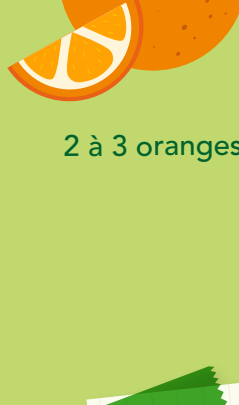


## Les jus de fruits au sein d'une alimentation équilibrée

### Les jus de fruits : de quoi parle-t-on ?

Pour faire un jus de fruits, il faut presser un fruit.

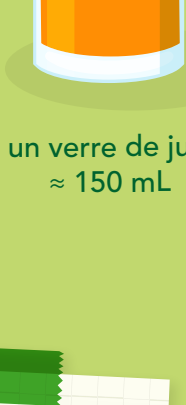


**1**  
Tri et lavage  
des fruits

**2**  
Extraction

**3**  
Raffinage et  
centrifugation

**4**  
Pasteurisation



un verre de jus  
≈ 150 mL

### Comparaison de la composition nutritionnelle

#### Orange

Polyphénols : 73,3 mg  
Vitamine C : 71,3 mg  
Vitamine B9 : 38,9 µg  
Fibres : 4,05 g  
pour 1 orange (~150 g)

#### Jus d'orange

Polyphénols : 73,3 mg  
Vitamine C : 55,5 mg  
Vitamine B9 : 45 µg  
Fibres : 0,42 g  
pour 1 verre de jus (150 mL)

Données Ciquael  
Valable pour les jus  
frais et ambiants.

✓ Conservation de la densité nutritionnelle  
(hors fibres)

✓ Augmentation de la biodisponibilité  
de certains nutriments  
(polyphénols)

Les jus de fruits sont des produits d'origine naturelle...  
répartis en plusieurs catégories

#### Idee reçue

« Choisir ses jus de fruits  
sans sucres ajoutés ».

Selon la réglementation européenne,  
ils ne contiennent JAMAIS  
de sucres ajoutés.



### Les différentes catégories de jus de fruits

#### Les jus

##### • LES PURS JUS



✓ Uniquement des fruits pressés en jus

##### • LES JUS À BASE DE CONCENTRÉ



✓ Un transport facilité.  
- Pas d'ajout de sucre  
- Restitution d'eau dans les mêmes quantités

#### Les nectars

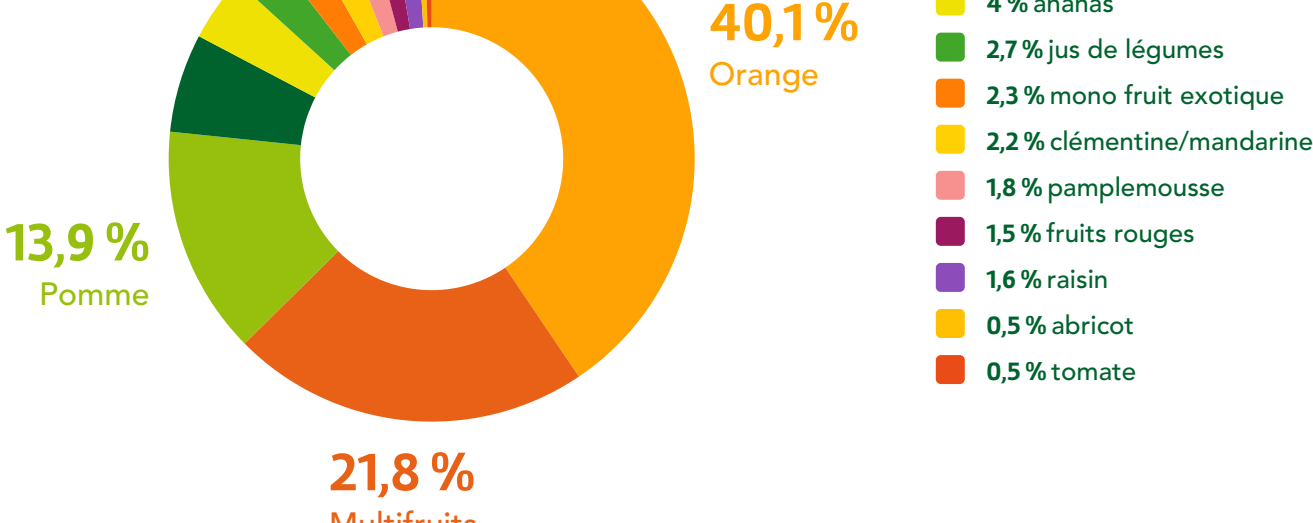


✓ Permet la consommation de jus de fruits trop acides  
(ex : groseilles) ou trop pulpeux (ex : bananes) dont  
le jus n'est pas consommable en l'état.

