

UN JUS DE FRUITS

= UN FRUIT ?



Il existe de nombreux « types » de jus de fruits. Mais boire un jus de fruits est-ce égal à manger un fruit ?

Il existe plusieurs « types » de jus de fruits :

- le « pur jus » contient 100% de jus de fruits, sans aucun sucre ou additif ajouté.

- le « jus de fruits à base de concentré » a subi une déshydratation pour faciliter le transport puis une réhydratation avec souvent des traitements thermiques pour une plus longue conservation.

- le nectar de fruits est constitué de jus de fruits à base de concentré, ou d'une purée de jus de fruits, à laquelle de l'eau et du sucre ont été ajoutés. Ces nectars contiennent alors deux fois plus de sucres que les « pur jus » (20%).

- les boissons aux fruits contiennent au moins 10% de jus de fruits, ainsi que de l'eau et du sucre. Ils ne sont plus considérés comme des jus de fruits mais plutôt comme des sodas.

Les jus de fruits ont donc de nombreux inconvénients. Ils contiennent des sucres concentrés et à assimilation rapide qui provoquent un pic de sucre dans le sang et ne coupent pas la faim.

Ne contenant plus de fibres alimentaires, ils ont perdu leurs effets positifs sur le transit. Les vitamines (notamment la vitamine C) et les antioxydants ont disparu progressivement après fabrication du jus et encore plus après ouverture de la bouteille.

NE CONTENANT PLUS DE FIBRES, ILS ONT PERDU LEURS EFFETS POSITIFS SUR LE TRANSIT.

De plus, certaines études suggèrent que la pasteurisation augmenterait ce phénomène de perte de vitamines. Un verre de jus de fruits n'est pas l'équivalent d'un fruit entier !

Par Laurianne Bonnet, doctorante au laboratoire Nutrition, Obésité et Risque Thrombotique ([NORT](#)).

D'OÙ VIENT LA P'TITE QUESTION ?

La Cellule de culture scientifique et technique (Direction de la Recherche et de la Valorisation) a collaboré avec 20 chercheur.e.s d'Aix-Marseille Université pour répondre de manière simple à 20 questions du quotidien.

Ces réponses ont été publiées dans la rubrique «La p'tite question du mois» de la lettre AMU et «Explique-moi pourquoi» dans La Provence. D'autres petites questions sont à venir, en vidéo, cette fois.