

LES FRANÇAIS ET LES JUS DE FRUITS : CONNAISSANCE ET CONSOMMATION ENTRE IDEES REÇUES ET REALITES

Le modèle alimentaire français est souvent perçu comme l'un des plus équilibrés, des plus goûtés et des plus raisonnés qui soit. Utopie ou réalité, aujourd'hui l'alimentation des Français évolue en fonction notamment de leur mode de vie, d'un rapport à l'équilibre alimentaire plus exigeant et d'une offre alimentaire particulièrement diversifiée.

Les jus de fruits font partie des aliments régulièrement consommés par les Français et restent un produit bien ancré dans les habitudes de consommation. En effet, **42% en consomment une fois par jour** et **85% au moins une fois par semaine**. Pour autant, ce n'est pas toujours en connaissance de cause et **de nombreuses idées reçues persistent autour des jus de fruits**.

C'est dans ce contexte que l'Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits a développé une enquête nationale¹ avec l'institut Opinionway sur **la perception des français, leurs habitudes de consommation et leurs connaissances** de cette boisson occupant une place forte au sein de leur foyer.

LES JUS DE FRUITS : UNE SOURCE DE PLAISIR INCONTOURNABLE DANS L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE

Avec une moyenne **de 22 litres par habitant et par an**, les Français consomment les jus de fruits de façon raisonnable et la plupart du temps lors de repas, le plus **fréquemment au moment du petit-déjeuner à 71%**, moment clé de la journée pour s'offrir une bonne dose d'énergie et de vitamines. Les occasions de consommation hors des repas restent marginales.

Du plaisir avant tout...

Si les jus de fruits sont autant prisés des Français, c'est qu'ils les considèrent principalement **comme une source de plaisir pour 57% d'entre eux**. **Les jus de fruits du commerce emportent l'adhésion de 87% des Français, en particulier pour leur côté pratique qui motive l'achat chez 77%** des consommateurs. Rapidité et simplicité sont des arguments forts et **les professionnels mettent tout en œuvre en ce sens afin de satisfaire les besoins et les envies des consommateurs**.

¹ Étude réalisée auprès d'un échantillon représentatif de **1002 Français âgés de 18 ans et plus**, constitué selon la méthode des quotas sur les critères de sexe, d'âge, de CSP, de région et de catégorie de commune selon l'INSEE.

DES CONNAISSANCES SUPERFICIELLES ET DES IDEES REÇUES PERSISTENT

Faisant partie de leur quotidien, les Français pensent avoir une bonne connaissance des différents types de jus de fruits. Pourtant, plusieurs idées reçues persistent.

L'absence de sucre ajouté dans les jus - non perçue

61% des français interrogés pensent que le jus d'orange du commerce contient du sucre ajouté alors qu'en Europe la réglementation l'interdit pour les purs jus et les jus à base de concentré. Les jus de fruits du commerce ne contiennent donc jamais de sucre ajouté mais **uniquement les sucres naturels des fruits pressés dont ils sont issus.**

Un apport majeur en vitamine C – méconnu

Pour 36% des personnes interrogées, le jus d'orange du commerce ne contient pas beaucoup de vitamine C. C'est faux ! Boire un verre de jus d'orange (qu'il soit issu du commerce ou fait maison) permet de couvrir la quasi-totalité des besoins quotidiens en vitamine C. Comme le montre une récente étude², **les jus de fruits maison et les jus de fruits pur jus du commerce ont des qualités nutritionnelles globalement équivalentes.** En particulier, **les jus d'orange du commerce contiennent 85% de la teneur en vitamine C mesurée dans les jus d'orange faits maison** (légère perte probablement due aux phases de pasteurisation et de stockage des jus du commerce). Ainsi consommer un verre de jus d'orange du commerce (200 ml) apporte 82 mg de vitamine C (96 mg pour un jus fait maison) et permet de satisfaire la totalité du besoin en vitamine C d'un adolescent de 14 ans (70 mg), avec le même apport en sucres et en polyphénols qu'un jus fait maison.

Rappelons qu'aujourd'hui **de nombreux enfants et adultes n'atteignent pas les apports journaliers recommandés en vitamine C.** Par ailleurs, les français, dans leur grande majorité, ignorent que les jus de fruits, et notamment le jus d'orange, sont un des principaux contributeurs aux apports en vitamine C. Or l'enquête CCAF 2013 du CREDOC montre que **les jus de fruits et nectars sont les 1^{ers} contributeurs aux apports en vitamine C chez les enfants et les adolescents et les 2^{èmes} chez les adultes (derrière les fruits entiers).** Les consommateurs de jus de fruits sont d'ailleurs plus nombreux à atteindre leur besoin nutritionnel moyen en vitamine C.

