



**FRUIT JUICE
MATTERS**

unijus
Union Nationale
Interprofessionnelle
des Jus de Fruits

Enfants et adolescents : place des jus de fruits & nectars dans leur alimentation



Consommés par plus de 9 foyers sur 10 (données Kantar 2017), les jus de fruits et nectars font partie intégrante des habitudes alimentaires des Français de tout âge. 68 % des enfants (3-14ans) et 65 % des adolescents (15-20ans) en boivent au moins une fois par semaine (Crédoc, CCAF 2016).

Consommés de façon raisonnable et structurée, les jus de fruits et nectars ont toute leur place dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Naturellement pourvus des nutriments des fruits dont ils sont issus, ils contribuent significativement aux apports nutritionnels des jeunes consommateurs.



Réalités de consommation de jus de fruits & nectars chez les enfants et adolescents

UNE CONSOMMATION MODÉRÉE

 **QUANTITÉ CONSOMMÉE EN MOYENNE**
par les consommateurs de jus & nectars



ENFANTS



1/2

VERRE/JOUR
pour les enfants (124 mL)



ADOLESCENTS



3/4

VERRE/JOUR
pour les adolescents (163 mL)

 **FRÉQUENCE DE CONSOMMATION**
des consommateurs de jus & nectars



ENVIRON 5 FOIS / SEMAINE EN MOYENNE



ENFANTS 5,2



ADOLESCENTS 5,5

nombre d'actes de consommation par semaine

UNE CONSOMMATION STRUCTURÉE

 **UNE CONSOMMATION ESSENTIELLEMENT**
LORS DES REPAS ET PRINCIPALEMENT
AU PETIT-DÉJEUNER
par les consommateurs de jus & nectars



ENFANTS



47%

(petit-déjeuner)



ADOLESCENTS

58%

Ex : Chez les
enfants, 47 % des
jus & nectars sont
consommés lors
du petit-déjeuner.



92%

89%

(petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner)
Pourcentage de jus & nectars consommés lors des repas

 **UNE CONSOMMATION MAJORITAIREMENT**
À DOMICILE



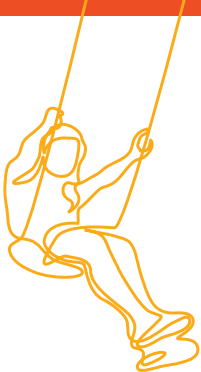
ENFANTS

84%



ADOLESCENTS

87%



Contribution nutritionnelle des jus de fruits & nectars chez les jeunes consommateurs



► Apports en énergie et en sucres

Les jus de fruits et nectars participent modérément aux apports en énergie : ils représentent en effet environ 3% des apports énergétiques totaux chez les enfants et les adolescents. Ils représentent moins de 15% des apports en sucres : 12,5% pour les enfants et 14,5% pour les adolescents.

Source : CREDOC, Enquête CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars - Données pour les consommateurs de jus & nectars.

“ LE SAVIEZ-VOUS ?



Les jus de fruits (purs jus et à base de concentré) sont obtenus par pression des fruits. Ils ne contiennent **jamais de sucres ajoutés**, conformément à la réglementation européenne ! On retrouve ainsi dans les jus de fruits **uniquement les sucres naturellement présents dans les fruits** : fructose, glucose et saccharose dans des proportions différentes selon les fruits utilisés.

Les nectars sont élaborés à partir de jus et/ou de purée de fruits (de 25 à 50 % minimum selon les fruits) et auxquels on ajoute de l'eau avec ou sans sucre ou édulcorant.



► Apports en vitamine C

Les jus de fruits et nectars sont les **premiers contributeurs aux apports en vitamine C** dans l'alimentation des enfants et des adolescents, devant les fruits frais.

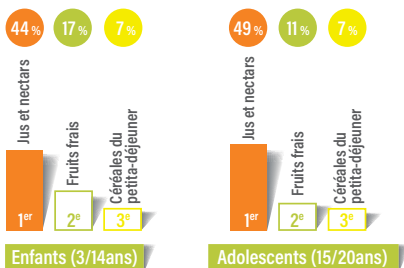
Ce sont donc de vrais alliés pour couvrir leurs besoins nutritionnels.

On observe ainsi que **les jeunes consommateurs de jus et nectars sont plus nombreux à atteindre leurs besoins nutritionnels moyens (BNM) en vitamine C que les non-consommateurs.**



Pourcentage des apports en vitamine C par famille d'aliments et classement

Source : CREDOC, Enquête CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars
Données pour les consommateurs de jus & nectars

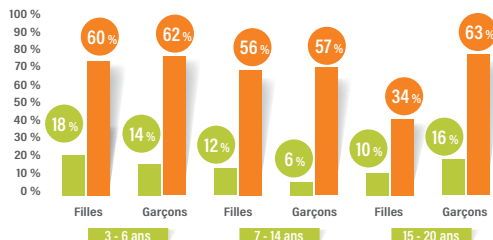


Ex : les fruits frais apportent 17% de la vitamine C consommée par les enfants consommateurs de jus & nectars et sont les deuxièmes contributeurs.



Pourcentage d'individus au-dessus du seuil des BNM pour la vitamine C

Source : CREDOC, Enquête CCAF 2016 sur la consommation de jus et nectars
Base : 377 individus de 3 à 6 ans - 787 individus de 7 à 14 ans - 318 individus de 15 à 20 ans



Non-consommateurs de jus & nectars



Consommateurs de jus & nectars

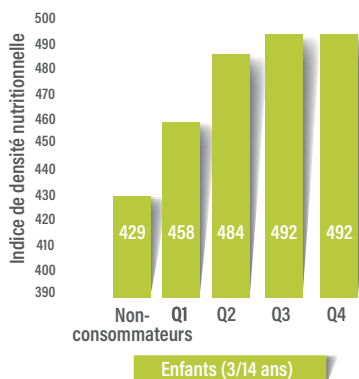
► Les jus de fruits et nectars, une vraie place dans une alimentation équilibrée

Une analyse statistique à partir des données du CREDOC 2013* montre que les **consommateurs de jus de fruits ont un meilleur indice de densité nutritionnelle que les non-consommateurs**. Cela est lié à une alimentation globalement plus équilibrée des consommateurs de jus de fruits, dont les apports en nutriments d'intérêt (certains provenant des jus de fruits) sont plus élevés alors que leur consommation de nutriments à limiter (sel, sucres et acides gras saturés) est moindre. (cf graphique ci-dessous).

* Drewnowski et al., Consumption Patterns of Fruit and Vegetable Juices and Dietary Nutrient Density among French Children and Adults, *Nutrients* 2015, 7, 6073-6087.

Les jus de fruits et nectars ont de réels atouts nutritionnels. Ils conservent la majeure partie des nutriments présents dans les fruits. Cela en fait des **contributeurs essentiels aux apports en vitamines et minéraux**, comme les vitamines C et B9, les caroténoïdes, le potassium et les polyphénols.

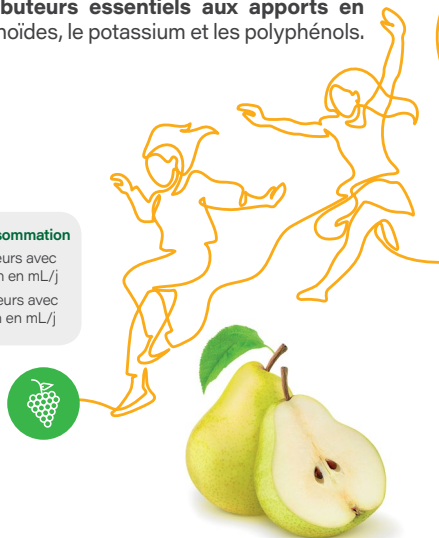
🍷 Valeurs de l'indice de densité nutritionnelle (NRF9.3 - Axe des ordonnées) pour les non-consommateurs et les consommateurs de jus de fruits et légumes, répartis par quartiles de consommation*.



Définition quartiles de consommation

Q1 : 25 % des consommateurs avec la plus faible consommation en mL/j

Q4 : 25 % des consommateurs avec la plus forte consommation en mL/j



“ LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2017, les ventes de jus de fruits & nectars s'élevaient à 1,5 milliard de litres vendus¹, soit 22L consommés par personne par an. Les ventes de jus de fruits étaient largement majoritaires (83 %) versus celles des nectars (16 %) ².

”



fruits et légumes :

quelle consommation chez les enfants et adolescents ?



5/JOUR

5 portions de fruits et légumes



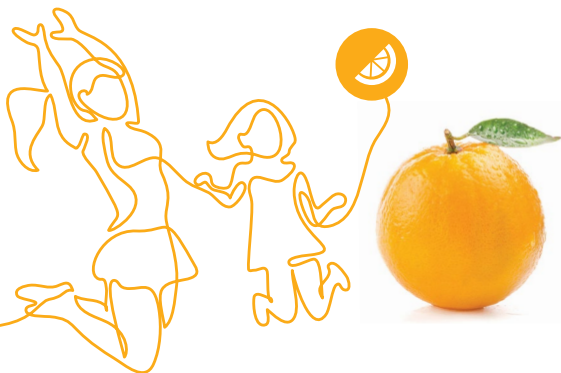
Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) actuel recommande la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour, soit 400g au total, et considère que le jus de fruits peut compter pour une portion de fruits dans la limite d'un verre (200mL) par jour.

Enfants ou adultes, les Français ont de grandes difficultés à atteindre ce repère nutritionnel.



