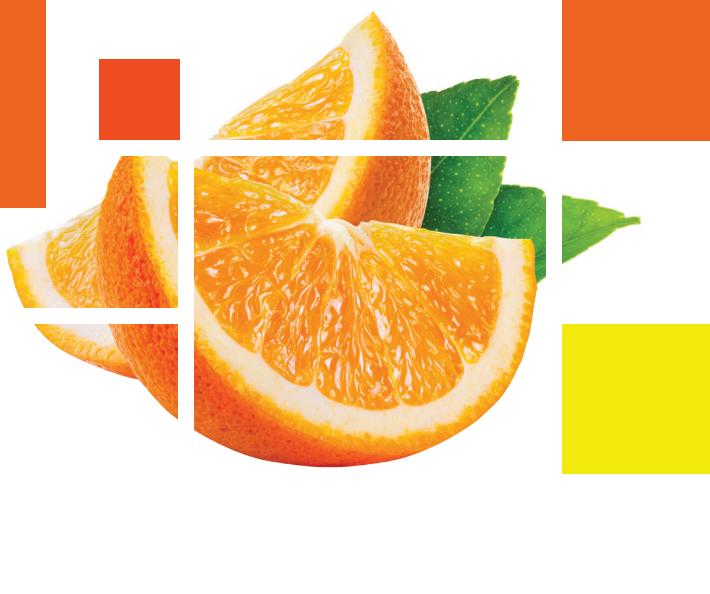


JUS DE FRUITS ET SANTÉ : QUELLES VÉRITÉS ?



unijus
Union Nationale
Interprofessionnelle
des Jus de Fruits

JUS DE FRUITS ET SANTÉ : QUELLES VÉRITÉS ?



Les jus de fruits font partie de notre quotidien (95 % des foyers français en consomment)⁽¹⁾. Quel que soit l'âge, les jus de fruits se consomment généralement chez soi, souvent au petit-déjeuner pour un moment convivial qui permet de commencer la journée avec le plein d'énergie. Si les jus de fruits sont tant appréciés des consommateurs, c'est qu'ils y associent plaisir, bien-être et santé⁽²⁾.

Malgré des qualités nutritionnelles indéniables et un effort constant des professionnels de la filière pour garantir leur qualité, les jus de fruits du commerce sont questionnés et leurs bénéfices parfois remis en cause.

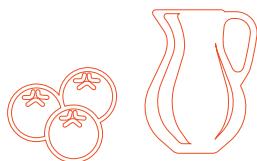
L'Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de fruits (Unijus) se propose donc de répondre aux principales questions et idées reçues circulant sur les jus de fruits.

1. Données KANTAR 2016

2. Enquête OpinionWay, consommation et connaissances des français sur les jus de fruits, août 2016, 1002 répondants.

IDÉE REÇUE

n°1



LES JUS DE FRUITS CONTIENNENT DU SUCRE AJOUTÉ

FAUX. Les jus de fruits sont des fruits pressés. Les sucres qu'on y trouve sont uniquement les sucres naturellement présents dans les fruits dont ils sont issus. La réglementation interdit l'ajout de sucres.

LE POINT SUR

2 grandes catégories de produits : les jus de fruits (pur jus et jus à base de concentré) et les nectars.

Comment les différencier ?

Les jus de fruits pur jus, les jus de fruits à base de concentré et les nectars sont tous élaborés à partir de fruits. C'est par leur teneur en fruits et leur procédé de fabrication qu'ils se distinguent, d'où différentes dénominations qui sont définies par une réglementation européenne spécifique*.



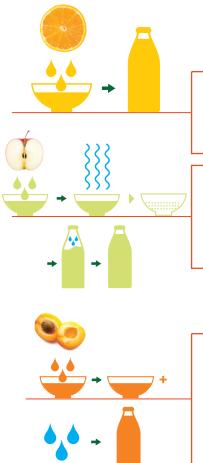
“

LE SAVIEZ-VOUS

Les boissons aux fruits ne sont ni des jus de fruits, ni des nectars : elles ne répondent pas aux exigences réglementaires* que ces derniers doivent respecter et contiennent généralement moins de fruits.

”

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



LES JUS

- **Les jus de fruits dits « purs jus » :** Ils sont obtenus par simple pression puis pasteurisation de fruits sains et mûrs d'une seule ou de plusieurs espèces. Aucun sucre n'est ajouté par les professionnels.
- **Les jus de fruits à base de concentré :** Les jus, obtenus par pression des fruits, sont concentrés par évaporation de l'eau afin de faciliter le stockage et le transport. L'eau évaporée est ensuite restituée lors de l'embouteillage dans les mêmes quantités. Il n'y a pas non plus d'ajout de sucres.

LES NECTARS

- Ils sont élaborés à partir de jus ou purée de fruits (de 25 à 50 % minimum selon les fruits) et auxquels on ajoute de l'eau avec ou sans sucre ou édulcorant. Les nectars permettent notamment de consommer à l'état liquide des fruits très pulpeux (banane, abricot...) ou des fruits acides (fruits rouges...).



LE SAVIEZ-VOUS

La réglementation interdit tout ajout de colorant ou conservateur pour les jus et les nectars.

