

Jus de fruits et sucres

Les glucides simples, les monosaccharides et les disaccharides, à la fois ceux naturellement présents dans les aliments et ceux éventuellement ajoutés lors de leur élaboration, font partie du groupe des « sucres ». Les sucres simples contenus dans les fruits entiers et les jus de fruits sont principalement le fructose, le glucose et le saccharose. Les sucres présents dans les jus de fruits proviennent toujours directement des fruits pressés et ne sont jamais ajoutés, comme prévu par la réglementation européenne.

Les sucres dans les fruits

La composition nutritionnelle du fruit dépend de différents facteurs liés à la variété botanique, aux conditions climatiques (notamment observées pendant les phases de mûrissement), ainsi qu'aux conditions de stockage et de conservation. En général, le fruit est une source importante de glucides sous forme de sucres simples et de fibres alimentaires. Dans les fruits entiers, le fructose représente une part importante des sucres simples, suivi par le glucose et le saccharose (qui est composé d'une molécule de glucose associé à une molécule de fructose). La teneur en sucres simples et leur proportion varient considérablement en fonction du type de fruit. Les fruits les plus riches en sucre sont : les raisins, les bananes, les figues, les grenades, les cerises et les mangues. Dans les bananes, l'amidon représente environ 10 % de la totalité des glucides disponibles.

Le sucre dans les jus de fruits pur jus

Les jus de fruits ne contiennent jamais de sucres ajoutés, conformément à la réglementation européenne. Néanmoins, ils affichent une teneur en sucres correspondant à celle des fruits dont ils sont issus (en moyenne environ 10g/100mL, soit 20 g par portion standard de 200 ml) : soit fructose, glucose et saccharose dans des proportions très variables. Les jus extraits de fruits ayant une teneur élevée en sucre contiennent plus de sucres que ceux obtenus à partir de fruits moins sucrés.

Classification des sucres

L'OMS classe les sucres simples en « sucres intrinsèques », c'est-à-dire ceux étant naturellement présents dans la structure intacte du fruit et des légumes, les « sucres lactiques » (lactose et galactose) et les « 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. D'autres pays en Europe classent différemment les sucres, par exemple en sucres ajoutés ou sucres simples.

La législation européenne interdit tout ajout de conservateurs, de sucres et d'arômes aux jus de fruits. Les fabricants ont également l'interdiction de diminuer leur teneur en sucre. Néanmoins, l'OMS inclut les sucres naturels présents dans les jus de fruits dans la catégorie « sucres libres ».

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). Selon les recommandations italiennes, la consommation totale de sucres simples doit être inférieure à 15 % de l'apport énergétique (pour 2000 kcal = 75 grammes), et il faut insister sur l'importance de réduire la consommation de sucres ajoutés et de fructose. Au Royaume-Uni, on recommande de limiter la consommation de sucres libres à 5 % de l'apport énergétique quotidien, ce qui correspond environ à 27 g par jour. 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. En France, les recommandations officielles (PNNS) encouragent à réduire la consommation de sucres simples et notamment de limiter les apports sous forme de sucres ajoutés.

En 2017, l'Autorité de sécurité alimentaire européenne (EFSA) a commencé à envisager des valeurs de référence pour les sucres. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, des études d'observation menées auprès d'enfants et d'adolescents indiquent qu'une consommation plus importante de jus de fruits correspond généralement à un apport plus faible de sucres simples. Ce résultat reflète peut-être d'autres comportements associés à la prise de jus de fruits, comme une moindre consommation de confiseries ou de boissons sucrées.

Une analyse, basée sur l'enquête nationale sur l'alimentation et la nutrition menée au Royaume-Uni en 2016 (UK National Diet and Nutrition Survey - NDNS) prenant en compte l'impact de la consommation des jus de fruits sur la quantité de sucres extrinsèques non laitiers ingérée, fait ressortir un schéma différent. Les adultes ayant consommé de 1 à 150 mL de jus de fruits par jour présentaient une augmentation, petite mais statistiquement significative (1 %), de l'apport moyen de sucre par rapport à ceux n'en ayant pas consommé. Toutefois, cette tendance n'a pas été constatée chez les adolescents : ils avaient des apports similaires en sucres, qu'ils aient ou non bu du jus de fruits dans une limite de 150 mL par jour. Il faut noter le fait que les personnes n'ayant pas bu de jus de fruits présentaient quand même un apport en sucre excédentaire équivalent à 10 % de l'apport énergétique journalier. Éviter de boire du jus de fruits ne semble donc pas être une aide déterminante pour limiter les apports en sucres. De plus, la consommation légèrement supérieure de sucres constatée chez les adultes ayant bu du jus de fruits ne se traduit pas par un indice de masse corporelle plus élevé, selon une autre analyse de la NDNS.

Conclusion:

La teneur en sucres des jus de fruits est similaire à celle 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 études, les enfants et les adolescents qui affirment consommer une quantité plus importante de sucre ajouté ont tendance à consommer moins de jus de fruits. Dans le cadre des quantités modérées conseillées dans les recommandations nutritionnelles, les études montrent que les jus de fruits pur jus ne contribuent pas de manière significative à une prise importante de sucre.

Références :

ANSES - Table du Ciquel 2017

USDA Food Composition Databases

Serpen JY (2012) Comparison of sugar content in bottled 100% fruit juice versus extracted juice of fresh fruit. Food Nutr Sci 3: 1509-1513

Official Journal of the European Union. Directive 2012/12/EU of the European Parliament and of the Council

LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione Italiana. IV Revisione. SICS Ed. 2014

SACN (2015) Carbohydrates and health. Public Health England

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

Gibson S & Boyd A (2009) Associations between added sugars and micronutrient intakes and status: further analysis of data from the National Diet and Nutrition Survey of Young People aged 4 to 18 years. Br J Nutr 101: 100-7

O'Connor L et al. (2013) Dietary Energy Density and its association with the nutritional quality of the diet of children and teenagers. J Nutr Sci 2: e10, 1-8

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

Gibson S et al. (2015) Ann Nutr Metab 67 (supp1): abstract 149/1262

Azaïs-Braesco V et al. (2017) A review of total & added sugar intakes and dietary sources in Europe. Nutrition Journal 16: 6