- De la purée ou du jus de fruit 25 % à 50 % minimum selon le fruit  
- De l'eau  
- Contiennent éventuellement du sucre et/ou des édulcorants,  
dans une limite de 20 % de la masse totale

### Il n'y a pas que l'orange dans la vie des jus... et des Français

#### Orange, multifruits et pomme en tête des jus consommés<sup>3</sup>



#### Des valeurs nutritionnelles complémentaires

	Jus d'orange	Jus de pomme	Jus d'ananas	Jus de tomate	Jus multifruits
Pour 150g					
Énergie (Kcal)	68,1	73,35	52,9	32,55	73,35
Glucides (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 Ciquael

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

#### Pas simple d'atteindre les recommandations de consommation en fruits et légumes



78 % des adultes et 90 % des enfants  
n'atteignent pas la recommandation de  
5 fruits et légumes / jour<sup>4</sup>.

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 catégorie<sup>4</sup>.

#### 4 facteurs qui peuvent freiner la consommation de fruits (et légumes) des Français



Le coût

L'appréhension pour certaines textures

La praticité

La digestibilité

#### Bon à savoir

Prix d'un verre de 150mL  
de jus était maison<sup>5</sup>  
(élaboré à partir de 2  
oranges pressées)

1,03€

Prix d'un verre de 150mL  
de jus du commerce

0,28€

Strictement équivalents sur le plan  
nutritionnel<sup>5</sup>, les jus du commerce représentent  
une option économiquement avantageuse pour  
compléter ses apports nutritionnels.

1 verre de jus de fruits (150 mL)  
par jour (maximum)

Est un atout pour compléter les  
apports nutritionnels.

#### Et les sucres ?

Une contribution des jus de fruits  
qui reste relativement faible  
puisque'elle est comprise entre 10,5  
et 13,7 % selon les tranches d'âge<sup>6</sup>.



Contribution des jus de fruits aux  
apports quotidiens en sucres.

### Les habitudes de consommation des Français autour des jus de fruits

80 à 92 % des Français consomment  
les jus de fruits au moment  
du petit-déjeuner ou du goûter<sup>9</sup>.

Une consommation modérée :  
entre 118 mL et 157 mL  
de jus de fruits par jour<sup>9</sup>.

Assimilés avec le reste du bol alimentaire,  
il y a peu d'effet snacking.



150mL  
C'est la portion recommandée  
par la profession.



### Quels effets des jus de fruits 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)<sup>10</sup>.

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 diabète<sup>11</sup>, ni celui d'obésité<sup>12, 13, 14, 15</sup>, ni de mortalité<sup>16, 17</sup>.

Une consommation modérée réduirait en outre les risques d'accidents  
vasculaires cérébraux<sup>18, 19</sup>. 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)<sup>1, 20, 21, 22</sup>.

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/j<sup>23</sup>.

1. 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). 2. Directive 2012/12/UE. 3. Unijus. Rapport d'activité 2022. 4. CREDOC. Renversement de tendance : les Français végétalisent leur alimentation. (2021). 5. selon une étude scientifique de référence : 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). 6. Insee. Prix moyens mensuels – avril 2024 (orange) - 7. Nielen, prix période à P0424 (jus d'orange). 8. Pour les vitamines et minéraux, les % exprimés dans le tableau sont les % des AQR (Apports Quotidiens de références pour un adulte-type) définis par le Règlement 1169/2011 UE (S). Pour une portion de 150mL, le pourcentage des AQR indique la part que représente chaque nutriment par rapport à la quantité qu'il est conseillé de consommer par jour pour avoir une alimentation équilibrée. 9. CREDOC. Consommations et comportements alimentaires en France (2019). 10. Motallai, M. et al. Effects of orange juice intake on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. (2021). 11. 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). 12. 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). 13. Sakaki, J. R. et al. Fruit juice and childhood obesity: a review of epidemiologic studies. Crit Rev Food Sci Nutr 1-15 (2022). 14. Crowe-White, K. et al. Impact of 100% Fruit Juice Consumption on Diet and Weight Status of Children: An Evidence-based Review. Crit Rev Food Sci Nutr 56, 871-884 (2016). 15. Auerbach, B. J. et al. Fruit Juice and Change in BMI: A Meta-analysis. Pediatrics 139, (2017). 16. 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. Br J Nutr 1-10 (2022). 17. Niomi, N. D. et al. Association of sweetened beverages consumption with all-cause mortality risk among Dutch adults: the Lifelines Cohort Study (the SWEET project 2022). 18. 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). 19. Becerra-Tomas, N. et al. Fruit consumption and cardiometabolic risk in the PREDIMED-plus study: A cross-sectional analysis. Nutr Metab Cardiovasc (2021). 20. Cassidy, A. et al. Dietary flavonoids and risk of stroke in women (2012). 21. Morandi, C. et al. Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. Am J Clin Nutr (2011). 22. Buscemi, S. et al. Effects of red orange juice intake on endothelial function and inflammatory markers in adult subjects with increased cardiovascular risk. Am J Clin Nutr (2012). 23. Semmani-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