



Communiqué de presse
27 Avril 2021

Jus de fruits, smoothies, eaux aromatisées, thés et infusions glacés Des aliments faux amis

« Pur jus », « à base de concentré », « nectar », « sans sucre ajouté », « 100% fruits »... Face à l'offre importante et les nombreux messages apportés aux consommateurs, la CLCV a étudié 158 boissons* (les « jus de fruits, smoothies, boissons aux fruits », les « eaux aromatisées » et les « thés et infusions glacés »). Contrairement à une idée reçue, nombre de ces boissons présentent un mauvais profil nutritionnel notamment car elles sont très sucrées. Nous dénonçons aussi une technique de dissimulation utilisée par les distributeurs et industriels qui consiste à afficher un fruit "prestigieux" (par exemple ananas/gingembre) alors que la boisson contient surtout des fruits moins nobles et moins chers (pomme, raisins).

Des boissons à consommer avec modération

Toutes ces boissons ne se valent pas, leur composition varie selon leur famille. Les purs jus, à base de concentré ou non, contiennent 100% de fruits, pas de sucre ajouté et très peu d'additifs. Les nectars sont composés de jus à base de concentré, d'eau, de sucre ajouté et de quelques additifs. Les boissons aux fruits, qui n'ont pas l'appellation de jus, les thés et infusions glacés et les eaux aromatisées contiennent principalement de l'eau, du sucre, des additifs et une faible quantité de jus souvent à base de concentré (9.5% en moyenne). La plupart du temps, celles qui sont le moins sucrées sont saturées d'additifs (arômes, édulcorant, ...). La majorité des boissons étudiées ne sont pas de bonne qualité nutritionnelle : 56% ont un Nutri-Score D, 24% sont notées C, 14% B et 6% sont notées E. Aucune boisson ne se trouve dans la première classe du Nutri-Score (A), l'eau étant la seule boisson notée A. **Ces boissons sont donc à consommer de façon occasionnelle au vu de leurs teneurs en sucre élevées.**

Un jus de fruits ne remplace pas un fruit

Si sans surprise, les jus de fruits sont les boissons qui contiennent le plus de fruits, ils restent, quels qu'ils soient, très sucrés (en moyenne 10% de sucre) et pauvres en fibres. Ils ne peuvent pas remplacer dans l'alimentation une des 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour.

Du jus de pomme omniprésent et bien caché !

Vous pensez boire un jus de pamplemousse ou d'ananas... Nous avons constaté que certains jus sont composés pour moitié de jus de pomme ou de raisin, probablement moins chers ! Rien ne l'indique à l'avant de l'emballage. **Nous demandons aux industriels et distributeurs plus de transparence sur la composition des boissons, notamment l'indication claire et visible à l'avant de l'emballage de tous les fruits utilisés en quantité importante.**

Certaines allégations cachent de mauvaises surprises

91% des boissons étudiées présentent des allégations ou des mentions vantant leurs propriétés antioxydantes ou revitalisantes sur leur emballage. Si elles ne sont pas fausses, elles peuvent induire le consommateur en erreur. Dans notre enquête, un jus 30% moins sucré contient principalement de l'eau de coco, un thé glacé « sans colorant » renferme tous les autres types d'additifs, un smoothie « antioxydant » est noté D sur l'échelle Nutri-Score, un jus de fruits produit en France ne précise pas l'origine des fruits utilisés... **Nous demandons un meilleur encadrement des allégations nutritionnelles et autres mentions positives en fonction du profil nutritionnel global de la boisson afin qu'il ne soit plus possible de les utiliser pour des boissons notées D ou E sur l'échelle Nutri-Score.**

*Relevé réalisé entre décembre 2020 et mars 2021 dans 6 enseignes de la grande distribution.