Newsletter N°122
Mois de septembre 2025



Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire

Tous les jus de fruits se valent-ils ?

1 / Le jus de fruits 100 % pur jus pressé



Composition :
Des fruits et uniquement des fruits !

Conservation :
Il peut être vendu au rayon frais (durée de quelques jours) ou pasteurisé (durée de 12 à 18 mois).

Bon à savoir :
La législation européenne interdit strictement l'utilisation de conservateurs et de colorants.
La pasteurisation permet de conserver au maximum les nutriments contenus dans les fruits.

Le saviez-vous ? :
Même si vous consommez un jus de fruit 100% pur jus, il est recommandé d'en consommer **qu'un verre par jour.**

2 / Le jus de fruits à base de concentré



Composition :
Des fruits et de l'eau

Bon à savoir :
Les fruits sont pressés pour en extraire le jus, puis déshydraté (gain de stockage, facilite le transport) et réhydraté avec la même quantité d'eau.
La législation européenne interdit strictement l'utilisation de conservateurs et de colorants.



Malgré quelques transformations, le jus de fruit à base de concentré garde une quantité intéressante de nutriments.

3 / Le nectar de fruits



Composition :
Purée de fruits, de l'eau et du sucre.

Bon à savoir :
On utilise des fruits très pulpeux comme la banane ou acides comme les fruits rouges.
La teneur en fruits des nectars est réglementée (25 à 50 % du produit total).
L'ajout de sucre est autorisé mais afin répondre aux nouvelles attentes des consommateurs, la plupart des nectars sont « sans sucre ajouté ».
La législation européenne interdit strictement l'utilisation de conservateurs et de colorants.

Le saviez-vous ? :
De part sa composition, le nectar de fruits est à consommer de manière exceptionnelle.

4 / Boisson aux fruits



Composition :
De l'eau, du sucre, des fruits pressés ou jus de fruits à base de concentré.

Bon à savoir :
Les colorants et les addictifs sont autorisés.

Le saviez-vous ?
Le Caprisun®, fruit shoot® ou encore oasis ® ne sont pas des jus de fruits mais des boissons sucrées aux fruits à consommer uniquement pour les fêtes et anniversaires.
Leur format de poche est certes intéressant mais beaucoup trop sucré pour un goûter. Optez de préférence pour un fruit ou une compote sans sucre ajouté.



Que penser des smoothies ?





Venu tout droit des Etats-Unis, plus précisément de Californie, **le smoothie** est une boisson crémeuse à base de fruits ou légumes mixés et de jus de fruits. Cette consistance onctueuse est obtenue par l'ajout naturel d'air en mixant avec un Blender pendant quelques minutes.

Certains smoothies contiennent des glaçons, d'où l'appellation **« frappé »** et certains contiendront un produit laitier en petite quantité (lait, yaourt ou fromage blanc).

Attention à ne pas confondre avec un **milk-shake** qui est principalement un mélange de produits laitiers ou de crème glacée parfumés avec des fruits.

D'un point de vu nutritionnel, il est préférable de consommer un smoothie aux fruits et de réserver le milk-shake aux grandes occasions (lors de fête par exemple). En effet, le milk-shake, surtout s'il est constitué de crème glacée et de chantilly, sera plus calorique que le smoothie aux fruits.

Et si on essayait ce goûter ?



Et pourquoi pas des légumes au moment du goûter ? Tomates cerises ou encore des bâtonnets de carotte ou de courgette.



Vous êtes plutôt salé au moment du goûter ? Optez pour du fromage accompagné d'un morceau de pain.



Une petite poignée de fruits oléagineux en guise de goûter est idéal.



Un morceau de pain accompagné de quelques carreaux de chocolat, voilà un goûter qui devrait mettre tout le monde d'accord !



Et si on reprenait une activité ?

Il n'est jamais trop tard pour reprendre une activité physique : marcher, faire du vélo, aller se balader ou tout simplement reprendre une activité physique dans un club.

Samedi 13 septembre, de 10h à 17h, la Fiest'Assos se déroulera dans le centre-ville de Saint-Martin de Crau. L'occasion de découvrir ou de redécouvrir les diverses associations de la ville.

Bonne découverte !