ET AUCUN SUCRE
AJOUTÉ PAR LES
PROFESSIONNELS
DANS LES JUS
DE FRUITS !

FOCUS

Les sucres des jus de fruits = uniquement les sucres des fruits

Fructose, Glucose, Saccharose

Ce sont les 3 principaux sucres issus des fruits que l'on retrouve naturellement dans les jus de fruits.
Ces sucres sont répartis selon des proportions différentes en fonction du fruit mis en œuvre.

Fruits	Glucose	Fructose	Saccharose	Sucres totaux
Orange	≈ 30 %	≈ 30 %	≈ 40 %	8,6*
Pomme	≈ 20 %	≈ 60 %	≈ 20 %	9,6
Pamplemousse	≈ 37 %	≈ 37 %	≈ 26 %	8
Ananas	≈ 25 %	≈ 25 %	≈ 50 %	12
Raisin	≈ 50 %	≈ 50 %	Traces	16
Tomate	≈ 45 %	≈ 50 %	≈ 5 %	3,4

Répartition des sucres naturellement présents dans les jus de fruits en fonction du fruit mis en œuvre : proportions des différents sucres (%)¹ et teneur en sucres totaux (g/100mL)²

Sources : 1. Analyses AJIN

2. ANSES - Données pour les purs jus, table Ciqual 2016 sauf * Ciqual 2012



IDÉE REÇUE n°2



LES JUS DE FRUITS APPORTENT TROP DE SUCRES DANS L'ALIMENTATION ET ILS N'APPORTENT QUE DES SUCRES

FAUX. Les jus de fruits étant des fruits pressés, ils contiennent effectivement des sucres (sucres naturels issus des fruits) ainsi que la majeure partie des nutriments des fruits (vitamines et minéraux). Ainsi, comme les fruits, ils contribuent de manière intéressante aux apports nutritionnels de la population française.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES JUS DE FRUITS

Les jus de fruits : l'essentiel des nutriments naturellement présents dans les fruits

► **Sucres, Vitamines, Minéraux, Caroténoïdes...** la majeure partie des nutriments des fruits est conservée dans les jus de fruits. Cette bonne préservation des qualités nutritionnelles des fruits résulte de la douceur des procédés thermiques qui leur sont appliqués pendant les étapes de fabrication des jus. Les jus de fruits contiennent donc les sucres naturels des fruits (fructose, glucose, saccharose) ainsi que de nombreux nutriments d'intérêt, en quantité variable selon le fruit mis en œuvre.

Pour 100mL de jus	Énergie (kcal)	Vitamine C (mg)	Béta-Carotène (µg)	Vitamine B9 (µg)	Potassium (mg)	Magnésium (mg)
Orange	45	38,3*	26,2	30	170	9,85
Pomme	43,6	14,5	7	7	97*	4*
Multifruits	50,7*	19,4	146	25,5	163	7,8
Pamplemousse	38,7	22,5	110*	13,9	109	7,55
Raisin	68,1	traces	5	< 5	103	7,3
Ananas	52,5	14	0	23	120	12,1

Composition nutritionnelle des principaux jus de fruits, selon le fruit mis en œuvre, pour 100mL
(ANSES - Données pour les purs jus, table Ciqual 2016 sauf * Ciqual 2012)

▶ Peu de fibres, c'est vrai.

Les fruits contiennent en moyenne 5 fois plus de fibres que les jus de fruits. Les jus de fruits contiennent généralement peu de fibres (200 à 500 mg/ 100 ml), à un niveau variable selon la présence ou non de pulpe dans le produit fini.



“ LE SAVIEZ-VOUS

Les smoothies et certains nectars, plus riches en purée de fruits, présentent des quantités plus importantes de fibres, ce qui en fait souvent des produits « source de fibres » (plus de 1,5 g de fibres/100 kcal).

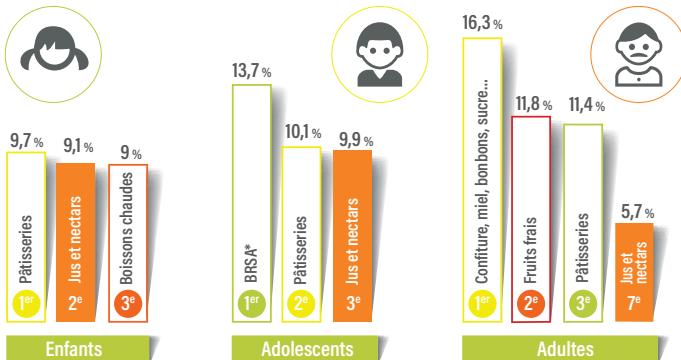


⌚ CONTRIBUTION DES JUS ET NECTARS AUX APPORTS EN SUCRES ET AUTRES NUTRIMENTS

Données CREDOC CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars

Les jus et nectars sont les 2^e contributeurs aux apports en sucres chez les enfants, les 3^e chez les adolescents et les 6^e chez les adultes.

▶ Ils représentent moins de 10% des apports en sucres de la population française.

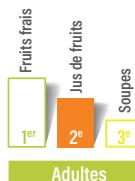
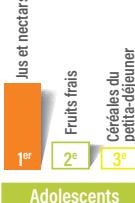
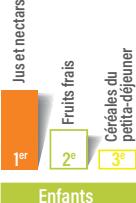


* Boissons rafraîchissantes sans alcool



Les jus et nectars sont des contributeurs essentiels aux apports en vitamines et minéraux, notamment en vitamines C et B9 et en potassium.

- Les jus et nectars sont ainsi les 1^{ers} contributeurs aux apports en vitamine C chez les enfants et les adolescents et les 2^e chez les adultes, après les fruits.



Enfants

Adolescents

Adultes

% des apports en vitamine C par famille d'aliments et rang, selon les âges - Données CREDOC CCAF 2016

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

- Les jus de fruits : de vrais alliés pour couvrir les besoins nutritionnels

La consommation de jus de fruits apparaît d'autant plus intéressante qu'une part importante de la population française a des apports inférieurs au besoin nutritionnel moyen (BNM) en vitamine C. Chez les enfants, seuls 11 % des non consommateurs de jus et nectars couvrent leur BNM alors que c'est le cas de 58 % des **enfants consommateurs de jus et nectars**. Chez les adolescents et les adultes, seulement 14 % et 24 % respectivement des non consommateurs atteignent ces apports contre 49 % et 57 % des **consommateurs de jus et nectars**.

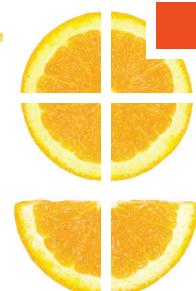
Dans le contexte actuel où les Français ont des difficultés à atteindre les repères de consommation de fruits et légumes conseillés par le PNNS, il est important de les consommer sous toutes leurs formes (crus, cuits, en compote, en jus, en soupe...).

Les enquêtes de consommation du CREDOC CCAF 2016 montrent que les jus et nectars s'ajoutent à la consommation de fruits entiers et ne s'y substituent pas : ils occupent une place de choix dans l'alimentation des Français et dans leurs apports nutritionnels.



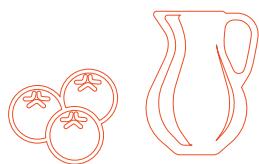
“ LE SAVIEZ-VOUS

Un verre de jus d'orange (200 ml) apporte la quasi-totalité (95 %) de la Valeur Nutritionnelle de Référence (VNR) en vitamine C. La VNR est une valeur estimée du besoin moyen de la population, tous âges confondus.



IDÉE REÇUE

n°3



LES JUS DE FRUITS DU COMMERCE SONT PLUS SUCRÉS QUE LES JUS DE FRUITS FAITS MAISON ET ILS NE CONTIENNENT PLUS DE VITAMINE C

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

UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE POUR LE PROUVER

La qualité nutritionnelle des jus d'orange pur jus du commerce est globalement équivalente à celle des jus d'orange faits maison.

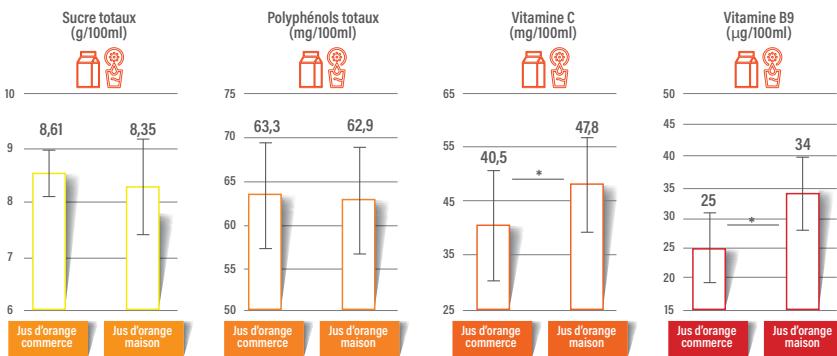
Principaux résultats de l'étude comparative "Nutritional Composition of Orange Juice: A Comparative Study between French Commercial and Home-Made Juices. Food and Nutrition Sciences, Chanson-Rolle, A., Braesco, V., Chupin, J. and Bouillot, L. (2016)."

MÉTHODOLOGIE

► L'étude portait sur 24 échantillons : 12 produits représentant les différents types de jus d'orange 100 % pur jus du marché français et 12 jus d'orange maison (préparés au presse-agrumes, sans dilution avec de l'eau ni ajout de produit sucrant, analysés dans les 15 minutes suivant la préparation).

RÉSULTATS

- **Sucres** : des quantités équivalentes dans les jus d'orange du commerce et les jus d'orange fait maison.
- **Polyphénols** : pas de différences.
- **Vitamines C et B9** : des valeurs proches entre jus d'orange du commerce et jus d'orange fait maison.
Si les jus d'orange du commerce contiennent moins de vitamines que les jus d'orange pressés maison, ils en conservent cependant la majeure partie : 85 % de la vitamine C et 75 % de la vitamine B9 contenus dans les jus pressés.
- **Peu de fibres dans les jus d'orange du commerce comme dans les jus d'orange pressés.**



“ LE SAVIEZ-VOUS

9/10 Jus de fruits consommés à la maison viennent du commerce.

Source : Enquête OpinionWay, consommation et connaissances des Français sur les jus de fruits, août 2016, 1002 répondants.

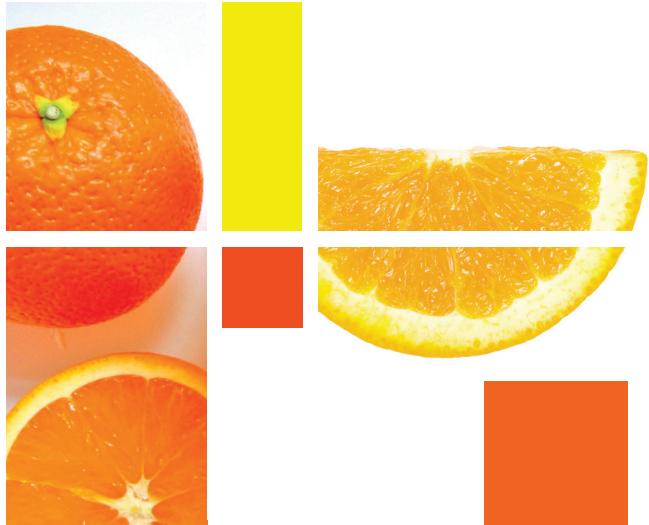
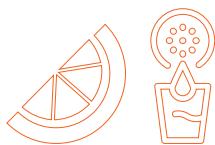
”

QUE RETENIR
DE CETTE
ÉTUDE ?

- Les jus d'orange du commerce ne contiennent pas plus de sucres que les jus d'orange pressés.
- La vitamine C est bien préservée lors de la production du jus d'orange du commerce : 15 % de pertes seulement par rapport au jus pressé.
- La vitamine C se conserve de manière globalement identique dans les 2 types de jus d'orange : les pertes sont très faibles en 2 jours au réfrigérateur.
- Les jus d'orange du commerce contiennent autant de polyphénols que les jus d'orange pressés.
- 75 % de la vitamine B9 présente dans les jus d'orange pressés sont préservés dans les jus d'orange du commerce.
- Les jus d'orange pressés, comme les jus d'orange du commerce, contiennent très peu de fibres.



IDÉE REÇUE n°4



LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE JUS DE FRUITS EST INCOMPATIBLE AVEC UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

FAUX. Les jus de fruits s'intègrent tout à fait dans le cadre d'une alimentation équilibrée et font d'ailleurs actuellement l'objet d'une recommandation des pouvoirs publics.

ZOOM SUR

Les recommandations en termes de consommation de jus de fruits

► Que dit le Programme National Nutrition Santé actuel (PNNS) ?

Le PNNS recommande la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour, soit 400g au total, et considère qu'un verre de jus de fruits (200mL) peut compter pour une portion de fruit par jour.

► Quelle est la position des autres pays à l'égard des jus de fruits ?

La consommation de jus de fruits, en particulier les purs jus, fait partie des repères nutritionnels dans de nombreux pays. Certains, comme l'Irlande, l'Angleterre, la Belgique et ou encore les Etats-Unis, ont d'ailleurs récemment réactualisé leurs recommandations et ont confirmé la juste place des jus de fruits dans le cadre d'une alimentation équilibrée et raisonnable.



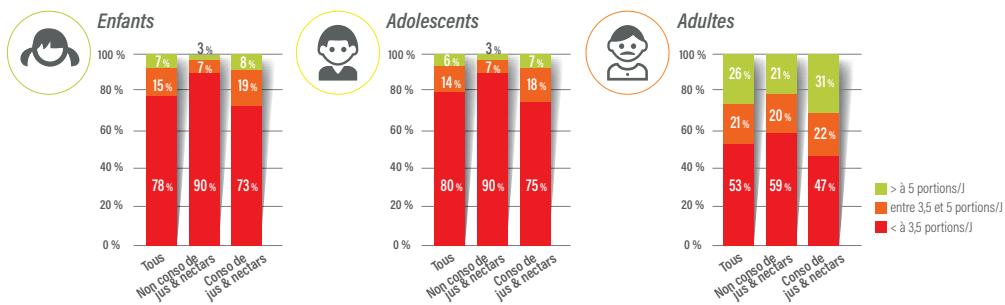
CONTEXTE DE CONSOMMATION

En France, seuls 6 % des enfants et des adolescents et 25 % des adultes atteignent la recommandation du PNNS pour les fruits et légumes. Les jus de fruits sont un levier pour atteindre ce repère.

Données CREDOC CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars

Dans ce contexte de faible consommation de fruits et légumes, il est important de les consommer sous toutes leurs formes.

Il apparaît que les consommateurs de jus et nectars sont plus nombreux à atteindre le repère du PNNS que les non-consommateurs. Les jus et nectars s'ajoutent à la consommation de fruits entiers et ne s'y substituent pas.