1. Source : Volumes de vente 2017 CAM P1317 - Nielsen et UNIJUS - périmètre HMSM + SDMP + Drive + Proxi + CHD.

2. Source : Volumes de vente 2017 CAM P1317 - Nielsen - périmètre HMSM + SDMP + Drive + Proxi



► La consommation de fruits et légumes décroît d'année en année. En 2016, les données de consommation sont très basses, notamment chez les 3-17 ans :

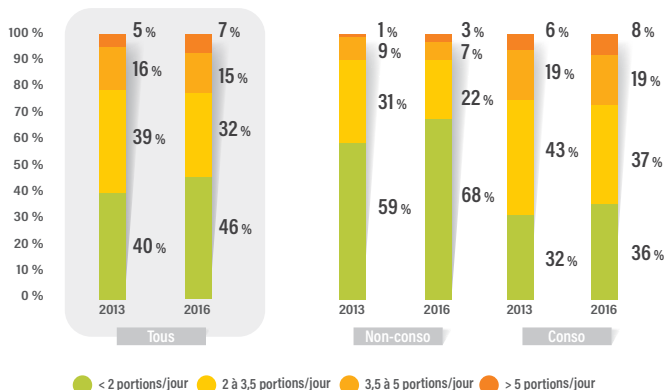
1. Seulement 6% consomment 5 portions de fruits et légumes par jour ou plus, comme le recommande le PNNS.
2. Le nombre de petits consommateurs augmente : 45 % des 3-17ans consomment moins de 2 portions de fruits et légumes par jour en 2016, contre 41 % en 2013 et 32 % en 2010.

Dans ce contexte, et afin d'atteindre plus facilement le repère de consommation de fruits et légumes conseillé par le PNNS, il est important de rappeler qu'un verre de jus de fruits peut compter pour l'une des 5 portions recommandées. Encourager la consommation de fruits sous toutes leurs formes (crus, cuits, en compote, en jus...) est une des clés permettant d'avoir une alimentation équilibrée, mais également de varier les plaisirs.

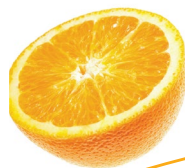
► Les enfants et adolescents consommateurs de jus et nectars sont plus nombreux à atteindre le repère de consommation de fruits et légumes conseillé par le PNNS que les non-consommateurs.

Les données de l'enquête CCAF 2016 du Crédoc montrent que les consommateurs de jus de fruits et nectars ne substituent pas les fruits entiers par les jus et nectars mais ont plutôt tendance à consommer plus de fruits sous toutes leurs formes. Cette diversité alimentaire leur permet d'être plus nombreux à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour que les non-consommateurs de jus et nectars.

► Nombre de portions de fruits et légumes (définition PNNS) consommées (%) par les enfants consommateurs et non-consommateurs de jus & nectars et évolution entre 2013 et 2016
Source : CREDOC, Enquêtes CCAF 2016 et 2013 sur la consommation de jus et nectars



Quelles questions pratiques aborder en consultation ?



**Le point de vue du Dr Laurence Plumey,
médecin nutritionniste, praticien des Hôpitaux Paris IDF,
professeur à l'École de Diététique de Paris.**

À quel âge mon enfant peut-il boire du jus et quelle quantité puis-je lui offrir quotidiennement ?



Un enfant peut découvrir le jus de fruits dès son plus jeune âge au moment de la diversification alimentaire, c'est à dire vers 5 mois. En termes de quantité, on parle de quelques gorgées de temps en temps et non pas de biberons entiers ! Nous sommes plus dans le registre de la découverte d'un nouveau goût que de la nutrition - sans pour autant habituer le très jeune enfant à en faire sa boisson de référence - celle-ci doit rester l'eau (en dehors du lait bien évidemment). Pour un jeune enfant (3-5 ans), un verre de 100 mL suffira. Au-delà (6 ans et plus), la dose de 200 mL ira très bien.

Le jus fait maison est-il préférable au jus de fruits du commerce ?

Si nous prenons l'exemple du jus d'orange, la composition nutritionnelle est quasiment la même entre celle d'un jus d'oranges pressées et celle d'un jus d'orange du commerce. La teneur en vitamine C est peu impactée par la flash pasteurisation, tout comme la vitamine B9. Quant à la teneur en sucres, elle est identique. En revanche, les goûts ne sont pas tout à fait les mêmes. Le goût d'un jus d'oranges pressées est inimitable et irremplaçable, mais nous savons ce qu'est la vie au quotidien des familles et que rares sont celles qui ont le temps de presser un jus d'orange le matin. Le jus en bouteille est donc très utile. La clé : avoir chez soi des fruits frais à croquer ou à presser et du jus de fruits en bouteille...

Les jus de fruits peuvent-ils avoir un impact sur la santé buccodentaire ?