² Source Chanson-Rolle, A., Braesco, V., Chupin, J. and Bouillot, L. (2016) Nutritional Composition of Orange Juice: A Comparative Study between French Commercial and Home-Made Juices. *Food and Nutrition Sciences*, **7**, 252-261

L'équivalence entre 1 verre de jus et 1 portion de fruit - identifiée pour la moitié des répondants

53% des Français interrogés savent que boire un verre de jus de fruits peut être considéré comme une des 5 portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées par le PNNS³. Ils ont raison !

Boire un verre de jus de fruits est une façon intéressante et reconnue par les pouvoirs publics d'atteindre ce repère du PNNS.

Une récente étude⁴ a montré que cette consommation de jus de fruits s'ajoute à celle de fruits entiers et ne s'y substitue pas. Ainsi, si **les consommateurs de jus de fruits sont plus nombreux à s'approcher et à atteindre les recommandations du PNNS**, cette étude met également en évidence **qu'ils ont un meilleur statut nutritionnel que les non-consommateurs, notamment en vitamine C.**

L'enquête OpinionWay nous montre que la moitié des Français n'a pas encore pris conscience de cette équivalence entre un verre de jus de fruits et une portion de fruit. Sachant que les Français ont des difficultés à atteindre les recommandations du PNNS (50% des adultes et près de 80% des adolescents et des enfants consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour⁵), cette notion d'équivalence est d'autant plus importante.

Boire un verre de jus de fruits chaque jour est intéressant à tous les âges de la vie. Leur variété permet aux consommateurs de découvrir les multiples saveurs de ces « boissons plaisir ». La facilité de consommation des jus de fruits et leurs qualités nutritionnelles très proches de celles des fruits constituent un moyen efficace de contribuer aux apports en vitamine C.

³ Plan National Nutrition Santé

⁴ Source Drewnowski A. The Nutrient Rich Foods Index helps to identify healthy, affordable foods. The American Journal of Clinical Nutrition 2010; 91(suppl.): 1095S-1101S

⁵ Source CCAF 2013 CREDOC

Jus de fruits pur jus, jus de fruits à base de concentré et nectars : quelles différences ?

Le marché des jus de fruits regroupe trois catégories principales de produits : les purs jus de fruits, les jus de fruits à base de jus concentré et les nectars. Tous, sont élaborés à partir de jus de fruits mais se distinguent par leur teneur en fruits et leur procédé de fabrication.

- **Les jus de fruits pur jus** : Ils sont obtenus par simple pression puis pasteurisation de fruits sains et mûrs, frais ou conservés par le froid, d'une seule ou de plusieurs espèces. Aucun sucre ni aucun additif n'est ajouté par les professionnels.
- **Les jus de fruits à base de concentré** : Les jus ont été concentrés par simple évaporation de l'eau, afin de faciliter le stockage et le transport. Cette eau est ensuite restituée lors de l'embouteillage, sans ajout de sucre ni additif.
- **Les nectars** : Ils sont fabriqués à partir de jus ou purée de fruits (de 25 à 50 % selon les fruits) et auxquels on ajoute de l'eau avec ou sans sucre. Les nectars permettent de consommer à l'état liquide des fruits très pulpeux (banane, abricot...) ou des fruits acides (fruits rouges...).

*Créée en 1936, **UNIJUS, Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits**, est l'organisme fédérateur de toute la filière des jus de fruits et nectars. Forte de **4 300 emplois directs**, la filière contribue au maillage des territoires régionaux et à leur développement économique grâce à la présence de nombreux sites de production sur l'ensemble de la France, qui favorisent le maintien d'exploitations fruitières locales. Syndicat professionnel représentatif de son secteur, UNIJUS regroupe **34 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.*

Plus d'information : www.unijus.org

CONTACTS PRESSE

Unijus

Carole Prisset - Tel : 01 47 42 82 80 - Email : cprisset@unijus.org

Agence FleishmanHillard

Alice Leger – Tél : 01 70 69 04 19 – Email : alice.leger@fleishmaneuropa.com

Perrine Mas - Tél : 01 47 42 92 80 – Email : perrine.mas@fleishmaneuropa.com