ».

- Teneur en sucres équivalente
- 85 % de la vitamine C préservée
- 75 % de la vitamine B9

Source : Nutritional Composition of Orange Juice : A Comparative Study between French Commercial and Home-Made Juices. Food and Nutrition Sciences, Chanson-Rolle, A., Braesco, V., Chupin, J. and Bouillot, L. (2016).

UN VÉRITABLE LEVIER NUTRITIONNEL ET ÉCONOMIQUE POUR FAIRE CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES SOUS TOUTES LEURS FORMES

Les Français ont des difficultés à atteindre le repère de consommation de 5 fruits & légumes/jour conseillé par le PNNS*. Dans ce contexte de faible consommation de fruits et légumes, il est important d'en consommer sous toutes leurs formes. Les jus de fruits constituent un véritable levier : ils sont un moyen pratique, accessible et économique pour consommer des fruits.

JUS & NECTARS ET RECO PNNS

ZOOM

Un verre de jus de fruits équivaut à une des 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour par le PNNS*.

80 %

DES ENFANTS & ADOLESCENTS

53 %

DES ADULTES

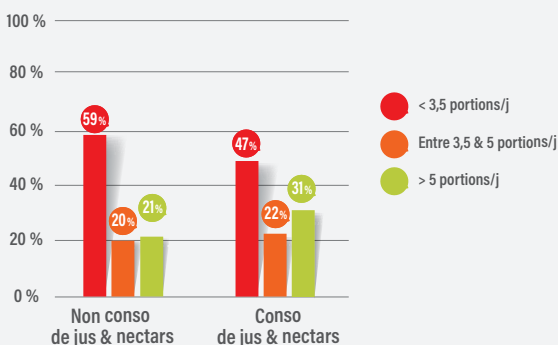
Consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour, au lieu des 5 portions quotidiennes recommandées.

Les Français ne consomment pas assez de fruits et légumes.

Les consommateurs de jus de fruits et nectars sont plus nombreux que les non consommateurs à atteindre le repère du PNNS. Ils consomment plus de fruits sous toutes leurs formes et sans substituer les jus aux fruits entiers.



Proportions d'adultes (%) selon le nombre de portions de fruits et légumes consommées (définition PNNS)



Source : données CREDOC CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars

UN MODE DE CONSOMMATION STRUCTURÉ ET MODÉRÉ DANS TOUTES LES CLASSES DE POPULATION

Les enquêtes de consommation montrent que les Français consomment essentiellement leurs jus de fruits et nectars à domicile, lors des repas, en particulier le matin au petit-déjeuner. Les quantités consommées sont raisonnables.

Ces enquêtes indiquent également un comportement de consommation homogène quelles que soient les classes socio-économiques. Aucune surconsommation particulière n'est observée chez les classes les plus défavorisées.

JUS & NECTARS ET CONSO

ZOOM

La consommation de jus de fruits et nectars se fait essentiellement lors des repas et en quantité modérée.

Le petit-déjeuner est le principal moment de consommation

47 % DES ENFANTS

58 % DES ADULTES

Les consommateurs de jus de fruits boivent en moyenne

1/2 VERRE/JOUR

124ml POUR LES ENFANTS

117ml POUR LES ADULTES

Source : données CREDOC CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars