



Pauvre en vitamines, le jus de pomme contient, par contre, des polyphénols à l'effet antioxydant.

I. Fischer

1 million

de pommiers haute-tige en Suisse en 2000 contre 6 millions en 1950.

BOISSON Pas de pépin

Les produits testés sont libres de pesticides. Mais la boisson, très appréciée

Le jus de pomme est sans conteste la boisson suisse par excellence. Avec près de 10 litres par habitant et par année, les Helvètes en sont de grands amateurs. Pourtant, cette boisson dorée, concurrencée par les limonades, a vu sa consommation nettement diminuer durant le siècle passé, et les pommeraies ont bien failli s'éteindre définitivement dans les années 1950. Mais ce breuvage a retrouvé toute sa place dans nos régimes alimentaires. Et comme le fruit ne tombe jamais bien loin de l'arbre, dix des douze jus de pomme que nous avons testés sont de purs crus suisses!

Bio ou pas bio

La culture classique des pommes n'est pas aussi bucolique qu'on pourrait le penser. De nombreux traitements chimiques sont nécessaires pour faire parvenir ce fruit à maturité. En 2002, une campagne du Service de la consommation et des affaires vétérinaires (SCAV) du canton de Genève

démontrait que trois quarts des échantillons de pommes suisses contenaient des résidus de pesticides.

Ces substances se retrouvent-elles dans nos berlingots? Dans notre sélection, quatre produits sont issus de l'agriculture biologique. Nous les avons fait analyser au même titre que huit autres jus dans le même laboratoire et... onze des douze produits en test ne contiennent aucun pesticide! Un seul jus vendu en pack de cinq litres, le To-be fruits, contient une légère trace de résidus, largement en dessous des limites acceptables. Ce résultat ne surprend pas André Cominoli, chimiste cantonal adjoint au SCAV: «Pour les jus issus de grands mélanges, comme ceux que l'on retrouve chez les principaux distributeurs, les pommes proviennent de sources différentes, et il y a peu de risques d'y trouver des pesticides», explique-t-il. Mais cela ne veut pas dire pour autant que les pesticides ne sont pas utilisés. «Ces molécules sont diluées au point de ne plus être

déTECTABLES, malgré nos méthodes analytiques très sophistiquées. En ce qui concerne le jus To-be-fruit, il est issu d'une seule culture de pommes et de plus petits volumes de boissons sont produits, ce qui explique qu'on décèle une légère trace d'insecticide.» Ce dernier résultat n'a rien d'inquiétant. «Au contraire, on peut se réjouir de voir des produits du terroir suisse sans molécules chimiques de synthèse. Cela prouve que la matière première utilisée est de bonne qualité!» se réjouit le spécialiste.

Le mythe du jus de pomme a la dent dure!

En clair, qu'il soit bio ou non, notre jus préféré ne renferme aucune matière indésirable. Dans ce contexte, choisir un produit bio, c'est avant tout opter pour un type d'agriculture respectueux de l'environnement, puisque aucun traitement chimique n'est appliqué sur les plantes.

On prête souvent de nombreuses vertus nutritionnelles au jus de

Des pommes, des poires...

Le jus de pomme trouble contient des particules de fruits. Il peut être agrémenté de gaz carbonique, qui le rendra pétillant. **Le jus de pomme clair** de couleur dorée est filtré afin d'en enlever les particules en suspension et peut être gazéifié.

Le jus de pomme est souvent mélangé à 10% de jus de poire, qui lui confère une saveur plus douce. Quoi

qu'il en soit, nos analyses démontrent que sa teneur en sucre ne sera pas différente d'un jus de pomme pur. Cette adjonction de poire doit être mentionnée dans la liste d'ingrédients. Si elle dépasse 10% du volume, la boisson ne sera plus appelée «jus de pomme» mais «**jus de**



DR

1,3 kilos

de pommes est nécessaire pour extraire un litre de jus de pomme.



Consommation de jus de pomme en Suisse en 2008: 516 000 hectolitres (en baisse de 15 % par rapport à 2006).

dans le jus de pomme

en Suisse, est beaucoup moins vitaminée qu'on ne le croit.

pomme. Pourtant, nos analyses révèlent qu'il ne contient pour ainsi dire pas de vitamines. En effet, même si la pomme contient de la vitamine C, celle-ci se concentre dans la peau et

ne se retrouvera donc pas dans le jus. Quant aux autres vitamines (B6, E, PP...), elles sont naturellement présentes en faible concentration aussi bien dans le fruit que dans son ex-

trait. Plus étonnant encore, aucune différence notable n'a pu être mise en évidence selon que le jus de pomme est filtré ou pas, gazeux ou non, ou encore reconstitué à partir d'un concentré (voir encadré).

On s'imagine aussi souvent que le jus de pomme ne contient que très peu de sucre. Là encore, l'analyse contredit cette idée reçue. L'apport en sucre du jus de pomme se situe en moyenne à 10,4 g pour 100 ml, ce qui le place au même niveau que de nombreux autres jus. Mais pas au point de se laisser concurrencer par les limonades! Le sucre présent dans le jus de pomme est majoritairement du fructose, contrairement à celui présent dans les limonades et autres boissons, qui contiennent du saccharose. Conclusion, pour une même quantité de sucre, le jus de pomme semblera plus sucré qu'une limonade ou un thé froid. Décidément, depuis la nuit des temps, la pomme ne cesse de nous réserver des surprises...

Huma Khamis



Jean-Bernard Sieber

fruits à pépins» ou «cidre doux». La moitié des jus testés sont reconstitués à partir de **jus de pomme concentré**. Cette méthode consiste à préparer un «sirop» au moment de la récolte des fruits et à le stocker. Au fil de l'année, le concentré est dilué dans l'eau afin d'obtenir la même qualité de jus qu'à l'origine, au gré de la de-



mande. Là encore, aucune différence en termes de valeurs nutritionnelles n'a été constatée. A noter que **le jus de pomme bio** n'est jamais élaboré à partir de concentrés. **Le schorlé** de pomme est un mélange de jus et d'eau minérale pétillante (en général à part égale). Ses apports caloriques sont plus faibles que ceux du jus de pomme pur. Très populaire en Allemagne, cette boisson apparaît aujourd'hui dans nos commerces, mais peut aussi être réalisé chez soi.

H. K.

«Le jus de pomme ne contient presque pas de vitamines»

Peu vitaminé et moins riche en sels minéraux que le jus d'orange, le jus de pomme a-t-il réellement une place dans notre alimentation? Esther Guex, diététicienne diplômée à l'Unité de nutrition clinique du CHUV de Lausanne, nous éclaire.

Quel est l'intérêt nutritionnel du jus de pomme?

Il est vrai que le jus de pomme ne contient presque pas de vitamines, contrairement au jus d'orange. Mais cette boisson est intéressante pour des raisons gustatives, car elle contient beaucoup d'arômes naturels, et c'est surtout un produit local!

Mais son apport en sucre est important...

En effet, le jus de pomme contient tout autant de sucre que d'autres jus. D'ailleurs, la pomme elle-même est un fruit sucré. Cet apport calorifique est donc à prendre en compte dans notre alimentation, mais le jus de pomme est une source d'énergie intéressante et plus saine qu'une limonade! Attention toutefois aux abus: ce jus a aussi certai-

nes vertus laxatives, les jeunes enfants et les personnes âgées y seront parfois sensibles.

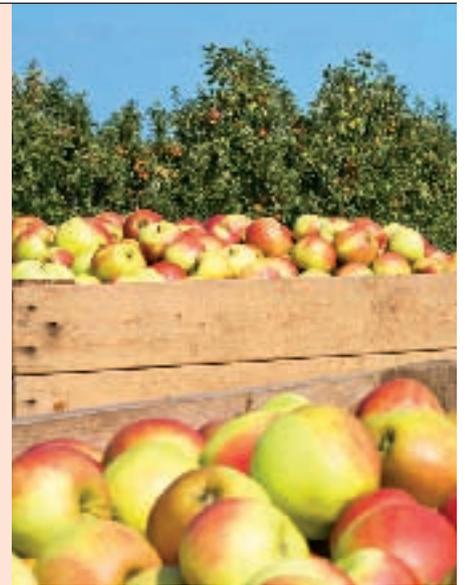
Mis à part le sucre, y a-t-il d'autres substances intéressantes dans le jus de pomme?

La pomme et son jus contiennent des polyphénols qui jouent le rôle d'antioxydants: ils protègent notre corps contre les fameux radicaux libres, responsables notamment du vieillissement de nos cellules et de certains cancers. Mais la concentration de polyphénols varie beaucoup selon le degré de maturité ou la variété de pomme (*n.d.l.r.: ces aspects sont notamment en cours d'étude à la station de recherche Agroscope Changins Wädenswil*).

Est-il nécessaire de croquer la pomme ou peut-on se contenter de son jus?

La pomme contient tout de même plus de vitamines, de sels minéraux et surtout de fibres, qui donnent un sentiment de satiété que le jus n'apportera pas. D'ailleurs, cela est valable pour tous les fruits.

