

JUS DE FRUITS

La vérité épluchée...

Loin de leur image diététique un peu stéréotypée, les jus de fruits ne sont pas que de l'eau et du sucre. Ils ne nous apportent pas tous non plus la quasi légendaire couverture en vitamine C. Mais alors que sont-ils ? Sirotons quelque peu pour mieux comprendre...

NICOLAS ROUSSEAU

Même si les jus de fruits contiennent essentiellement de l'eau et des sucres, il ne faut pas les considérer comme équivalents à l'eau et les consommer à tout-va. Par contre, si on les considère du point de vue de leur apport d'énergie, ils sont intéressants car ils fournissent simultanément de l'eau et des glucides, et ce dans des proportions idéales, par exemple lors d'un effort prolongé, en petites rations répétées. Ou dès le matin au petit déjeuner, pour donner ce petit coup de fouet nécessaire après une longue nuit de jeûne.

Les jus et le poids

Mais bien sûr, l'apport calorique des jus de fruits peut poser question. A poids égal, un jus de fruit procure autant de calories qu'un fruit, soit en moyenne 40 kcal par 100 g. Attention, cependant à deux aspects. Le premier, évident, est qu'il est plus facile de boire 1 litre de jus de fruits (ce qui fournit 400 kcal soit beaucoup !) que de manger 1 kilo de fruits. De plus, récemment, des études ont montré que la prise d'une boisson sucrée à jeun (plus de 30 minutes avant ou 2 heures après un repas) n'est comptabilisée par l'organisme que comme

un apport... d'eau ! En clair, le cerveau est aveugle pour les calories liquides en dehors des repas et il n'y a donc pas de phénomène de compensation : la taille et la composition du repas qui suit ne changent pas. Bref, boire sucré entre les repas peut contribuer à faire prendre du poids puisque le cerveau ne le comptabilise pas ! Un jus de fruits doit donc être consommé de préférence avant une prise alimentaire solide ou au cours d'un repas (à l'exception de l'effort physique).

Les jus de fruits risquent-ils donc réellement de faire grossir ? Le sujet fait débat. A priori, non, car des études récentes montrent que les consommateurs de jus de fruits ont tendance à adopter une meilleure alimentation, donc à prendre moins de poids que les non-consommateurs. (1) Mais il y a bien sûr un bémol, et celui-ci nous est encore une fois enseigné par des études américaines qui révèlent qu'une consommation excessive de jus de fruits, ce qui est assez fréquent dans cette tranche d'âge au pays de l'oncle Sam, peut-être associée à un excès pondéral chez les enfants. (2)

On pourrait alors rétorquer que les jus de fruits permettent aussi de mieux couvrir les besoins en certains micronutriments qui font défaut dans notre alimentation, faute d'une consommation suffisante de produits végétaux. La réponse est évidemment que donner du jus de fruits, commercial ou non, à son enfant reste certainement une bonne habitude, mais il ne doit pas se substituer à l'eau ni remplacer le fruit, irremplaçable ! Un jus



(1 verre = 200 ml chez l'adulte, 50 à 150 ml chez l'enfant selon l'âge) ne doit pas représenter plus d'une des cinq portions quotidiennes de fruits et légumes.

Petite parenthèse sur les troubles digestifs attribués aux jus de fruits : ils sont assez rares, malgré le caractère « acide » de certains jus. Seuls les nourrissons sont plus à risque de diarrhée acide s'ils en consomment de trop grandes quantités. Idéalement, ils ne doivent pas en recevoir avant l'âge de 6 mois, et jusque 3 ans, en très faible quantité, de l'ordre de 10 à 25 ml.

Une très forte densité nutritionnelle

Trop souvent, on assimile la vitamine C aux jus de fruits. C'est une vérité, mais certainement pas une vérité universelle. Les plus riches en vitamine C restent les jus

miraculeux ! En effet, trop de nouveaux jus et/ou smoothies, à base généralement de superfruits (nonni, açai, grenade...) vantent des effets santé farfelus, car non démontrés scientifiquement actuellement. L'achat doit donc plutôt se faire pour le goût, car les jus de superfruits ont aussi un « super-prix » !

Et pour notre santé ?

