

Le jus de fruits, l'une de nos boissons préférées !



Avec 51 litres de jus de fruits qui sont bus chaque seconde en France, force est de constater que ces boissons sont devenues des incontournables de nos tables. Oui, mais alors, comment en avoir une consommation responsable ? Les conseils de notre experte, Olivia Szeps, Diététicienne-nutritionniste.

Quels jus de fruits conseillerez-vous particulièrement ?

La meilleure des solutions est encore de presser soi-même ses oranges. Par manque de temps, les familles ont tendance à se tourner vers les jus de fruits en bouteille, dans ce cas, je préconiserais plutôt de choisir ceux qui sont les moins riches en sucres. Pensez donc à bien regarder la composition des bouteilles que vous achetez. N'oubliez pas non plus qu'il est aussi très important de manger des fruits frais entiers qui sont indispensables à notre bonne santé et à notre corps, et très intéressants aussi en termes de satiété par la mastication qu'ils impliquent, sans oublier que, consommés frais, ils nous permettent de profiter de presque toutes leurs vitamines et minéraux. Privilégiez-les bio, surtout si vous les mangez avec leur peau.

Quand est-il conseillé de boire des jus de fruits ?

Je les conseillerais plutôt dans le cadre d'un petit-déjeuner équilibré. Cela dit, les jus de fruits peuvent également être intéressants en cas de chute de tension par

exemple ou pour les sportifs quand ils ont besoin de sucres, avant ou après un exercice physique pour récupérer de l'énergie. Evitons, toutefois, de faire des généralités : occasionnellement, rien ne vous empêche de boire un jus de fruits à tout moment de la journée. Je dirais aussi qu'il vaut mieux boire un jus de fruits plutôt qu'un soda !

L'eau de coco a le vent en poupe. Quelles sont ses vertus ?

Sa principale vertu est, qu'en étant composée à 95% d'eau, cette « boisson » est particulièrement hydratante. En outre, comme la banane, l'eau de coco est riche en potassium, mais aussi source de cal-

cium et de magnésium ; elle ne contient pas de graisses saturées, et est également pauvre en sucres.

Comme elle a le pouvoir de reconstituer les électrolytes perdus durant l'activité physique, elle peut être intéressante pour les sportifs (amateurs ou professionnels) puisqu'elle va aussi permettre de lutter contre crampes et les courbatures. On la plébiscite également parce qu'elle est sans calories.

Mais comme pour tout, il ne faut pas en abuser - elle peut finir par écoeurer -. Et puis surtout, n'oublions pas, non plus, que la « magie » ne pourra opérer que si vous adoptez une bonne hygiène de vie et les bons réflexes alimentaires !

LE SAVIEZ-VOUS ?



Pour rester en bonne santé le Programme National Nutrition Santé recommande de manger 5 fruits et légumes par jour, or un verre de jus de fruits correspond déjà à une portion quotidienne si la bouteille dont il est issu contient la mention « pur jus » ou « jus à base de concentré ». De préférence, choisissez-les dans leurs versions « sans sucres ajoutés ».

En savoir plus : www.observatoire-sante.fr

L'Observatoire de la santé est réalisé par l'agence Rouge & Red Médias • Directrice de la publication : Gaële Benguigui
Rédaction : Vanessa Bernard • Maquette : Vandelay Ltd • Photos : iStock • Siège : 10 rue du Président Wilson - 92300 Levallois-Perret • Contact : 01 80 88 53 03



Fruits & pur jus d'eau de coco



Le 1er pur jus NATURELLEMENT 30% moins sucré

En introduisant du pur jus d'eau de coco dans ses 100% purs jus de fruits pressés, la marque française Joker vient d'inventer une formule qui rend ses produits naturellement moins sucrés. 100% fruits, 100% d'origine naturelle aussi : oui, vous avez bien entendu...

Le goût ne change pas, seule la teneur en sucre est réduite de 30% par rapport à la moyenne du marché ! De quoi ravir les amateurs de jus de fruits et les consommateurs en quête constante de produits plus équilibrés et meilleures pour leur santé. C'est justement pour s'inscrire dans la tendance actuelle « alimentation bien-être », que Joker a développé un concept résolument novateur...

L'EAU DE COCO, 30% DE SUCRE EN MOINS

Le secret de la nouveauté ? Du pur jus d'eau de coco connue pour être naturellement peu sucrée qui se mélange à la recette traditionnelle 100% pur jus de fruits pressés de la marque. Le tournant pris par Joker montre ainsi son engagement vis-à-vis des consommateurs vigilants quant à la composition des produits qu'ils achètent et qui les préfèrent logiquement avec une teneur en sucre réduite, et sans additifs. Pour rester en bonne santé, la règle dit qu'il faut consommer « au moins 5 fruits et légumes par jour ». Or la formule, deve-

nue adage, entend qu'un verre de jus de fruits équivaut déjà à une portion. Et tant mieux, car à l'heure du petit déjeuner, on apprécie vraiment l'elixir ! Et quand on sait que désormais, il est naturellement moins sucré, et toujours aussi délicieux, il n'y a plus de raison de s'en passer.

PLAISIR DES PAPILLES ET BIENFAITS DES FRUITS

Une nouvelle gamme, qui permet à l'instar de la recette classique, d'atteindre les recommandations nutritionnelles publiques grâce à des 100% purs jus de fruits pressés - uniquement pressés et pasteurisés sans aucun ajout et les préférés des Français -, qui allient bienfaits des fruits et plaisirs des papilles. Car oui, les saveurs sont bien au rendez-vous, la teneur en sucre, réduite ! D'ailleurs, 91% de ceux qui ont testé cette gamme l'ont approuvée¹. A votre tour de vous régaler !

1 - Etude quantitative STRATEGIR Mai 2017 - 800 consommateurs de purs jus ambiants.

*En comparaison avec la moyenne du marché.

CONNAISSEZ-VOUS LES SECRETS DE L'EAU DE COCO ?



Saviez-vous que l'eau de coco est considérée comme un fruit ? Saviez-vous aussi, qu'elle possède un atout majeur : celui d'être naturellement moins sucrée. Elle

contient, par exemple, trois fois moins de sucre qu'une orange. 100% saine et d'origine naturelle, sans sucres ajoutés, sans édulcorants, ni conservateurs, extraite du fruit dont elle porte le nom, l'eau de coco permet aux nouveaux jus de fruits Joker d'être classés parmi les produits responsables. Orange touche de mandarine, Multifruits, ou Trio d'agrumes : voici les trois recettes 30% moins sucrées et 100% gagnantes !

En format 1L - Prix Marketing Conseillé : de 2,35€ à 2,45€ - Le distributeur est libre de la fixation de ses prix.

