



Quelle place pour

les jus de fruits

dans l'équilibre

alimentaire ?

État des lieux et conseils pratiques

unijus
Union Nationale
Interprofessionnelle
des Jus de Fruits

Connaître les jus de fruits

Un jus n'est pas un fruit : mais encore ?

Les jus de fruits ne contiennent ni sucres ajoutés,
ni colorants, ni conservateurs

- ✓ La réglementation européenne¹ encadre strictement la fabrication des jus de fruits.
- ✓ Celle-ci est systématiquement **sans sucres ajoutés et sans édulcorants**, qu'il s'agisse de jus de fruits pur jus ou de jus de fruits à base de concentré.
- ✓ Les jus de fruits contiennent donc **uniquement les sucres naturellement présents** dans les fruits d'origine. Ce sont des produits naturels très peu transformés qui ne **contiennent jamais de colorant ou de conservateur**.

Entre fruit et jus de fruits : des valeurs nutritionnelles miroir

Pour faire un jus de fruits, il faut presser un fruit. Suite au pressage, la majorité des fibres a été retirée mais le jus qui en résulte **conserve de très nombreuses caractéristiques du fruit dont il est issu**. Avec notamment des atouts pour la **couverture des besoins en vitamines, minéraux et en polyphénols**.

	Orange (fruit entier)		Pur jus d'orange		Jus d'orange à base de concentré	
	Pour 100 g	% couverture des AQR*	Pour 100 g	% couverture des AQR*	Pour 100 g	% couverture des AQR*
Fibres alimentaires (g)	2,7	10,8 %	0,28	1,12 %	0,25	1 %
Polyphénols (mg)	48,85	NC	48,88	NC	NC	NC
Vitamines						
Vitamine C (mg)	47,5	89 %	37	69 %	44,2	83 %
Vitamine B9 (µg)	25,9	15 %	30	18 %	30	18 %
Bêta-carotène (µg)	< 5	NC	26,2	7 %	10,6	3 %
Minéraux						
Potassium (mg)	180	8 %	165	7 %	154	7 %
Magnésium (mg)	15	6 %	10	4 %	10,9	5 %

Riche en...
Source de...

*Comparaison des valeurs nutritionnelles d'un fruit, d'un pur jus et d'un jus concentré. Données Ciqual

Et les sucres ?

La contribution des jus de fruits aux apports journaliers en sucres reste **relativement faible** puisqu'elle est comprise **entre 10,5 et 13,7 %** selon les tranches d'âge, ce qui place les jus de fruits à la 4e position derrière les pâtisseries, les produits sucrés et les autres boissons sucrées². Sur le sujet du **fructose** : l'Anses recommande de ne pas dépasser 50 g / jour. La consommation moyenne de jus de fruits en France ne dépasse pas 16 % de cette limite².

Fruits et jus de fruits sont complémentaires dans l'alimentation des Français

Atteindre les recommandations de santé publique

Une majorité de Français n'atteint pas les recommandations de consommation de 5 fruits et légumes par jour : en 2021, 78 % des adultes et 90 % des enfants ne l'atteignaient pas. Les CSP - (Catégories Socio Professionnelles) sont d'autant plus concernées puisque la consommation de fruits a augmenté entre 2016 et 2019, sauf au sein de cette catégorie³.

En cela, la consommation d'1 verre de jus de fruits (150 mL) par jour est un réel atout d'ouverture du répertoire alimentaire et de complément des apports en nutriments. On parle ici de la vitamine C, de la vitamine B9, du potassium, du bêta-carotène ou des polyphénols qui peuvent faire défaut chez les personnes ne consommant pas assez de fruits frais.

Étant donnée la difficulté pour atteindre les recommandations de 5 fruits et légumes par jour, malgré les campagnes de santé publique, un apport complémentaire en ces nutriments peut s'avérer utile.

Jus de fruits : 4 leviers pour augmenter la consommation de fruits (et légumes) des Français



La praticité : résistance au transport, consommation nomade, facilité de consommation (sans peau, multitudes d'idées recettes...).



Les habitudes alimentaires : comme l'appétence pour certaines textures consommées crues peut expliquer plus ou moins fermes ou granuleuses.



Le coût : 1 verre de 150 mL de pur jus d'orange coûte 0.28 €⁴ vs 2 oranges (pour faire 150 mL de jus d'orange) coûtent 1.03 €⁵.



La digestibilité : confort digestif lié au caractère irritant de certaines fibres consommées crues peut expliquer l'inadéquation entre recommandations et consommations pour les fruits et légumes. Ces 4 points peuvent être travaillés avec vos patients.

Quels effets sur la santé ?

Une consommation modérée de jus de fruits permettrait de **moduler positivement certains marqueurs cardio-métaboliques** (sensibilité à l'insuline, taux de cholestérol total circulant)⁶.

Les études scientifiques portant sur la consommation de jus de fruits (et qui font une réelle distinction entre jus et boissons aux fruits) montrent qu'une consommation modérée - ce qui est le cas pour plus de 90 % de la population française adulte - **n'augmente ni le risque de diabète⁷, ni celui d'obésité^{8, 9, 10, 11}, ni de mortalité^{12, 13}.**

Une consommation modérée réduirait en outre les risques d'accidents vasculaires cérébraux^{14, 15}. Cela peut s'expliquer notamment par la richesse globale des jus de fruits en polyphénols et autres antioxydants naturels (vitamine C, vitamine A et caroténoïdes)^{6, 16, 17, 18}.