Les jus de fruits, de par les sucres qu'ils contiennent ont un potentiel cariogène s'ils restent longtemps au contact de l'émail. Par exemple, il faut expliquer aux parents qu'il ne faut pas donner à l'enfant un biberon de lait ou de jus au moment de le mettre au lit car durant la nuit tous ces sucres (lactose, glucose, fructose) vont être fermentés par la flore buccale avec production d'acides qui vont attaquer l'émail des dents de l'enfant. L'idéal : consommer son jus de fruits lors d'un repas, avec une paille et sensibiliser l'enfant à avoir une bonne hygiène bucco-dentaire. En règle générale, les dents d'un enfant doivent être brossées 2 fois par jour : une fois le matin et une fois le soir avant le coucher.

Les enfants doivent être habitués très tôt à boire de l'eau quand ils ont soif, à table et en dehors des repas.



Par rapport à l'acidité des jus de fruits et la fragilité des intestins de mon enfant, que recommandez-vous ?

Les jus de fruits sont-ils trop sucrés ?



Les jus de fruits risquent-ils de faire grossir ?



Quel(s) moment(s) de la journée privilégier pour donner du jus de fruits à mon enfant ?

🍷 Tout d'abord, il ne s'agit pas de boire un litre de jus de fruits, mais un verre. Il n'y a donc aucun effet secondaire à craindre, fusse-t-il d'ordre digestif - entre autres concernant son pH. Les jus d'agrumes sont ceux qui ont le pH le plus bas, allant de 3 à 5. Sachant que le pH d'un estomac à jeun est environ de 2, en raison de sa richesse en acide chlorhydrique, il n'y a vraiment rien à craindre, même chez un enfant. Quant aux petits troubles digestifs de type fonctionnels (fermentations, ballonnements, transit et textures des selles variables) fréquents chez le très jeune enfant, le jus de fruits n'a guère d'impact.

🍷 J'entends les critiques faites sur les jus de fruits, jugés comme des boissons sucrées et mis quasiment au même niveau que les sodas. Les jus ne sont pas plus sucrés que les fruits qui les composent. En fait, la peur vient d'une consommation irraisonnée de jus de fruits, ce qui est loin d'être le cas en France. Expliquons plutôt aux parents le mode d'emploi : le verre de jus de fruits quotidien ne pose aucun problème alors que litre de jus de fruits représente un apport de sucres venant des fruits trop important (3 fruits par jour c'est bien - un kilo, c'est trop !). Quand l'enfant boit un verre de 200 mL de jus d'orange, il reçoit l'équivalent en sucres de 2 oranges pressées, soit 16 à 18 g de sucres. Ces sucres sont à comptabiliser dans les apports de sucres venant des fruits - et non pas dans l'apport de sucre ajouté venant du saccharose ajouté aux biscuits ou aux bonbons par exemple.... Les jus de pamplemousse et de clémentines ont à peu près la même teneur en sucres (environ 8%). Les jus de pommes et les jus d'ananas en ont un peu plus car ces fruits sont naturellement plus sucrés (environ 10-12%). Les nectars, eux, sont élaborés à partir de purée ou de jus de fruits avec un ajout d'eau et parfois de sucre. Leur consommation doit être occasionnelle. Je recommande de diluer les plus sucrés à raison d'1/3 de nectar et 2/3 d'eau.

🍷 Encore une fois tout est question de quantité et de comportement de l'enfant quant à son alimentation et son niveau d'activité physique. Un verre de jus de fruits par jour n'a jamais fait grossir un enfant ! En revanche les comportements à risque sont les suivants : peu de repas structurés et équilibrés, beaucoup de grignotage, peu de sport et beaucoup de sédentarité. Voilà les vrais problèmes ! Encourageons la consommation de 5 fruits et légumes par jour, sous toutes leurs formes, crus, cuits, en jus, pourvu qu'ils plaisent.

🍷 Dans la mesure où le jus de fruits ne doit pas concurrencer l'eau à table, ce sera surtout le matin au petit déjeuner. Cela tombe bien car c'est le moment privilégié de la consommation de jus de fruits. Personnellement, j'ai un faible pour le jus d'orange car il apporte des quantités importantes de vitamine C : en moyenne 60 à 80 mg de vitamine C dans un verre de 200 mL, soit au moins 70 % des apports conseillés en vitamine C sur la journée ! Quant au goûter, c'est une autre possibilité. L'enfant doit idéalement y manger un fruit, ou le boire.



**FRUIT JUICE
MATTERS**

unijus
Union Nationale
Interprofessionnelle
des Jus de Fruits



CONTACT UNIJUS
23 boulevard des Capucines
75002 Paris - 01 47 42 82 82

unijus@unijus.org
www.unijus.org | Twitter @lesjusdefruits