Les jus de fruits exercent globalement les mêmes effets santé que les fruits dont ils sont extraits, à la différence qu'ils ont perdu une bonne partie des fibres et parfois certains micronutriments fragiles. Ce qui est certain, c'est que l'effet antioxydant des jus de fruits est, lui, bien établi, ce qui explique que de nombreuses données scientifiques indiquent clairement la contribution des jus de fruits dans la prévention des maladies cardio-

concernant notamment l'étiquetage, les conditions pour l'adjonction de miel, de sucres ou d'édulcorants, bref avec pour objectif de remettre de l'ordre, pour plus de transparence. Nous suivrons ce dossier pour vous. 

Vous pouvez trouver les références de cet article sur notre page web : www.equilibremagazine.be

Les jus de fruits ne peuvent se substituer à l'eau. Ils contiennent au moins autant de calories que les fruits dont ils proviennent.

d'agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, citron, voire à base de kiwi et autres superfruits, comme l'acérola). Les autres jus de fruits sont plutôt pauvres en vitamine C, sauf s'ils ont été enrichis.

Mais les jus de fruits représentent aussi des sources d'autres éléments protecteurs extrêmement variés, les plus réputés étant les vitamines B9 (orange, raisin, banane), le lycopène (tomate) et les autres caroténoïdes (abricot, fruit de la passion, tomate, orange), les citroflavonoïdes (agrumes), le potassium, le zinc, le magnésium, le cuivre...

Certes les jus, surtout industriels, ne contiennent pas en grandes quantités tous les nutriments protecteurs mais ils ont l'avantage d'être facilement consommables, tels quels, peu ou pas transformés. Cette transformation (qui peut-être une simple pasteurisation d'un jus frais ou la réhydratation d'un concentré de fruits) préserve en outre l'essentiel des qualités traditionnelles des jus de fruits (la fameuse vitamine C), peut fournir aussi des fibres (si la pulpe est préservée) et enfin conserve les éléments protecteurs évoqués (polyphénols, caroténoïdes...) parfois avec une disponibilité accrue (lycopène dans le jus de tomate). Malgré cette composition plus qu'intéressante, les jus de fruits ne sont cependant pas

vasculaires, de l'hypertension artérielle, de l'athérosclérose et d'un grand nombre de cancers ; en ce qui concerne les maladies dégénératives de la vision (cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge...), des travaux doivent se consacrer à faire la preuve de leur rôle.

On pourrait y ajouter un intérêt très probable dans la prévention des maladies du vieillissement de la peau, dans la fonction pulmonaire, dans l'ostéoporose, et sans doute aussi dans la prévention du diabète et de l'obésité. Leur place s'inscrit bien sûr dans une alimentation globalement équilibrée, à côté des autres végétaux. Pour rappel, une portion par jour, idéalement. Et, répétons-le, sans non plus attendre de miracle d'une consommation régulière de jus de fruits !

Et la législation ?

Elle est en pleine mutation au niveau européen, car l'offre du secteur s'est considérablement élargie ces dernières années, avec notamment l'explosion des smoothies et l'arrivée de nouvelles catégories de jus de fruits (« superfruits », boissons à base de fruits/jus de fruits, etc.). Le législateur européen entend modifier une directive de 2001 avec de nombreux amendements

Les meilleurs amis du fer

Tous les jus de fruits ne contiennent pas de la **vitamine C**, mais quand ils n'en sont pas naturellement riches, ils peuvent être aussi **enrichis**. Cette source de vitamine C peut s'avérer providentielle pour le fer. En effet, la vitamine C rend le **fer plus disponible** pour l'organisme, car il est mieux absorbé, en particulier, le fer des aliments végétaux (produits céréaliers, légumineuses et légumes). Un bon exemple est celui du **petit-déjeuner**. Le pain (surtout s'il est riche en plusieurs céréales ou complet) et les céréales sont une source de fer. Leur associer un jus d'orange est une bonne idée, car leur fer est alors mieux absorbé. Une bonne astuce pour les femmes, les femmes enceintes, les jeunes enfants et les seniors, qui sont confrontés pour diverses raisons (croissance, menstruations, vieillissement...) à des pertes importantes de fer.