Proportions d'individus selon le nombre de portions de fruits et légumes consommées (définition PNNS) - Données CREDOC CCAF 2016

UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE POUR LE CONFIRMER

Les consommateurs de jus de fruits et légumes ont une alimentation de meilleure densité nutritionnelle que les non-consommateurs

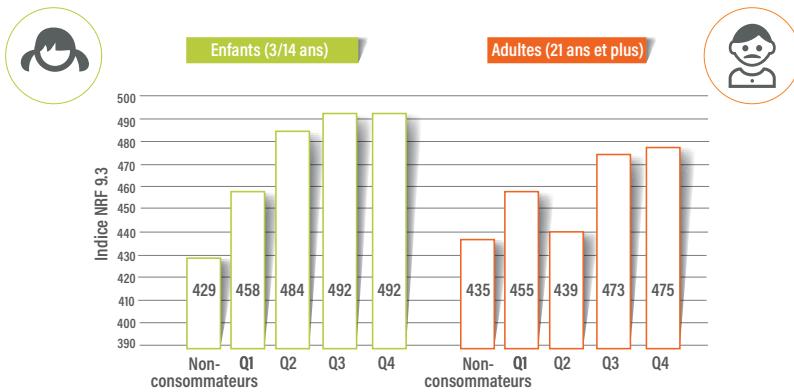
Principaux enseignements de l'étude "Consumption Patterns of Fruit and Vegetable Juices and Dietary Nutrient Density among French Children and Adults. Nutrients. Francou,A., Hebel, P., Braesco, V., Drewnowski, A. (2015)"

MÉTHODOLOGIE

L'étude s'est appuyée sur les données issues de l'enquête CCAF 2013 conduite par le Crédoc d'octobre 2012 à juillet 2013. Les profils alimentaires de 809 enfants (3-14 ans) et 1121 adultes (21 ans et plus) ont été évalués selon l'indice Nutrient Rich Food (NRF9.3). Cet indice de densité nutritionnelle est calculé à partir de l'apport quotidien de 9 nutriments « recommandés » (protéines, calcium, magnésium, fer, fibres alimentaires, potassium et vitamines) et de 3 nutriments « à limiter » (acides gras saturés, sodium et sucres).

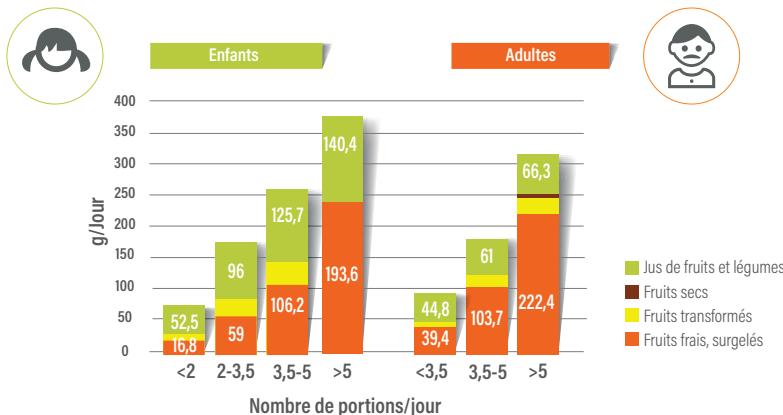
➤ **Les consommateurs de jus de fruits ont un meilleur indice de densité nutritionnelle que les non-consommateurs.**

Cela est notamment dû à des apports supérieurs en nutriments d'intérêt dont certains sont apportés par les jus de fruits, comme les vitamines C et B9. D'autres nutriments sont apportés, eux, par leur alimentation globalement plus équilibrée.



Valeurs de l'indice NRF9.3 (axe des ordonnées) pour les non-consommateurs et les consommateurs de jus de fruits et légumes, répartis par quartiles de consommation.

➤ **Les consommateurs de jus de fruits sont plus nombreux à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. Ils ne substituent pas les fruits entiers par les jus mais ont plutôt tendance à consommer davantage de fruits sous toutes leurs formes.**



Part des jus de fruits et légumes dans les apports totaux de fruits selon la fréquence de consommation et vis-à-vis des repères PNNS

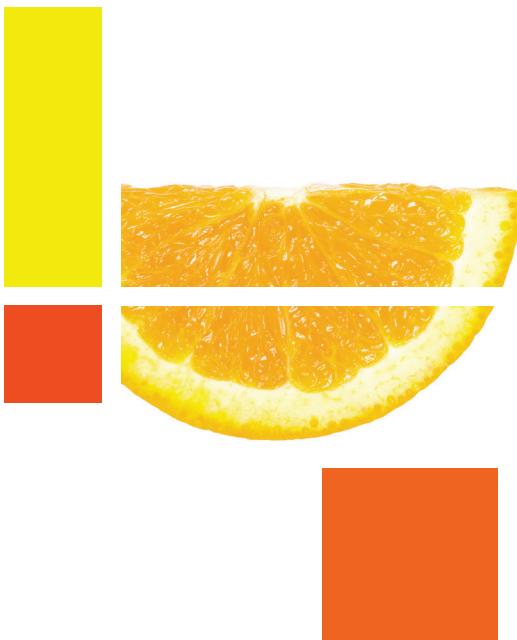
► Les jus de fruits sont un levier économique pour atteindre les repères de consommation du PNNS pour les fruits et légumes.

Les jus de fruits sont financièrement plus accessibles que les fruits frais et sont ainsi plus facilement consommés par la population française, quelle que soit la catégorie socio-professionnelle. Les jus sont ainsi un aliment intéressant qui allie atouts nutritionnels et prix modéré.

