

Nouvelle année : nouvelles résolutions nutritionnelles ?

Étude Savanta x Fruit Juice Science Centre

L'arrivée du nouvel an suscite une vague de nouvelles résolutions, parmi lesquelles figurent le souhait de voyager davantage, de privilégier une alimentation plus saine, de favoriser les rencontres et de s'engager dans une activité physique. Ces aspirations positives sont susceptibles de guider les Français dans la définition de leurs objectifs pour la nouvelle année. Dans ce contexte, le Fruit Juice Science Centre s'est penché sur le rôle que pourrait jouer l'alimentation et l'apport en nutriments essentiels dans les nouvelles habitudes alimentaires des Français.

Les Français sont constamment prêts à adopter de nouvelles résolutions...

Au sein de la vaste gamme de résolutions positives énoncées chaque année, les Français, quel que soit leur âge ou leur genre, se démarquent particulièrement en exprimant leur volonté d'accorder une priorité à l'amélioration de leur **alimentation**, avec 47,7 % des participants qui placent cette résolution en tête de liste. Juste derrière, le désir d'améliorer la **qualité du sommeil** est également très présent, rassemblant 41,7 % des répondants. La troisième place du podium est occupée par l'intention de reprendre une **activité physique**, réunissant un pourcentage significatif de 34,1 %. Il est clair que les Français aspirent à cultiver une meilleure condition physique et à promouvoir leur bien-être global au cours de l'année 2024.

Et notamment une alimentation de qualité pour une santé optimale !

Dans l'optique d'optimiser leur apport nutritionnel, les Françaises et les Français reconnaissent la nécessité de **consommer davantage de fruits et de légumes frais**, selon 58,5 % des répondants. Cependant, ils sont moins enclins à penser directement **aux jus de fruits et aux smoothies** comme source naturelle de supplémentation en vitamines (14,4 %), au même niveau que les **compléments alimentaires** (15,5 %). Pourtant, le docteur nutritionniste Laurence Plumey rappelle les bienfaits nutritionnels des jus de fruits : « *Un verre de jus d'orange par jour assure d'avoir quasiment sa vitamine C de la journée. Mais ce n'est pas tout, car il faut savoir qu'il y a aussi des anti-oxydants de type polyphénols (hespéridine), du magnésium et de la vitamine B9 (acide folique) dans un verre de jus d'orange* ».

Qu'en est-il de la consommation d'alcool dans le cadre des nouvelles résolutions ?

À l'approche du Dry January, il semble que les citoyens français ne perçoivent pas d'effets néfastes de leur consommation actuelle d'alcool sur leur bien-être global. Ils estiment que leur manière de consommer est adaptée et bien réfléchie. Néanmoins, selon un récent sondage de l'IFOP, 1/3 des Français envisagent de participer à ce mois sans alcool. De plus, l'étude de Savanta commandée par le Fruit Juice Science Centre révèle que **65,3 % des participants**

estiment ne pas consommer suffisamment d'alcool pour que cela soit préjudiciable à leur santé en 2024. Il est intéressant de noter que, lors d'une soirée sans alcool, 36,6 % des Françaises et des Français sont prêts à opter pour des alternatives naturelles telles que l'eau, tandis que 33,2 % d'entre eux choisiraient un jus composé à 100 % de fruits.

La nouvelle année avec davantage de végétaux...

Dr Laurence PLUMEY. Médecin Nutritionniste.

Il est surprenant de constater qu'en dépit d'une offre abondante de fruits et légumes, les Français ne sont toujours que 40 à 50 % à respecter les 5 fruits et légumes par jour. S'ils aiment peu les légumes, car il faut les cuisiner et savoir les rendre savoureux, en revanche, ils aiment manger des fruits. C'est une bonne nouvelle. Le choix est là et ils peuvent être consommés sous différentes formes. Les fruits frais sont bien évidemment à privilégier, à raison de 2 à 3 par jour, car sources de vitamines (C, A, groupe B), de magnésium, d'anti oxydants et de fibres. Le jus d'orange (avec ou sans pulpe) a toute sa place dans ces recommandations puisqu'un verre de 150 ml (l'équivalent d'une belle orange pressée) apporte près de 60 à 65 % du besoin quotidien en vitamine C, mais aussi les polyphénols (hespéridine), le magnésium et la vitamine B9 de l'orange – sans sucres ajoutés. À consommer le matin au petit-déjeuner, pour un départ vitaminé !

À propos de Savanta et méthodologie de l'étude

Étude menée en septembre 2023 par Savanta ComRes auprès de 2024 répondants français de 18 à 99 ans, qui consomment des jus de fruits au moins plusieurs fois par an. Savanta est un cabinet de conseil en études de marché basé à Londres, en Angleterre. Fondée en 2003 sous le nom de Communicate Research Ltd, ComRes a été membre fondateur du British Polling Council en 2004 et est l'une des sociétés de sondage les plus connues du Royaume-Uni.

À propos du Fruit Juice Science Centre

Le Fruit Juice Science Centre fournit aux consommateurs, aux journalistes et aux professionnels de la santé des informations fondées sur des données probantes concernant le rôle des jus de fruits purs à 100 % dans les régimes alimentaires et la santé.
<https://fruitjuicesciencecentre.eu>