



Le jus d'orange au petit-déjeuner : la bonne résolution de la rentrée

L'été touche à sa fin, il est temps de reprendre le travail et de retourner à l'école. Mais qui dit rentrée dit bonnes résolutions et cette année, on décide de prendre soin de soi et de sa tribu ! Fini les petits-déjeuners pris à la va-vite sur le chemin de l'école. On remet ce repas au goût du jour et au cœur de la vie de famille pour commencer la journée du bon pied.



Le saviez-vous ?

**60% des jus de fruits sont
consommés lors du
petit-déjeuner.**

Source : CREDOC, enquête CCAF 2016 sur
la consommation de jus de fruits et nectars -
Données adultes



PETIT-DÉJEUNER



Bon à savoir !

Une étude scientifique a démontré que la qualité nutritionnelle des jus d'orange du commerce est globalement équivalente à celle des jus d'orange faits maison. En effet, les jus d'orange du commerce contiennent 85 % de la vitamine C et 75 % de la vitamine B9 contenues dans les jus pressés.

Source: Nutritional Composition of Orange Juice: A Comparative Study between French Commercial and Home-Made Juices - [Lien](#)



Le petit-déjeuner, fondamental pour l'équilibre alimentaire...

Beaucoup d'entre nous sont des habitués du petit-déjeuner rapide voire inexistant et de la fatigue qui guette dès les premières heures de la journée. En 2016, 2 enfants sur 10 sautent le petit-déjeuner au moins une fois par semaine¹.

Pourtant, le petit-déjeuner est LE repas fondateur de tout l'équilibre alimentaire de la journée, il apporte des nutriments essentiels et l'énergie nécessaire pour la matinée. Il favorise la concentration, l'attention, la bonne humeur et limite le coup de mou de fin de matinée. Il couvre en général entre 20 et 25% de nos besoins énergétiques journaliers (en moyenne 25% en glucides, 20% en vitamine C ou encore 25% en calcium).

Prenons l'exemple de notre traditionnel petit-déjeuner à la française. Chaque composante à son importance : **les fruits et les jus de fruits pour les glucides simples, les vitamines et les minéraux**, le lait et les produits laitiers pour les protéines et le calcium, le pain pour les glucides complexes et les fibres et le beurre pour les lipides et la vitamine A.

Et le jus de fruits dans tout ça ?!

Pratique et sans préparation, le jus de fruits du commerce est un produit emblématique du petit-déjeuner. Boire son verre de jus est souvent un des premiers gestes du matin. Un rituel gourmand et réconfortant pour bien commencer la journée.

UNE SOURCE DE PLAISIR POUR 57% DES CONSOMMATEURS

Les Français et les jus de fruits - OpinionWay pour Unijus - Août 2016 - 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.

De par leur diversité, les jus de fruits et nectars apportent de nombreux micronutriments : minéraux (magnésium, potassium), vitamines (C, B9), caroténoïdes... Ils sont par exemple la 1^{ère} source de vitamine C chez l'enfant et l'adolescent, devant les fruits ! La 2^{ème} chez l'adulte². Un véritable allié pour le petit-déjeuner !

1. CREDOC, enquête CCAF 2016
2. CREDOC, enquête CCAF 2013

... Et l'équilibre familial

Le petit-déjeuner ne sert pas uniquement à recharger les batteries, c'est également un moment convivial.



Pour les enfants, ce repas a un impact fort sur la construction de repères. Pourquoi ne pas essayer de prendre parfois le temps de partager un repas tous ensemble pour commencer la journée plus détendue ? Si cela semble compliqué en semaine, profitez des week-ends !

Parole de l'expert

« Une expérience de recherche sociologique menée au Québec a permis de déterminer que l'hyperactivité était plus prégnante chez les enfants qui ne prenaient pas de repas partagé. La restauration d'un « temps social », en particulier un petit-déjeuner en famille, permettrait de pallier cela. Dans la notion de temps partagé, il y a la notion de plaisir partagé, de goûter des choses ensemble, autant d'éléments qui créent du lien social. »

JEAN EPSTEIN, PSYCHOSOCIOLOGUE

Un petit-déjeuner qui permet de manger mieux, de profiter de ses proches, de chouchouter ses enfants... cette résolution, on la tiendra !



LE JUS D'ORANGE EST LE PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS AVEC

46% DES PARTS DE MARCHÉ

NIELSEN - Volumes de vente 2016 - Périmètre GMS+SDMP+Drive



Pensez-y...

Autre bonne résolution de rentrée : reprendre une activité sportive pour se sentir bien dans sa peau et éliminer les (petits?) excès de l'été.

Mais sachez le, la pratique d'une activité physique peut entraîner un stress oxydatif et génère une augmentation des « radicaux libres » dans l'organisme. Il existe un allié qui peut aider à protéger vos cellules : la vitamine C, reconnue pour son pouvoir anti-oxydant. Pour les grands sportifs, consommer 200 mg en plus de la dose journalière de vitamine C recommandée aide à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense. Dans tous les cas, sportifs du dimanche ou de plus haut niveau, un verre de jus d'orange par jour peut vous aider à compléter vos apports en vitamine C. En effet, 200mL de jus d'orange contient près de 80 mg de vitamine C soit la quasi-totalité des apports quotidiens de référence!



CONTACTS PRESSE

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

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