



Jus de fruits et sucres

Les glucides simples (monosaccharides et disaccharides) font partie du groupe des « sucres », qu'ils soient naturellement présents dans les aliments ou bien éventuellement ajoutés lors de leur élaboration. Les sucres simples contenus dans les fruits entiers et les jus de fruits sont principalement le fructose, le glucose et le saccharose (composé d'une molécule de glucose associée à une molécule de fructose). Les sucres présents dans les jus de fruits proviennent toujours directement des fruits et ne sont jamais ajoutés, comme l'exige la réglementation européenne.

Une autre catégorie de produits qui n'est pas traitée dans cette fiche est celle des nectars. Elaborés à partir de jus ou purées de fruits auxquels on ajoute de l'eau avec ou sans ajout de sucre ou édulcorant, les nectars permettent notamment de consommer à l'état liquide des fruits très pulpeux ou acides.



LES SUCRES DANS LES FRUITS


La composition nutritionnelle du fruit dépend avant tout du fruit considéré, mais également de différents facteurs liés à la variété botanique, aux conditions climatiques (notamment durant les phases de mûrissement), ainsi qu'aux conditions de stockage et de conservation. Dans leur ensemble, les fruits sont des sources importantes de glucides sous forme de sucres simples et de fibres alimentaires. La teneur en sucres simples et leur proportion varient considérablement en fonction du type de fruit. Les fruits les plus riches en sucres sont : les raisins, les bananes, les figues, les grenades, les cerises et les mangues. Parmi les fruits courants, l'orange contient environ 8g de sucres pour 100g, la pomme 10g/100g et les fraises 5g/100g. Dans les bananes, l'amidon représente environ 10 % de la totalité des glucides disponibles⁽¹⁾.



LES SUCRES DANS LES JUS DE FRUITS



















Les jus de fruits ne contiennent jamais de sucres ajoutés. Leur teneur en sucres correspond à celle des fruits dont ils sont issus (en moyenne environ 10g/100mL, soit 15g par portion de 150mL) et leur composition en fructose, glucose et saccharose dépend également du fruit de départ. Les jus extraits de fruits ayant une teneur élevée en sucres contiennent donc plus de sucres que ceux obtenus à partir de fruits moins sucrés (voir tableau ci-dessous)⁽¹⁾.

Pour 100 G



Teneur en sucres en g pour 100g des principaux fruits et jus ou nectars associés

Source ANSES - Table du Ciqual 2017 sauf * Ciqual 2012 - Données pour les fruits crus et les purs jus ou nectar.

| | | | | | | |
|---|--------------|------|--|-------------------------|------|---|
|  | RAISIN | 15,5 |  | PUR JUS DE RAISIN | 16 |  |
|  | BANANE | 14,8 |  | NECTAR DE BANANE | 12,6 |  |
|  | ANANAS | 10,4 |  | PUR JUS D'ANANAS | 12 |  |
|  | POMME | 10,1 |  | PUR JUS DE POMME | 9,4 |  |
|  | ORANGE | 7,9 |  | PUR JUS D'ORANGE | 8,6* |  |
|  | PAMPLEMOUSSE | 6 |  | PUR JUS DE PAMPLEMOUSSE | 7,8 |  |



LA CLASSIFICATION DES SUCRES

L'OMS⁽²⁾ classe les sucres simples en « sucres intrinsèques », c'est-à-dire ceux étant naturellement présents dans la structure intacte du fruit et des légumes, « sucres du lait » (lactose et galactose) et « sucres libres », lesquels, selon l'OMS, incluent les monosaccharides et les disaccharides ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, et les jus de fruits. L'agence de santé publique anglaise (Public Health England) a publié en mars 2018 sa propre définition, plus précise, des « sucres libres » dans lesquels sont inclus par exemple les sucres présents dans les compotes⁽³⁾. Il n'y a donc pas encore aujourd'hui de parfait consensus sur la définition des « sucres libres ».

D'autres pays en Europe classent différemment les sucres, par exemple en « sucres ajoutés » ou « sucres simples ».



LES RECOMMANDATIONS POUR LIMITER LES SUCRES

L'OMS recommande de limiter la consommation des sucres libres à un maximum de 10 % de l'apport énergétique journalier (correspondant environ à 50 g par jour pour 2000 kcal), en raison de l'impact possible d'un apport excessif de ceux-ci sur l'adiposité et sur la santé dentaire. Selon les **recommandations italiennes**, la consommation totale de sucres simples doit être inférieure à 15 % de l'apport énergétique, soit 75g pour 2000 kcal, et il est important de réduire la consommation de sucres ajoutés et de fructose. Au **Royaume-Uni**, il est recommandé de limiter la consommation de sucres libres à 5 % de l'apport énergétique quotidien, ce qui correspond environ à 27 g par jour⁽⁴⁾. Les **Pays-Bas** suggèrent un apport de sucres ajoutés inférieur à 20 % de l'apport énergétique, tandis que les pays nordiques recommandent une limite de 10 %, là encore pour les sucres ajoutés⁽⁵⁾. En **France**, les recommandations officielles, définies par l'ANSES sont de limiter les apports de sucres totaux à 100g par jour. Le PNNS encourage ainsi à réduire la consommation de sucres simples et notamment de limiter les apports sous forme de sucres ajoutés.

