



Selon une nouvelle étude scientifique, les jus de fruit sont incontestablement une source importante de vitamines et de nutriments

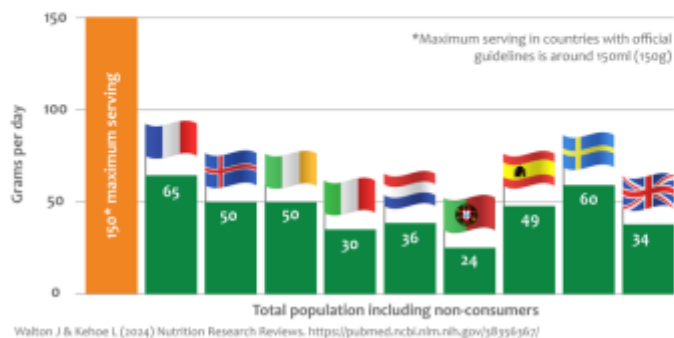
Les enseignements clés de cette nouvelle étude^[1] sur le 100% pur jus :

- Constitue jusqu'à 26 % de l'apport en vitamine C chez les enfants et jusqu'à 19 % chez les adultes.
- Apporte jusqu'à 4 % du potassium quotidien, nécessaire au maintien d'une pression artérielle normale.
- Assure jusqu'à 7 % de l'apport quotidien en folate, essentiel pour une grossesse en bonne santé.
- Seuls 14 % des sucres dans l'alimentation quotidienne proviennent de sources naturelles, tandis que les produits contenant du sucre ajouté, tels que les boissons gazeuses, les biscuits, les sucreries, le chocolat et les gâteaux, représentent jusqu'à 92 % de la consommation totale de sucre.

Les jus de fruits purs : faible impact sur la consommation de calories...

D'après une étude récente, la consommation de 100 % pur jus semble avoir peu d'impact sur l'apport calorique quotidien. Cependant, ces jus peuvent fournir jusqu'à un quart de l'apport en vitamine C pour les enfants, et représentent une source significative d'autres nutriments essentiels. Ces conclusions soulignent l'importance des jus de fruits dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Malgré cela, en raison de leur teneur en sucre naturel, certains décideurs politiques et chercheurs expriment des préoccupations quant à leur éventuel rôle dans la prise de poids si leur consommation devient régulière. Cependant, **une récente étude basée sur des enquêtes alimentaires nationales réalisées dans 14 pays européens** dotés de données disponibles a mis en lumière que les individus qui consomment des jus de fruits n'en ingèrent en moyenne que **137 g par jour**, ce qui est inférieur à la recommandation de portion de 150 à 200^[2] ml établie dans certains pays.

ON AVERAGE, EUROPEAN ADULTS DRINK LESS THAN 70G OF FRUIT JUICE DAILY



Walton J & Kehoe L (2024) Nutrition Research Reviews. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38356367/>



Cela équivaut à seulement 20 à 40 kcal par jour, soit 1 à 2 % de l'apport énergétique quotidien moyen d'un enfant ou d'un adulte, ce qui ne devrait pas avoir d'impact sur le poids corporel. En revanche, la quantité quotidienne moyenne de 100 % pur jus pour chaque tranche d'âge en Europe est suffisante pour contribuer de manière significative à l'apport quotidien en vitamine C, qui est essentielle pour renforcer le système immunitaire et favoriser l'absorption du fer.

FRUIT JUICE CONTRIBUTES KEY VITAMINS AND MINERALS BUT ONLY 1-2% OF OUR DAILY CALORIES IN EUROPE



Walton J & Kehoe L (2024) Nutrition Research Reviews. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38356367/>

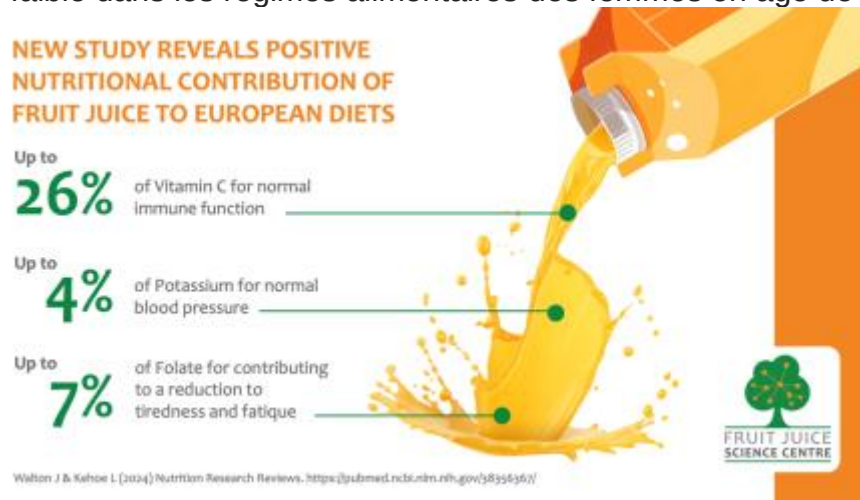


Et une source essentielle de nutriments.

La publication dans la revue de recherche sur la nutrition a mis en lumière que les jus de fruits contribuent respectivement pour 4 à 20 % des apports quotidiens en vitamine C chez les nourrissons, 6 à 26 % chez les enfants, 8 à 20 % chez les adolescents, et 8 à 19 % chez les adultes, incluant les adolescents, ainsi que 6 à 19 % chez les personnes âgées. **Le Dr Janette Walton** de l'Université technologique de Munster à Cork, qui est l'autrice principale de l'étude, a affirmé que « *les jus de fruits contribuent considérablement à l'apport en vitamine C chez les enfants et les adultes. Étant donné que trop peu de personnes consomment les cinq fruits et légumes recommandés par jour, les jus de fruits constituent un aliment pratique et nutritif dans l'alimentation.* »

Les chercheurs ont constaté que les jus de fruits fournissent de 2 à 4 % de l'apport quotidien recommandé en potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle

normale et souvent déficient dans l'alimentation selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), ainsi que 1 à 7 % de l'apport quotidien recommandé en folate ; qui est crucial pour une grossesse saine, et généralement présent en quantité trop faible dans les régimes alimentaires des femmes en âge de procréer.



Sucre naturel vs. sucre ajouté : démystifier les vérités sur les jus de fruits purs

Le sucre naturel présent dans les 100 % pur jus, provenant exclusivement du fruit lui-même, ne représente que de 2 à 14 % du sucre libre dans l'alimentation quotidienne, alors que ce chiffre peut atteindre de 48 à 92 % pour d'autres sources alimentaires. Ces dernières sont principalement des produits "facultatifs" contenant du sucre ajouté, tels que les boissons gazeuses, les biscuits, les sucreries, le chocolat et les gâteaux.

Contrairement aux sodas, nectars ou autres boissons, les jus de fruits 100 % ne contiennent jamais de sucres ajoutés et ne peuvent pas être dilués avec de l'eau selon la législation européenne. **Le Dr Walton a poursuivi :** « Nos résultats n'ont montré qu'une modeste contribution des jus de fruits dans la consommation de sucres libres. En revanche, une étude récente a révélé que les aliments sucrés et les boissons contenant des sucres ajoutés sont les principales sources de sucres ajoutés en Europe, contribuant pour la moitié à plus de 90 % des apports. Cela souligne l'importance de cibler les stratégies de réduction du sucre sur les aliments discrétionnaires « haut de gamme » qui ne sont pas recommandés dans les directives diététiques alimentaires. Contrairement aux jus de fruits dont la composition est réglementée, ces types de produits peuvent être légalement reformulés pour réduire leur teneur en sucre ».

Plus largement, les auteurs de l'étude ont souligné le manque de données sur la consommation de 100 % pur jus dans de nombreux pays d'Europe, comme l'Allemagne, ce qui, selon eux, rend difficile la mise en place de politiques à l'échelle européenne sans une vision précise des niveaux normaux de consommation.

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>