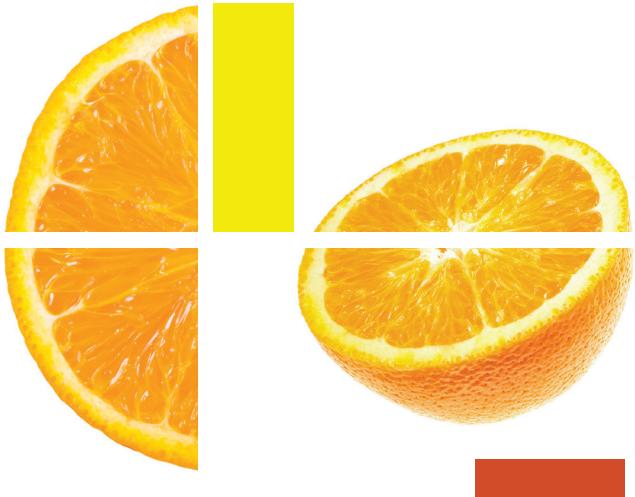
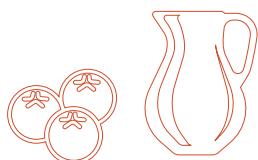


QUE RETENIR
DE CETTE
ÉTUDE ?

- En France, la consommation de jus de fruits est associée à une alimentation globale de meilleure qualité.
- On constate que les consommateurs de jus de fruits ont un meilleur statut nutritionnel et qu'ils atteignent plus facilement les repères de consommation du PNNS pour les fruits et légumes que les non-consommateurs, en associant aux jus de fruits des fruits entiers.
- La consommation de jus de fruits n'entre pas en compétition avec celle des fruits entiers, au contraire.
- Par ailleurs, compte tenu de leur prix modéré, les jus de fruits sont consommés par l'ensemble de la population qui peut bénéficier ainsi de leurs atouts nutritionnels.



IDÉE REÇUE n°5

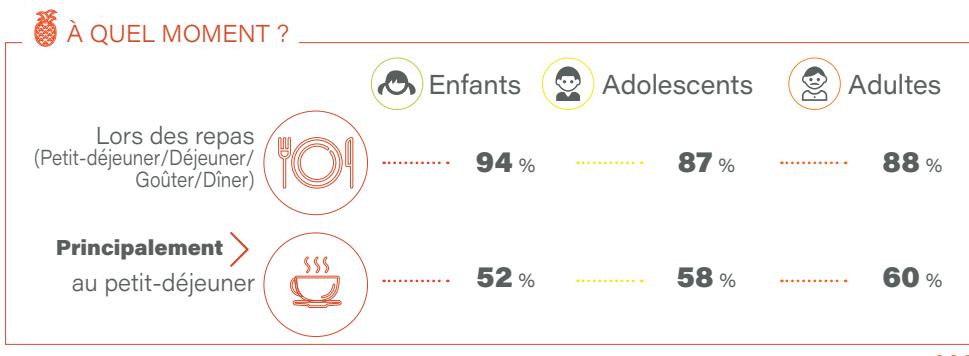


LES JUS DE FRUITS SONT RESPONSABLES DE L'OBÉSITÉ ET DES PROBLÈMES DE SURPOIDS

FAUX. Les études ne montrent pas de relation entre une consommation raisonnable de jus de fruits et le surpoids ou l'obésité.

En France, la consommation de jus et nectars se fait essentiellement lors des repas et en quantité modérée.

Données CREDOC CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars



COMBIEN (en moyenne par jour) ?

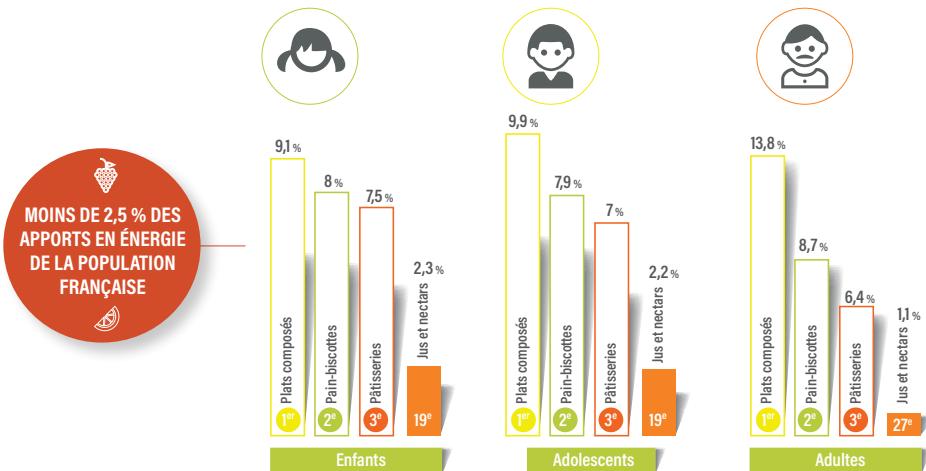


À QUELLE FREQUENCE (nombre d'actes par semaine) ?