La littérature scientifique indique également que la consommation de jus de fruits a une association en forme de U avec le syndrome métabolique, **présentant une association protectrice entre 75 et 150 mL/j** et une association indésirable au-delà de 175 à 200 mL/j¹⁹.

Des valeurs nutritionnelles complémentaires

Pour 150g	 Jus d'orange	 Jus de pomme	 Jus d'ananas	 Jus de tomate	 Jus multivitamins
Énergie (Kcal)	68,1	73,35	52,9	32,55	73,35
Glycides (g)	14,41	17,1	12,1	5,58	16,8
Dont sucres (g)	14,41	16,35	12,1	5,58	15,15
Fibres (g)	0,42	0,345	0,22	0,6	<0,5
Polyphénols (mg)	73,32	NC	NC	NC	NC
Vitamine C (mg)	55,5	21,75	14	NC	17,25
Vitamine B9 (µg)	45	10,125	23	NC	<5
Bêta-carotène (µg)	39,3	10,5	3	NC	127,35
Potassium (mg)	247,5	169,5	134	424,5	210
Magnésium (mg)	15	6,84	13,6	19,65	10,5

Riche en...

Source de...

Données Ciqual

Les jus de fruits en pratique

À retenir

- ✓ Une portion : c'est 1 verre par jour maximum, soit 150 mL (1 verre moyen, comme recommandé par la profession) à 200 mL (1 grand verre, comme le préconise le Programme National Nutrition Santé).
- ✓ Un jus de fruit présente une densité nutritionnelle et une biodisponibilité accrue pour certains nutriments (polyphénols)²⁰. Consommé au petit-déjeuner ou au goûter par 80 à 92 % de Français, il est assimilé avec le reste du bol alimentaire (peu d'effet snacking)².
- ✓ Selon les recommandations de santé publique (PNNS 4), les jus de fruits font partie de la catégorie des boissons.
- ✓ Les jus de fruits sont une alternative qui s'inscrit facilement dans l'alimentation des Français, pour apporter des nutriments d'intérêt, levant les 4 freins majeurs à la consommation de fruits et légumes.



Sources utiles

1. Directive 2012/12/UE - 2. CREDOC. Consommations et comportements alimentaires en France, 2019 - 3. CREDOC. Renversement de tendance : les Français végétalisent leur alimentation, 2021 - 4. INSEE, Prix moyens mensuels - avril 2024 (orange) - 5. Nielsen, prix période à P0424 (jus d'orange) - 6. Motallaei, M. et al. Effects of orange juice intake on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials, 2021 - 7. Wang, B., Liu, K., Mi, M. & Wang, J. Effect of fruit juice on glucose control and insulin sensitivity in adults: a meta-analysis of 12 randomized controlled trials, 2014 - 8. Buso, M. E. C. et al. Dose-Response and Substitution Analyses of Sweet Beverage Consumption and Body Weight in Dutch Adults: The Lifelines Cohort Study, 2022 - 9. Sakaki, J. R. et al. Fruit juice and childhood obesity: a review of epidemiologic studies, 2022 - 10. Crowe-White, K. et al. Impact of 100% Fruit Juice Consumption on Diet and Weight Status of Children: An Evidence-based Review, 2016 - 11. Auerbach, B. J. et al. Fruit Juice and Change in BMI: A Meta-analysis, 2017 - 12. Kaiser, A., Schaefer, S. M., Behrendt, I., Eichner, G. & Fasshauer, M. Association of all-cause mortality with sugar intake from different sources in the prospective cohort of UK Biobank participants, 2022 - 13. Naomi, N. D. et al. Association of sweetened beverages consumption with all-cause mortality risk among Dutch adults: The Lifelines Cohort Study, 2023 - 14. D'Elia, L., Dinu, M., Sofi, F., Volpe, M. & Strazzullo, P. 100% Fruit juice intake and cardiovascular risk: a systematic review and meta-analysis of prospective and randomised controlled studies, 2021 - 15. Becerra-Tomás, N. et al. Fruit consumption and cardiometabolic risk in the PREDIMED-plus study: A cross-sectional analysis, 2021 - 16. Cassidy, A. et al. Dietary flavonoids and risk of stroke in women, 2012 - 17. Morand, C. et al. Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers, 2011 - 18. Buscemi, S. et al. Effects of red orange juice intake on endothelial function and inflammatory markers in adult subjects with increased cardiovascular risk, 2012 - 19. Semnani-Azad Z, Khan TA, Blanco Mejia S, Leiter LA, Kendall CWC et al. Association of Major Food Sources of Fructose-Containing Sugars With Incident Metabolic Syndrome, 2020 - 20. Aschoff, J. K. et al. Bioavailability of β -cryptoxanthin is greater from pasteurized orange juice than from fresh oranges - a randomized cross-over study. Molecular Nutrition & Food Research 59, 1896-1904 (2015)