Les recommandations sont donc très diverses, même au seul niveau de l'Europe. En 2017, l'Autorité de sécurité alimentaire européenne (EFSA) a lancé des travaux sur des valeurs de référence pour les sucres libres, mais dont les résultats ne seront pas connus avant 2020.



L'IMPACT DES JUS DE FRUITS SUR LA CONSOMMATION DE SUCRES

En France, les données de l'enquête CCAF 2016 du Crédoc montrent que les jus de fruits contribuent à 10,5% des apports en sucres totaux chez les adultes qui en consomment.

Une étude⁽⁶⁾ menée sur ces mêmes données françaises (soit un échantillon représentatif de 1607 adultes) a évalué les niveaux de consommation spontanée de jus de fruits pendant une semaine chez ces adultes et a également répertorié leurs apports nutritionnels et leurs habitudes de vie. Il en ressort que 44 % des participants boivent des jus de fruits, à raison d'une consommation moyenne de 115,6 ± 4 mL/jour. Dans ces conditions, les jus de fruits contribuent à 19 % de leurs apports journaliers en sucres libres, soit 2 % des apports quotidiens en énergie. Il apparaît également que les apports totaux en sucres libres des consommateurs de jus de fruits sont supérieurs à ceux des non-consommateurs : 11,2 % vs 8,6 % de l'apport énergétique total. Pour autant, des analyses complémentaires n'ont montré aucune association entre consommation de jus de fruits et poids excessif ou Indice de Masse Corporel (IMC)*.

D'autres études internationales ont également retrouvé une faible augmentation de l'apport moyen en sucres chez les consommateurs de jus de fruits vs les non consommateurs sans que cela se traduise par un IMC plus élevé. C'est le cas d'une analyse basée sur l'enquête nationale sur l'alimentation et la nutrition menée au Royaume-Uni en 2016^(7,8).

Par ailleurs, et de façon plus globale, une analyse basée sur l'enquête CCAF du Crédoc, menée en 2013, montre que l'alimentation des consommateurs de jus de fruits est d'un meilleur indice de densité nutritionnelle que celle des non-consommateurs. Cela est notamment dû à des apports supérieurs en nutriments d'intérêt dont certains sont apportés par les jus de fruits⁽⁹⁾. Ces conclusions sont confirmées par des données plus récentes (collectées en 2016), qui montrent que les jus de fruits contribuent de façon significative aux apports nutritionnels des adultes, notamment en vitamines et minéraux⁽⁹⁾. Par ailleurs, il apparaît que les consommateurs de jus de fruits mangent davantage de fruits et de légumes.



À RETENIR

La teneur et la composition en sucres des jus de fruits sont similaires à celles des fruits dont ils sont issus.

La réglementation européenne interdit tout ajout de sucres dans les jus de fruits, tout comme il est interdit de diminuer artificiellement leur teneur en sucres.

Selon les données disponibles, il apparaît que si les jus de fruits contribuent à un apport en sucres légèrement plus élevé chez les consommateurs, il n'y a pas d'association entre consommation de jus de fruits et excès de poids corporel.

Par ailleurs, de façon plus globale, les consommateurs de jus de fruits semblent avoir une alimentation de meilleure qualité que les non-consommateurs de jus de fruits.

Avertissement : Tout a été mis en œuvre pour s'assurer que les informations contenues dans le présent document soient fiables et vérifiées. Les informations suivantes sont destinées à une communication non commerciale exclusivement réservée aux professionnels de santé. Elles ne sont pas à l'intention des consommateurs. UNIJUS décline toute responsabilité au cas où ces informations seraient utilisées ou présentées dans un but promotionnel ou commercial.

Références

1. ANSES - Table du Ciqual 2017 <https://ciqual.anses.fr/>
2. World Health Organization (2015) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva; World Health Organization. www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/
3. <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/definition-of-free-sugars-for-the-uk/2A2B3A70999052A15FD157C105B3D745>.
4. SACN (2015) Carbohydrates and health. Public Health England.
5. Diewertje S *et al.* (2016) Total, free, and added sugar consumption and adherence to guidelines: The Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010. *Nutrients* 8: 70.
6. 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
7. Gibson S & Ruxton CHS (2016) Fruit juice consumption is associated with intakes of whole fruit and vegetables, as well as non-milk extrinsic sugars: a secondary analysis of the National Diet and Nutrition Survey. *Proc Nutr Soc* 75 (OCE3): E259.
8. Gibson S *et al.* (2015) *Ann Nutr Metab* 67 (suppl): abstract 149/1262.
9. Drewnowski *et al.* Consumption Patterns of Fruit and Vegetable Juices and Dietary Nutrient Density among French Children and Adults. *Nutrients* 2015, 7, 6073-6087.

* Pour plus d'informations sur ce sujet, se référer à la fiche "Jus de fruits et poids corporel" développée par UNIJUS.

CONTACT UNIJUS

23 boulevard des Capucines
75002 Paris - 01 47 42 82 82

unijus@unijus.org
www.unijus.org | Twitter @lesjusdefruits

