

## Equilibre alimentaire et jus de fruits : une association confirmée par une publication scientifique récente

Paris, le 26 Juin 2018 – Une étude scientifique<sup>1</sup>, publiée en avril dernier dans *Nutrients*, montre l'intérêt des jus de fruits dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

### La consommation de jus de fruits associée à une alimentation de bonne qualité

Les adultes consommateurs de jus de fruits consomment en particulier plus de fruits, de légumes et de produits laitiers frais que les non-consommateurs. Ils boivent également plus d'eau. Cela se traduit par une alimentation globalement plus dense en nombreux micronutriments : vitamines (B1, B6, B9, C, E et bêta-carotène) et minéraux (potassium, magnésium et manganèse) que les non-consommateurs. Par ailleurs, des analyses complémentaires des données de consommation n'ont montré **aucune association entre consommation de jus de fruits et excès de poids**.

Ces résultats s'inscrivent dans la continuité d'autres études. En effet, une analyse basée sur les données CCAF 2013 du Crédoc, montrait déjà que l'alimentation des consommateurs de jus de fruits était d'un meilleur indice de densité nutritionnelle que celle des non-consommateurs<sup>2</sup>.

### Une contribution significative aux apports nutritionnels en vitamines et minéraux

La quantité de jus de fruits consommée par les adultes représente 2% de leurs apports quotidiens en énergie. Cet apport en énergie est uniquement lié aux sucres des fruits, naturellement présents dans jus.

Les jus de fruits contribuent également de façon intéressante aux apports en vitamines (C 32 %, B9 10 %, E 9 %, bêta-carotène 5 %, etc), et minéraux (magnésium 4 %, potassium 7 %).

### Une consommation modérée et structurée

Seule la moitié des français interrogés (44%) consomment du jus de fruits, à raison de 116 mL par jour en moyenne, **soit environ un demi-verre, ce qui est en deçà de la portion de référence** (200 mL). Cette consommation de jus de fruits se fait le plus souvent au petit-déjeuner (60%).



Le PNNS recommande la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour, soit 400g au total, et considère qu'un verre de jus de fruits peut compter pour une portion de fruit par jour.

Cette étude, basée sur des données représentatives au niveau national, montre qu'il n'y a pas de raison de s'inquiéter de la consommation de jus de fruits dans le contexte français. Au contraire, il apparaît que les jus de fruits contribuent significativement aux apports en vitamines et minéraux chez les adultes et sont également associés à une bonne qualité générale de l'alimentation sans se substituer à la consommation de fruits. Leur consommation est également associée à plusieurs indicateurs de santé positifs. **Cela confirme l'intérêt des jus de fruits dans le cadre d'une alimentation équilibrée.**

### Références:

1. *Bellisle et al.* Consumption of 100% Pure Fruit Juice and Dietary Quality in French Adults: Analysis of a Nationally Representative Survey in the Context of the WHO Recommended Limitation of Free Sugars. *Nutrients* 2018, 10, 459

2. *Drewnowski et al.* Consumption Patterns of Fruit and Vegetable Juices and Dietary Nutrient Density among French Children and Adults *Nutrients* 2015, 7, 6073-6087.

### METHODOLOGIE

L'étude du Pr. France Bellisle est basée sur les données de l'enquête CCAF 2016 du Crédoc, comprenant un échantillon total de 1607 adultes (âgés de 21 ans et plus), respectant la méthode des quotas pour être représentatif de la population française.

L'équipe a évalué les niveaux de consommation spontanée de jus de fruits pendant une semaine chez les adultes (âgés de 21 ans et plus), a compilé leurs apports nutritionnels et leurs habitudes alimentaires et a suivi plusieurs indicateurs de santé.



### **À propos d'UNIJUS :**

Créée en 1936, UNIJUS, l'Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits, est l'organisme fédérateur de toute la filière française des jus de fruits et nectars. Syndicat professionnel représentatif de son secteur, UNIJUS regroupe une trentaine d'adhérents, qu'ils soient producteurs-transformateurs de jus, courtiers ou conditionneurs, et représente plus de 85% des volumes de jus de fruits et nectars consommés en France.

Plus d'informations : [www.unijus.org](http://www.unijus.org)

Twitter : [@lesjusdefruits](https://twitter.com/lesjusdefruits)

Nous restons à votre disposition pour toute demande d'information complémentaire ou pour toute demande d'interview.

### CONTACT PRESSE :

MARIE DELIBEROS – 01 53 32 55 68 - [MARIE.DELIBEROS@OMNICOMPRGROUP.COM](mailto:MARIE.DELIBEROS@OMNICOMPRGROUP.COM)

CAROLE PRISSET - 01 47 42 82 80 - [CPRISSET@UNIJUS.ORG](mailto:CPRISSET@UNIJUS.ORG)