Une consommation structurée et raisonnable

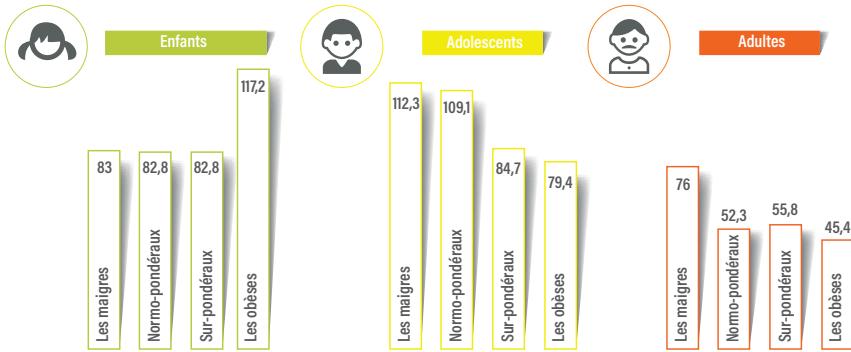
➤ Les jus et nectars contribuent de façon mineure à l'apport énergétique global de la population française.



% des apports en énergie par famille d'aliments et rang, selon les âges - Données CREDOC CCAF 2016

- Les études d'observation récentes ne montrent pas de corrélation entre une consommation raisonnable de jus de fruits et l'IMC (Indice de Masse Corporelle), le surpoids ou l'obésité.

Pas de différence significative de consommation de jus et nectars selon l'IMC des individus. L'étude française CREDOC CCAF 2016 ne montre pas de lien entre consommation de jus de fruits et nectars et classes d'IMC.



Consommation de jus de fruits et nectars en mL/j selon l'IMC - Données CREDOC CCAF 2016

UNE MÉTA-ANALYSE (2016) POUR LE CONFIRMER

"Impact of 100% Fruit Juice Consumption on Diet and Weight Status of Children: An Evidence-based Review, Food Science and Nutrition, Kristi Crowe-White, Carol E. O'Neil, J. Scott Parrott, Sue Benson-Davies, Elizabeth Droke, Melissa Gutschall, Kim S. Stote, Taylor Wolfram & Paula Ziegler (2016)"

MÉTHODOLOGIE

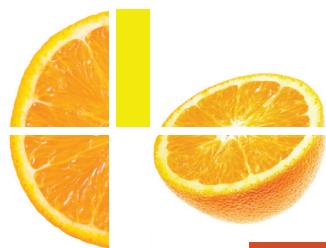
- Cette méta-analyse intègre des études longitudinales et transversales (américaines pour 87 % d'entre elles) ciblées sur des enfants de 1 à 18 ans et conduites entre 1995 et 2013. 22 études traitant de la relation entre la consommation de jus de fruits et le poids corporel ont été analysées.

RÉSULTATS

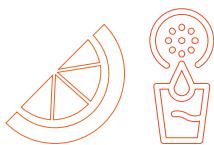
- Il n'y a pas de lien entre la consommation de jus de fruits et les critères de poids suivis (IMC, gain de poids, mesure d'adiposité et composition corporelle), après contrôle des apports énergétiques, chez l'enfant.



- Au vu des données disponibles (françaises et américaines essentiellement), la consommation de jus de fruits n'apparaît pas être liée à une augmentation du poids corporel, chez l'adulte comme chez l'enfant.



IDÉE REÇUE n°6



LES JUS DE FRUITS SONT RESPONSABLES DU DÉVELOPPEMENT DE CARIES OU D'ÉROSION DENTAIRE.



FAUX. Tels qu'ils sont consommés et associés à une bonne hygiène bucco-dentaire, les jus de fruits n'ont pas d'impact défavorable sur la santé bucco-dentaire.

QUELQUES FAITS
SUR L'HYGIÈNE
BUCCO-DENTAIRE

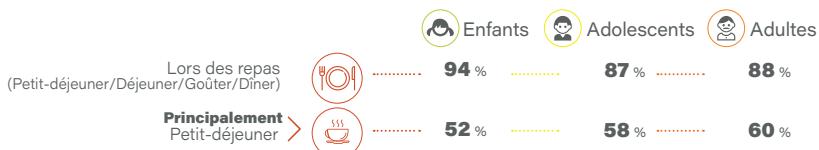
- Le principal facteur de risque d'apparition de caries est une mauvaise hygiène bucco-dentaire.
- Le pouvoir cariogène des aliments dépend de deux facteurs précis :
 - une fréquence importante des prises alimentaires,
 - un temps de contact prolongé entre la dent et les glucides.
- L'ensemble des recommandations disponibles préconise l'hygiène bucco-dentaire comme le principal élément d'une prévention efficace en matière de santé bucco-dentaire : un brossage régulier et suffisamment long, après chaque repas, est indispensable. Son absence ou sa négligence est associée à un risque sérieux de caries de manière beaucoup plus nette que la consommation d'un aliment en particulier.

Source : OMS et UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire)

La consommation de jus de fruits peut-elle avoir un impact ?

