

Un jus de fruit vaut-il un fruit ?

La question de savoir si un jus de fruit équivaut à un fruit frais entier est un sujet de débat courant en nutrition. Bien que les jus de fruits puissent sembler une option saine et pratique, il est important de comprendre les différences entre les deux.

FRUITS FRAIS ENTIERS

Les fruits entiers ont plusieurs avantages comparativement aux jus de fruits. Ils sont riches en fibres, contiennent des vitamines et des minéraux, ont un indice glycémique plus bas et apportent une meilleure sensation de satiété.

JUS DE FRUITS

Les jus de fruits n'apportent pas les mêmes bénéfices que les fruits entiers. Premièrement, ils contiennent moins de fibres alimentaires et ont un indice glycémique plus élevé ce qui peut entraîner de la fatigue, une fringale ou, sur du plus long terme, une prise de poids. Deuxièmement, leur texture liquide ne permet pas d'atteindre un sentiment de satiété identique à celui d'un fruit entier, ce qui peut induire une consommation plus importante de calories.

COMPARONS LES JUS DE FRUITS AVEC LES SODAS

Une portion standard (250ml) de jus de fruits peut contenir autant de sucre qu'une portion de soda.

	Boisson (250ml)	Apport en sucre (g)	Micronutriments
Jus d'orange	88 kcal	22g	Vitamine C, potassium
Jus de pomme	112 kcal	28g	Polyphénols, potassium
Soda	105 kcal	27g	Aucun nutriment

QUEL EST LE PROBLÈME?

Ce sucre, qu'il soit du fructose (jus de fruits) ou du saccharose (soda), a un impact sur votre corps. En excès, il peut contribuer à la prise de poids et à d'autres problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète de type 2 et des maladies cardio-vasculaires.

RECOMMANDATIONS

- Privilégier les fruits frais et entiers aux jus de fruits.
- Si vous consommez des jus de fruits, optez pour des portions de 2dl maximum 4x/sem.
- Choisissez des jus de fruits 100% pur jus sans sucres ajoutés.
- Dans votre verre, versez moins de jus et diluez-le avec de l'eau afin de réduire sa concentration en sucre.
- Variez votre consommation de fruits frais pour bénéficier d'un large éventail de nutriments.

EN RÉSUMÉ

Bien que les jus de fruits puissent apporter des vitamines et des minéraux, ils ne sont pas un substitut idéal aux fruits de part leur teneur élevée en sucre, leur manque de fibres et leur forme liquide. Il est donc préférable de privilégier les fruits frais entiers et de consommer les jus de fruits avec modération.

Sur les 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour, seulement 2 sont attribuées aux fruits entiers, à raison de 120g par portion, tandis que les 3 autres sont attribuées aux légumes.

Sources:

OSAV, Actualisation des recommandations nutritionnelles suisses 2024, Argumentation 2025

Sucrose, glucose, fructose : quels sont les effets des sucres sur la santé métabolique ?, Revue médicale suisse, 2012

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER