

Jus fait maison / jus du commerce : lequel choisir ?

Cela dépend avant tout de vos critères de choix.



► Pour ce qui est du **goût**, c'est très personnel. Un jus fait maison a un goût inimitable mais vous trouverez également votre bonheur dans les rayons de votre supermarché.



► Sur le plan **nutritionnel**, si nous prenons l'exemple du jus d'orange, la **composition nutritionnelle est quasiment la même entre celle d'un jus d'oranges pressées à la maison et celle d'un jus d'orange du commerce** : les teneurs en sucres sont identiques, quant aux teneurs en vitamines (notamment C et B9), elles sont peu impactées par la **pasteurisation** des jus du commerce. Ainsi, un verre de 150 mL de jus d'orange permet d'atteindre près des 2/3 de vos besoins en vitamine C!



La **pasteurisation** est un procédé de conservation des aliments par lequel ceux-ci sont chauffés pendant une durée définie (par exemple à 90°C pendant 30 secondes) puis refroidis. Cela permet notamment d'éliminer les micro-organismes pathogènes et d'assurer ainsi la sécurité sanitaire des produits.



► Les jus de fruits du commerce sont indiscutablement plus **pratiques**. Au quotidien, on prend rarement le temps de presser un jus d'orange le matin. Le jus en bouteille trouve donc toute son utilité et s'adapte à votre famille et aux occasions. Brique en carton, bouteille en verre ou en plastique, 1L, 1,5L, 2L... de nombreuses options sont disponibles. Les professionnels des jus de fruits maîtrisent et contrôlent autant le choix des fruits d'origine que le procédé de fabrication. La pasteurisation et les conditions aseptiques garantissent ainsi une conservation optimale des jus de fruits.



► Enfin, la question du **prix** est également à prendre en compte ! Par exemple, un jus d'orange du commerce coûte en moyenne 2 fois moins cher que des oranges pressées à la maison.

Un jus de fruits du commerce est donc un moyen pratique et accessible de consommer du fruit.

LE BON REFLEXE

Avoir chez soi des fruits frais à croquer ou à presser et du jus de fruits en bouteille !



Ce qu'il faut retenir

► Tout le monde peut consommer des jus de fruits, en quantité adaptée, de préférence au petit-déjeuner.

► Un verre de jus de fruits (150 mL) par jour peut compter pour 1 des 5 portions de fruits et légumes et s'intègre dans une alimentation variée et équilibrée.

► Les sucres des jus de fruits sont uniquement les sucres des fruits : 0 sucres ajoutés dans les jus de fruits.

► Les jus de fruits sont des contributeurs intéressants aux apports en vitamines (principalement les vitamines C et B9 et le bêta-carotène) et minéraux (principalement le potassium et magnésium).

CONTACT UNIJUS
23 boulevard des Capucines - 75002 Paris
01 47 42 82 82 - unijus@unijus.org

www.unijus.org
Twitter @lesjusdefruits



Les Jus de Fruits un atout santé et plaisir à redécouvrir !



Un jus de fruits, c'est quoi exactement ?

Un jus, c'est du fruit pressé. Il y en a 2 sortes : les « purs jus » et les « jus à base de concentré ». Ils sont **strictement définis par une réglementation européenne** qui impose :

- Aucuns sucres ajoutés
- Aucun conservateur
- Aucun colorant

Comment les jus se conservent-ils alors ?

C'est là le résultat de l'expertise des professionnels des jus de fruits ! Les procédés de conservation, comme la pasteurisation, la grande performance des emballages ainsi que l'absence d'air dans les bouteilles ou briques de jus permettent la conservation des produits pendant plusieurs mois.

Leurs procédés de fabrication sont également encadrés :

• **Les jus de fruits dits « purs jus »** sont simplement obtenus par pression de fruits sains et mûrs. Le jus est ensuite pasteurisé et conditionné.

• **Les jus de fruits à base de concentré** sont des jus obtenus par pression des fruits sains et mûrs, puis concentrés par évaporation d'une partie de l'eau afin de faciliter leur stockage et leur transport. L'eau évaporée est restituée dans les mêmes quantités lors du conditionnement avant la pasteurisation du jus.

Que contient un jus de fruits ?

80/90 % D'EAU

- comme le fruit dont il est issu

DES VITAMINES

- principalement les vitamines C et B9 et le bêta-carotène

D'AUTRES MICROCONSTITUANTS DES FRUITS

- caroténoïdes, polyphénols...

