

## ÉTUDE INÉDITE

# LES JUS DE FRUITS : LES ALLIES OBJECTIFS D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Adam Drewnowski, Professeur d'Épidémiologie à l'Université de Washington (Seattle-USA), vient de présenter les résultats de son étude sur les Jus de Fruits le jeudi 10 décembre, dans le cadre des Journées Francophones de la Nutrition, qui se sont déroulées à Marseille, devant un parterre de 70 experts. Son analyse confirme que les jus de fruits favorisent un régime équilibré, et qu'ils représentent en France un vrai levier pour atteindre plus facilement le repère des 5 portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées par le Plan National Nutrition Santé (PNNS).



Cette nouvelle étude, notamment basée sur l'enquête CCAF CREDOC 2013<sup>(1)</sup>, montre en particulier que les consommateurs de jus de fruits sont plus nombreux à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour et qu'ils ont une meilleure qualité globale de leur alimentation. Pascale Hebel, Directrice du pôle « Consommation entreprise » du Credoc a complété cette analyse par une présentation de l'enquête CCAF 2013.

Elle reconnaît aux jus de fruits un rôle nutritionnel significatif au regard de leur contribution moyenne aux apports nutritionnels au sein de la population française : un faible apport énergétique combiné à une densité nutritionnelle statistiquement significative.

## Boire du jus de fruits pour consommer plus de fruits

En France, le niveau de consommation de fruits et légumes est souvent bien inférieur aux recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé). En effet, une enquête<sup>(1)</sup> menée en 2013 montre que 95% des enfants de 3 à 14 ans et 73% des adultes de 21 ans et plus n'atteignaient pas le repère des 5 portions de fruits et légumes par jour.

D'après l'analyse réalisée par le Pr Drewnowski, les consommateurs de jus de fruits sont plus nombreux à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. Si un verre de jus de fruits peut compter pour une portion de fruits selon le PNNS, l'étude montre également que les consommateurs de jus de fruits consomment davantage de fruits et légumes frais que la moyenne des Français.

## Davantage de jus de fruits pour un meilleur équilibre nutritionnel

L'étude a également évalué la corrélation entre la consommation de jus de fruits et la qualité globale de l'alimentation selon l'indice NRF9.3<sup>(3)</sup>. Cet indice permet de calculer la densité nutritionnelle d'une alimentation à partir d'une formule validée et publiée<sup>(3)</sup>.

Compte tenu des nutriments à encourager (protéines, fibres, vitamines A, C et E, calcium, fer, potassium et magnésium) et à limiter (acides gras saturés, sucres et sodium) mis en œuvre dans cet indice, il est possible de conclure que la consommation de jus de fruits, pour les enfants comme les adultes, est associée à un meilleur indice de densité nutritionnel. De plus, la quantité de jus de fruits consommée influence positivement cet indice de densité nutritionnelle, c'est-à-dire que plus on consomme de jus de fruits – dans des quantités qui restent raisonnables, plus l'équilibre nutritionnel s'améliore.

L'étude insiste aussi sur l'absence de corrélation entre catégories socioprofessionnelles et consommation de jus de fruits. Contrairement aux fruits qui sont davantage consommés par les catégories socioprofessionnelles supérieures, les jus de fruits pénètrent l'ensemble des foyers français. Les jus de fruits donnent donc un accès économique, mais aussi simple et pratique à la consommation d'une portion de fruit.

## Une participation modérée aux apports en glucide simples et énergie

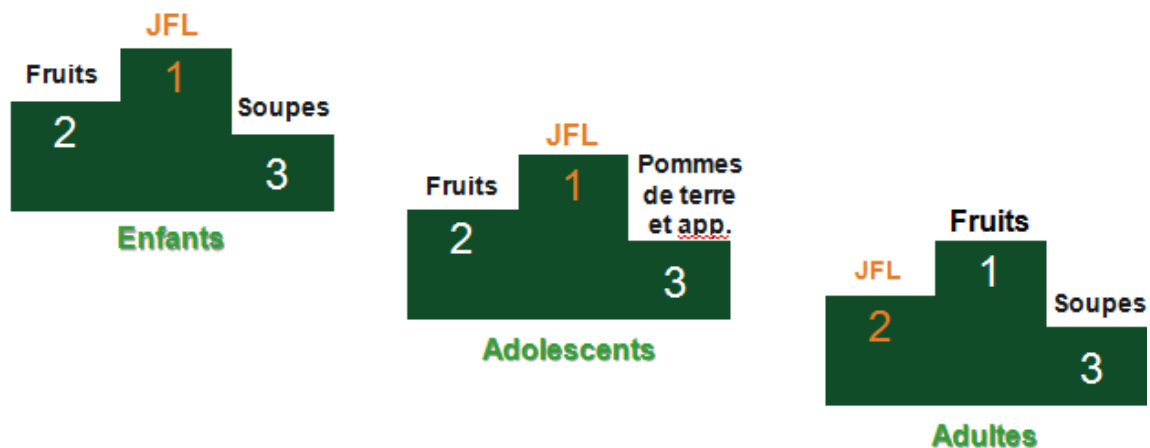
L'enquête CCAF 2013<sup>(1)</sup> permet de mieux connaître la contribution moyenne des jus de fruits aux apports nutritionnels au sein de la population française.

