

## **LES JUS DE FRUITS AU PETIT-DÉJEUNER = VITAMINES C + ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL + PLAISIR**

D'après la dernière enquête du CREDOC sur les Comportements de Consommation Alimentaire en France (CCAF 2013), 72% des enfants, 65% des adolescents et 49% des adultes sont des consommateurs de jus de fruits. Au cœur de l'équilibre alimentaire des Français, les jus de fruits sont majoritairement consommés au cours du petit-déjeuner par 58% des adultes, 59% des adolescents et 47% des enfants. Ce sont en effet de parfaits alliés pour bien débuter la journée.

Tout simplement issus des fruits, ils présentent naturellement des qualités nutritionnelles qui leur sont très proches. Pratique à consommer, les jus de fruits contiennent la plupart des nutriments présents dans les fruits (magnésium, potassium, vitamines C et B9, polyphénols, caroténoïdes...). Ce sont, en particulier, les premiers contributeurs aux apports en vitamine C pour les enfants et les adolescents et les deuxièmes contributeurs pour les adultes.

Les jus de fruits jouent un rôle primordial dans les apports du petit-déjeuner, pilier de l'équilibre alimentaire de la journée. Ce premier repas constitue, en effet, l'unique façon de rompre le jeûne de la nuit et de répondre aux besoins physiologiques de chacun, en réhydratant l'organisme et en lui permettant de refaire le plein de glucides, de vitamines et de minéraux. 93% des Français estiment ainsi que le petit-déjeuner est indispensable à l'équilibre alimentaire quotidien. De plus, ce repas est considéré par plus de 9 Français sur 10 (91%) comme un moment de plaisir pour commencer la journée<sup>1</sup>. Les jus de fruits y tiennent donc naturellement toute leur place !



<sup>1</sup> CSA, enquête UNIJUS, mars 2014

## Un collectif pour lutter contre le déclin du petit-déjeuner

Pourtant, comme le montre l'enquête du CREDOC, 29% des enfants sautent au minimum un petit-déjeuner par semaine, alors qu'ils n'étaient que 11% dix ans plus tôt. Une érosion également constatée chez les adultes : 21% n'en prennent pas au moins une fois par semaine, contre 11% en 2003.

C'est pourquoi, redoutant la poursuite du déclin du petit-déjeuner et ses conséquences en matière de santé publique, en particulier pour les enfants, les professionnels des jus de fruits ont décidé de se mobiliser aux côtés des professionnels du lait, du pain et des confitures. Au sein du « Collectif du petit déjeuner à la française », ils mènent depuis 2 ans des actions en faveur de la valorisation du petit-déjeuner.

## Grande première : 1 million de petits-déjeuners offerts aux plus démunis

C'est dans ce cadre qu'à la rentrée prochaine, le Collectif remettra des produits à plusieurs associations caritatives pour distribuer l'équivalent d'1 million de petits-déjeuners en France. Cette action sera complétée par la distribution de livrets d'information sur l'importance du petit-déjeuner dans l'équilibre alimentaire et de conseils de nutritionnistes.



## Les jus de fruits : un rôle clé pour l'équilibre du petit-déjeuner

Les jus de fruits tiennent un rôle déterminant au petit-déjeuner car ils apportent en particulier des glucides simples, pour l'énergie des vitamines et des minéraux, pour le tonus et de l'eau pour contribuer à l'hydratation de la journée. Les jus de fruits sont les premiers contributeurs aux apports en vitamine C chez les enfants et second chez les adultes. Ceci explique logiquement que le statut en vitamine C des consommateurs de jus de fruits est meilleur que celui des non consommateurs. Ainsi, 80% des enfants et 74% des adultes qui ne consomment pas de jus de fruits n'atteignent pas leur besoin nutritionnel moyen en vitamine C (CREDOC, CCAF 2013). A l'inverse, seulement 38% des enfants, 46% des adolescents et 37% des adultes consommateurs de Jus de Fruits n'atteignent pas leur besoin nutritionnel moyen en vitamine C.



© fotolia

### ⇒ La recommandation PNNS

Les recommandations de consommation du « Plan National Nutrition Santé » précisent que la consommation d'un verre de jus de fruits peut compter pour une des cinq portions de fruits et légumes recommandées chaque jour.

### ⇒ Pas de sucre ajouté et beaucoup de vitamine C...

De plus, les jus de fruits ne contiennent aucun sucre ajouté, ils sont uniquement composés du sucre naturellement présent dans les fruits dont ils sont issus. De ce fait, l'apport calorique des jus de fruits est négligeable. Un verre de 200 ml de jus d'orange présente le précieux avantage d'apporter la quasi-totalité des besoins en vitamine C de la journée (96%) pour moins de 100 kcal.

## Les jus de fruits : au cœur du petit déjeuner et de l'équilibre nutritionnel au quotidien

### → Davantage de vitamine C chez les consommateurs de jus de fruits

**Plus de 50% de la population française est en déficit de vitamine C.** La situation s'est même aggravée depuis la précédente enquête du CREDOC, en 2010. Aujourd'hui, le BNM en vitamine C n'est pas couvert chez 52% des enfants de 3 à 14 ans, contre seulement 44% en 2010. La situation est assez similaire chez les adolescents : ces chiffres étant de 61% en 2013 contre 53% en 2010. En revanche, chez les adultes, la situation reste stable : 56% d'adultes ne couvrent pas leurs besoins en vitamine C en 2013, vs 57% en 2010.

L'enquête du CREDOC de 2013 démontre que les jus de fruits représentent un vrai moyen de combler le déficit en vitamine C de la population. En effet, les besoins nutritionnels moyens (BNM) en vitamine C ne sont pas couverts chez 86% des enfants non consommateurs de jus de fruits pour seulement 38% chez les consommateurs de jus. Chez les adolescents, ces proportions sont de 91% et 46% et chez les adultes de 74% et 37%.

### → Les Jus de fruits : un allié précieux pour atteindre les repères PNNS

Les Français atteignent difficilement l'objectif des 5 fruits et légumes par jour défini par le Plan National Nutrition Santé (PNNS). Selon la dernière enquête CREDOC 2013, ils sont plus de 83% à ne pas atteindre ce repère, chiffre en hausse depuis 2010. Et la proportion de petits consommateurs a augmenté : 50% des adultes en France consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour.

Les consommateurs de jus de fruits, eux, sont plus nombreux à remplir cet objectif que les non-consommateurs. En effet, d'après l'enquête du CREDOC 2013, 58% des adultes consommateurs de jus de fruits consomment au moins 3,5 portions de fruits et légumes par jour, contre seulement 44% des non consommateurs. Les jus de fruits constituent donc un moyen pratique et économique de se rapprocher des recommandations du PNNS, sans jamais prendre la place des fruits et légumes frais, bien au contraire : les amateurs de jus de fruits consomment plus de fruits que la moyenne des français !.

## EN SAVOIR PLUS : LES JUS DE FRUITS PRETS-A-BOIRE JUSQU'À DEUX FOIS MOINS CHERS QUE LES FAITS-MAISON

Malgré les hausses de coûts de production, les fabricants continuent de proposer des produits de qualité aux atouts innombrables et largement reconnus. Accessibles, les jus de fruits sont jusqu'à deux fois moins chers que des jus de fruits faits maison. Au cœur de la guerre des prix, les jus de fruits ont vu leurs prix de vente aux consommateurs diminuer en 2014. Ils ont en moyenne reculé de 0,4% entre 2013 et 2014,

	1 L jus orange (source : Nielsen, CAD janv-sept 2013)	1 L jus orange « maison » soit env.2 kg d'oranges (source Citrus Br)	1kg d'oranges (source : Interfel, CAD janv- sept 2013, prix de vente au détail tous circuits de distribution confondus)
Prix moyen	1,30 €	2,84 €	1,42 €

Comparaison du prix de 1L de jus d'orange industriel avec 1L de jus d'orange « maison »  
Données Nielsen - Interfel



### 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 32 adhérents, qu'ils soient producteurs, courtiers ou conditionneurs, et représente plus de 85% 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**

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