LES SUCRES NATURELS DES FRUITS

- glucose, fructose, saccharose

DES MINÉRAUX

- principalement le potassium et le magnésium

Qui peut boire du jus de fruits ?

Tout le monde peut boire du jus de fruits ! En effet, les jus de fruits contribuent aux apports en vitamines et minéraux ainsi qu'à l'hydratation, sans jamais remplacer l'eau. Ils peuvent donc être consommés par tous, petits et grands.

Quelles sont les quantités adaptées ?



Les conseils du Dr Laurence Plumey
Médecin nutritionniste, praticien des Hôpitaux Paris IDF, professeur à l'École de Diététique de Paris.

QUAND ?



- Jusqu'à 6 mois, le lait est le seul aliment recommandé. Au-delà, l'introduction de jus de fruits en petite quantité et occasionnellement peut contribuer à la découverte de nouveaux goûts. L'eau et le lait doivent rester les boissons de référence.

Jeunes enfants 3-5 ans



1 verre de 100 mL par jour.

Enfants/Adolescents 6-18 ans



Une portion de 100 à 150 mL par jour

Adultes 18 ans et plus



Il est conseillé de consommer 1 verre de 150 mL par jour maximum.

Sportifs



Plusieurs portions peuvent être consommées dans la journée en fonction de l'activité physique.

⚡ Dans la mesure où les jus de fruits ne doivent pas concurrencer l'eau à table, ce sera **surtout le matin au petit-déjeuner**, pour le plein de vitamines, au **goûter** voire dans la journée comme une alternative pratique à une portion de fruit. Favorisez toujours autant que possible une alimentation structurée, variée et équilibrée même lors des journées intenses.

⚡ **Avant l'effort**, pour les réserves de glucides, vitamines et minéraux et une bonne hydratation du corps, et un 2nd verre **après l'effort**, pour reconstituer les glucides transformés en énergie.

Les jus de fruits sont-ils trop sucrés ?

➤ Les jus ne sont pas plus sucrés que les fruits qui les composent. La teneur en sucres est la même car **il n'y a jamais de sucres ajoutés dans les jus de fruits du commerce** (purs jus ou à base de concentré). Par exemple, un verre de 150 mL de jus d'orange équivaut à la teneur en sucres de 2 petites oranges pressées.

➤ La consommation d'un verre de jus de fruits par jour ne pose aucun problème alors qu'une consommation excessive apporterait trop de sucres et ne serait pas raisonnable. Ou alors, de façon exceptionnelle (2 à 3 fruits par jour c'est bien - un kilo, c'est trop!).

Est-ce que je risque de grossir en buvant du jus de fruits ?

➤ **Consommé avec modération, non !** D'ailleurs, les données scientifiques disponibles aujourd'hui n'établissent pas d'association entre la consommation de jus de fruits et le risque de surpoids, que ce soit chez les adultes, les enfants de plus de 5 ans ou les adolescents.

➤ **Un verre de jus de fruits par jour ne fait pas grossir.** Ce qu'il faut, c'est encourager la consommation de fruits et légumes (5 portions par jour) sous toutes leurs formes : frais, cuits ou crus, surgelés, en conserve, pressés ou mixés... **Tout est question de quantité et d'équilibre** entre alimentation et niveau d'activité physique.

Focus sur les « cousins » des jus de fruits

➤ **Les nectars** : ils sont élaborés à partir de jus ou purée de fruits (de 25 à 50 % minimum selon les fruits) et auxquels on ajoute de l'eau avec ou sans sucre ou édulcorant. Les nectars permettent notamment de consommer à l'état liquide des fruits très pulpeux (banane, abricot...) ou des fruits acides (fruits rouges...). Ils ne contiennent ni colorant, ni conservateur, conformément à la réglementation.

➤ **Les « smoothies »** sont des boissons obtenues en mélangeant principalement des jus de fruits avec des fruits mixés. La présence de ces fruits mixés apporte notamment des fibres à la boisson.

➤ **Les « boissons aux fruits »** : ces boissons appartiennent à la catégorie des boissons rafraichissantes et ne répondent pas aux mêmes exigences réglementaires que les jus et les nectars. Elles contiennent des jus en proportion variable et d'autres ingrédients.

➤ Un verre de jus de fruits peut compter pour 1 des 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour, dans le cadre d'une consommation raisonnable et raisonnée.