Les jus de fruits contiennent des sucres fermentescibles et ont globalement un pH acide. Ces caractéristiques confèrent aux jus de fruits un réel pouvoir acidogène qui peut augmenter le risque d'usure dentaire et de caries chez un individu. Ceci est confirmé par de nombreux travaux *in vitro*, mais, en conditions réelles, l'**impact potentiel des jus de fruits est minimisé pour 2 raisons principales :**

- Les jus de fruits sont consommés majoritairement lors de repas, très peu entre les moments de repas. L'association du jus de fruits à d'autres aliments lors de repas complets permet d'avoir un effet « tampon » sur l'acidité buccale.



- Lors de la consommation d'un jus de fruits, le temps de contact avec les dents n'est que de quelques secondes, ce qui est très inférieur aux critères des protocoles expérimentaux exposant l'émail de la dent à du jus de fruits pendant plus de 15 minutes.

De récentes études confirment l'importance des habitudes alimentaires, et notamment la fréquence des prises alimentaires, pour la santé bucco-dentaire. Par ailleurs l'existence d'une relation entre la consommation de jus de fruits et les caries, ou l'érosion dentaire n'est pas établie aujourd'hui.



QUE FAUT-IL
REtenir ?

- Compte tenu des habitudes de consommation des jus de fruits, s'il est indéniable que les jus de fruits ont un potentiel cariogène en raison de leur pH acide et de leur contenu en glucides fermentescibles, leur contribution à la survenue de caries ou à l'usure dentaire est limitée, notamment lorsque les recommandations d'hygiène bucco-dentaire sont suivies.

A lire : Fiches conseil de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire Alimentation et carie chez l'enfant et Recommandations de l'UFSBD à adopter au quotidien pour une bonne santé dentaire.
<http://www.ufsbd.fr/espace-public/fiches-patients/>

RÉFÉRENCES :

Salas, M. M., G. G. Nascimento, F. Vargas-Ferreira, S. B. Tarquinio, M. C. Huysmans and F. F. Demarco (2015). «Diet influenced tooth erosion prevalence in children and adolescents: Results of a meta-analysis and meta-regression.» *J Dent* 43(8): 865-875.

Vargas, C. M., B. A. Dye, C. R. Kolasny, D. W. Buckman, T. S. McNeel, N. Tinanoff, T. A. Marshall and S. M. Levy (2014). «Early childhood caries and intake of 100 percent fruit juice: Data from NHANES, 1999-2004.» *J Am Dent Assoc* 145(12): 1254-1261.



Tout a été mis en œuvre pour assurer que l'information contenu dans cette brochure soit fiable et vérifiée. Les informations sont destinées à un public de professionnels dans un but non-commercial. Elle ne doit pas être utilisé dans des communications visant directement les consommateurs. Les utilisateurs de cette brochure doivent être conscients que l'utilisation de ces informations dans un contexte différent ou des modifications de formulations, des omissions ou des compléments, de textes ou de visuels, peuvent avoir des conséquences juridiques. Unijus n'aura aucune responsabilité dans ces circonstances, y compris pour n'importe quels pertes ou dommages résultant de l'utilisation de cette brochure et des informations contenues dans celle-ci.

CONTACT

UNIJUS

23 boulevard des Capucines

75002 Paris

01 47 42 82 82

unijus@unijus.org

www.unijus.org | Twitter @lesjusdefruits



QUE FAUT-IL RETENIR ?

95 %

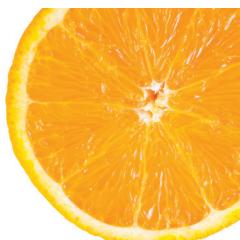
DES FOYERS CONSOMMENT DES JUS DE FRUITS, UN PRODUIT ANCRÉ DANS NOTRE QUOTIDIEN.

LES JUS DE FRUITS SONT DES FRUITS PRESSÉS.



1,5 PORTIONS /JOUR

LES CONSOMMATEURS DE JUS DE FRUITS SONT PLUS NOMBREUX À CONSUMMER 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. ILS NE SUBSTITUENT PAS LES FRUITS ENTIERS PAR LES JUS.



VITAMINE C

LES JUS DE FRUITS ET NECTARS SONT LES 1^{ERS} CONTRIBUTEURS AUX APPORTS EN VITAMINE C CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS ET LES 2^{EMES} CHEZ LES ADULTES. UN VERRE DE JUS D'ORANGE (200ML) APPORTE LA QUASI-TOTALITÉ DES APPORTS QUOTIDIENS EN VITAMINE C.

LES JUS DE FRUITS CONTIENNENT L'ESSENTIEL DES NUTRIMENTS NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LES FRUITS DONT ILS SONT ISSUS : SUCRES, VITAMINES, MINÉRAUX, CAROTÉNOÏDES, POLYPHÉNOLS...



2 GRANDES CATÉGORIES :

- LES JUS DE FRUITS (PURS JUS ET À BASE DE CONCENTRÉ),
- LES NECTARS.



LES JUS D'ORANGE DU COMMERCE ONT DES VALEURS NUTRITIONNELLES COMPARABLES À CELLES DES JUS D'ORANGE FAITS MAISON.

LES SUCRES DES JUS DE FRUITS SONT UNIQUEMENT LES SUCRES DES FRUITS : IL N'Y A AUCUN SUCRE AJOUTÉ DANS LES JUS DE FRUITS.