

# Parlons nutrition

## Jus de fruits ou boisson aux fruits – Quelle est la différence?


Est-ce que vous achetez des boissons ou punchs aux fruits pour épargner de l'argent? Vous serez peut-être surpris de savoir que le prix des boissons aux fruits est très comparable au prix des vrais jus de fruits.


Bien que les prix des boissons et des jus soient semblables, la ressemblance se termine là! Un grand nombre de boissons aux fruits contiennent surtout du sucre ainsi que des colorants et arômes artificiels. Certaines boissons aux fruits peuvent être enrichies de vitamine C, ou contenir un peu de jus naturel, mais elles n'offrent pas le potassium, les vitamines B et les autres nutriments que l'on trouve dans le jus de fruits à 100 % pur.



Choisissez donc un produit dont l'étiquette porte le mot « jus » pour vous assurer d'acheter un produit tout à fait naturel. Tout produit appelé « boisson », « punch », « cocktail », « délice » ou dont le nom se termine par « ade » contient habituellement très peu de jus de fruits. De fait, ces produits sont formés surtout de sucre et d'eau.

Voici un exemple des prix que vous pourriez payer pour certains produits :

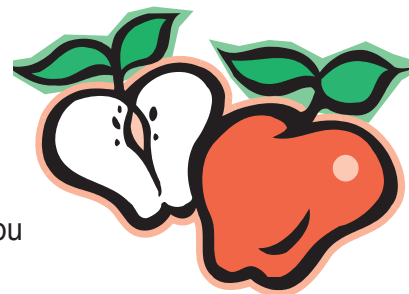
<i>Jus d'orange</i>					<i>Boissons à l'orange</i>	
	Jus d'orange – prêt à boire	Jus d'orange – concentré congelé	Jus d'orange – concentré congelé avec calcium	Jus d'orange – Tetra-Pak	Punch congelé	Cocktails et punchs Tetra-Pak
Prix d'achat	2,15 \$ / 1,89L	1,07 \$ / 1,42L	1,14 \$ / 1,42L	1,08 \$ / 3 x 250mL	0,52 / \$ 1,39L	1,10 \$ / 3x 250mL
<b>Coût par portion</b> (125 ml ou 1/2 tasse)	<b>14 cents</b>	<b>10 cents</b>	<b>10 cents</b>	<b>18 cents</b>	<b>5 cents</b>	<b>17 cents</b>

<i>Autres jus de fruits</i>					<i>Autres boissons aux fruits</i>	
	Jus de pomme – prêt à boire	Jus de pamplemousse – prêt à boire	Jus de tomate – prêt à boire	Jus de canneberges et de raisins – prêt à boire	Cristaux Kool-Aid et Tang	Cocktail aux canneberges et aux raisins
Prix d'achat	1,22 \$ / 1,36L	3,49 \$ / 1,89L	1,42 \$ / 1,36L	4,15 \$ / 1,89L	1,28 \$ / 2,25L	2,99 \$ / 1,89L
<b>Coût par portion</b> (125 ml ou 1/2 tasse)	<b>11 cents</b>	<b>23 cents</b>	<b>14 cents</b>	<b>27 cents</b>	<b>7 cents</b>	<b>20 cents</b>

\*Les marques de commerce utilisées pour comparer le prix des jus et des boissons comprennent : No Name, le Choix du Président, Minute Maid, Old South, Smart Choice, D'Angelo, Tropicana, Heinz, Del Monte, Ocean Spray, McCain. Ces prix proviennent des épiceries Loblaw et Price Choppers, et ils varient d'un magasin à l'autre.

# Jus de fruits ou boisson aux fruits – Quelle est la différence?

Ceci dit, pour presque le même prix, pourquoi ne pas acheter du vrai jus? Il s'agit d'une collation acceptable sur le plan nutritif et un choix beaucoup plus approprié que la boisson aux fruits. De plus, 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruits compte pour une portion du groupe légumes et fruits selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.



Pour vous assurer d'acheter un produit naturel, vérifiez l'étiquette. Selon la loi, un produit qui n'est pas à 100 % pur doit être étiqueté des mots « boissons » ou « punch » et non « jus ». Ne vous laissez pas tromper par les étiquettes qui prétendent que le produit « contient du vrai jus de fruits »

## LA SÉCURITÉ DES JUS

La plupart des jus de fruits et des cidres étalés sur les rayons ou dans les congélateurs des épiceries sont pasteurisés, ce qui veut dire



que le liquide a été amené à une température élevée pour tuer les bactéries dangereuses.

Cependant, un faible pourcentage de jus et

de cidres frais, couramment vendus aux étalages routiers, aux foires agricoles, aux juteriers et présentés sur glace ou dans les présentoirs réfrigérés à l'épicerie, ne sont pas pasteurisés. Ainsi, il est possible que le produit contienne des bactéries nuisibles pour la santé. La plupart des gens peuvent boire du jus non pasteurisé sans danger; cependant, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes ayant un système immunitaire affaibli peuvent en devenir très malades ou même en mourir. En août 2000, Santé Canada a adopté une politique rendant obligatoire l'étiquetage des jus et des cidres non pasteurisés.

## CONCLUSION...

Au prix d'environ 10 ¢ la portion, vous pouvez acheter du vrai jus d'orange de concentré ou une « boisson » ou un « punch ». Le jus offre une portion du groupe alimentaire légumes et fruits tandis que le « punch » ou la « boisson » n'en offre pas. Cherchez le mot « jus » sur l'étiquette pour choisir un produit qui contribuera à une alimentation saine. L'information en matière de nutrition, indiquée sur les étiquettes des produits alimentaires, vous aidera à comparer les valeurs nutritives de différentes sortes de jus offrant des portions comparables.



Les bulletins Parlons nutrition sont produits par le Bureau de santé de Toronto. Pour de plus amples renseignements, composez le 416 338-7600. Pour avoir accès à d'autres bulletins Parlons nutrition, consultez la rubrique Publications au site Web [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).

Juin 2004

PH0501SS011