La participation des jus de fruits aux apports en glucides simples atteint ainsi moins de 10% des apports journaliers. En effet, les jus de fruits ne contiennent pas de sucres ajoutés, le sucre apporté étant celui naturellement présent dans les fruits. Par ailleurs, les jus de fruits participent modérément aux apports énergétiques en couvrant seulement 1 à 2 % des apports totaux en énergie.



## Les jus de fruits : contributeurs majeurs aux apports en vitamine C

Les jus de fruits participent aux apports en certaines vitamines comme les vitamines C, B9 et le bêta-carotène. Pour la vitamine C, les jus de fruits sont en effet d'excellents contributeurs, occupant la première position chez les enfants et les adolescents et la seconde chez les adultes. Un constat intéressant au regard du risque d'apports insuffisants en vitamine C observés chez plus de la moitié des Français. L'enquête CCAF 2013 montre ainsi que les consommateurs de jus de fruits ont des apports en vitamine C significativement plus élevés que les non consommateurs. En effet, chez les enfants consommateurs, les apports sont de 85 mg/j contre 43 mg/j chez les non consommateurs. Pour les adultes, la différence est aussi marquée avec 109 mg/j pour les consommateurs, contre 67 mg/j pour les non consommateurs.



Les jus de fruits sont les premiers ou seconds contributeurs en vitamine C dans la population française.

Les jus de fruits font partie de l'alimentation quotidienne des Français puisque près de 3 enfants sur 4 et 1 adulte sur 2 en consomment. Si les jus de fruits sont consommés par bon nombre de Français, les quantités moyennes consommées sont inférieures à un demi-verre par jour (83 ml / j chez les enfants et 54,6 ml / j chez les adultes). Par ailleurs, la consommation de jus de fruits ne dépend pas de la catégorie socio-professionnelle, contrairement à celle des fruits.

Références :

(1) CREDOC, Enquête CCAF 2013.

(2) Francou A, Hébel P, Braesco V, Drewnowski A. Consumption patterns of fruit and vegetable juices and dietary nutrient density among French children and adults. *Nutrients* 2015; 7 : 6073-6087

(3) Drewnowski A. The Nutrient Rich Foods Index helps to identify health, affordable foods. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2010 ; 91(suppl.):1095S-1101S.

\* Au regard de la faible consommation des jus de légumes (inférieure à 1 % des consommateurs français), les jus de fruits et légumes, hors nectars, seront désignés ici par le terme global de « jus de fruit ».

\*\*\* L'enquête CCAF 2013 englobe sous le terme « jus de fruits » les jus de fruits et de légumes, ainsi que les nectars.

## **À propos d'UNIJUS**

*Créé en 1936, UNIJUS, **Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits**, est l'organisme fédérateur de toute la filière des jus de fruits et nectars. Aujourd'hui, il est le syndicat professionnel représentatif de son secteur. Il regroupe 33 adhérents, qu'ils soient producteurs, courtiers ou conditionneurs, et représente plus de 95% des volumes de jus de fruits et nectars consommés en France. Dans le cadre de ses missions, UNIJUS conseille les entreprises pour mieux maîtriser leur environnement économique, juridique et social et met en place des programmes d'information collective en faveur des jus de fruits. Site internet : [www.unijus.org](http://www.unijus.org)*

---

ADOCOM-RP – Service de Presse d'UNIJUS  
vous remercie de votre attention  
Tel : 01.48.05.19.00. – Courriel : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr)

The logo for ADOCOM-RP features the text 'ADOCOM-RP' in a bold, serif font. A stylized red and white graphic element, resembling a flame or a drop, is positioned above the letter 'O' in 'ADOCOM'.

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax. : 01.43.55.35.08  
e-mail : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr) - site : [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)

**Qualification : Agence Certifiée OPQCM**