H. K.



La Suisse, terre

Notre pays est l'un des plus gros producteurs de pommes par rapport à sa population. Chaque année, près de 120 000 tonnes de pommes de table et 100 000 tonnes de pommes à cidre sont produites. En outre, des centaines de variétés, parfois uniquement régionales, sont cultivées en Suisse. La station de recherche Agroscope Changins Wädenswil a mis au point cette année une nouvelle variété précoce de pommes de table issue d'un croisement ciblé, la galmac. Plus d'info

Pourquoi de telles différences de prix?

Tous les jus se valent... mais ils ne coûtent de loin pas le même prix! Les jus de pomme produits à base de concentré coûtent en général en peu moins cher. Mais les petits berlingots, comme celui de Coop Jamadu, sont les plus onéreux, bien qu'ils ne se distinguent en rien d'autres jus de pomme.



RIO D'ORO (ALDI)
Jus de pomme (Europe)



DENNER
Jus de pomme



COOP
Jus de pomme filtré



MIGROS M CLASSIC
Jus de pomme



MIGROS NATURTRÜB
jus de pomme naturellement trouble

À BASE DE CONCENTRÉ	OUI	OUI	OUI	OUI	NON
BIO	NON	NON	NON	NON	OUI
FILTRÉ	OUI	OUI	OUI	OUI	NON
GAZEUX	NON	NON	NON	NON	OUI
CONDITIONNEMENT	1,5 l	1 l	1 l	1 l	1,5 l
PRIX INDICATIF	1 fr. 85	1 fr. 24	1 fr. 40	1 fr. 40	2 fr. 50
PRIX INDICATIF AU LITRE	1 fr. 23	1 fr. 24	1 fr. 40	1 fr. 40	1 fr. 67



Color&CopySpace

des pommes

sur www.acw.admin.ch. Les pommeraies classiques sont souvent taillées de manière à ce que les troncs soit à moins de 1,6 m du sol. Ce type de culture, combiné à des traitements par pesticides, est hélas extrêmement coûteux pour la biodiversité. Les pommiers à hautes tiges, en revanche, constituent un habitat plus varié pour la faune, et abritent sept à dix fois plus d'espèces d'oiseaux. Selon Fruit-union Suisse, deux tiers des pom-

miers donnant des fruits à cidre sont des variétés à hautes tiges. Les fruits (pommes, poires, fruits à noyaux) issus des vergers à hautes tiges portent un label, encore peu connu, dont le cahier des charges exige aussi que les directives d'IP Suisse ou de l'agriculture biologique soient respectées. A noter toutefois que les jus de pomme bio ne sont pas forcément issus de pommiers à hautes tiges! Plus d'info sur www.hochstamm-suisse.ch

COMPARAISON ENTRE UNE POMME, UN JUS DE POMME ET UN JUS D'ORANGE

	 Pomme (100 g)	 Jus de pomme à base de concentré (100 ml)	 Jus d'orange à base de concentré (100 ml)
Calories (kcal)	44	46	42
Sucres totaux (g /100 g)	10	10,4	9
Fibres (g /100 g)	2,4	Traces	0,14
Vitamine C (mg/ 100 g)	0,6	0	34,1
Vitamine PP (mg/ 100 g)	0,16	0	0,271
Vitamine E (mg /100 g)	0,32	Traces	0,127
Vitamine B6 (mg /100 g)	0,067	0,037	0,05

Source: Table CIQUAL 2008, composition nutritionnelle des aliments de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa).

Protocole de test

Les teneurs en vitamines C, B6, E et PP ont été mesurées dans tous les jus de pomme sur la base de méthodes standardisées. Les pesticides polaires et non polaires ont été recherchés dans tous les produits. Compte tenu de l'absence de différences notables entre les produits, nous avons renoncé à présenter les résultats dans un tableau classique. En effet, seuls les prix constituent une différence entre les jus.

							
B	RAMSEIER Jus de pomme naturel (gazeux)	RAMSEIER Jus de pomme naturel	MIGROS ENGAGEMENT Jus de pomme bio	COOP NATURAPLAN Bio jus de pomme	TO BE FRUITS Jus de pommes du pressoir	FERME BIO LES SAPINS Jus de pomme	COOP JAMADU Pomme douce (Europe)
le	OUI	OUI	NON	NON	NON	NON	NON
	NON	NON	OUI	OUI	NON	OUI	NON
	OUI	OUI	NON	NON	OUI	NON	OUI
	OUI	NON	OUI	NON	NON	NON	NON
	1,5 l	1 l	1,5 l	1 l	5 l	1 l	4x200 ml
	2 fr. 95	2 fr.	3 fr. 20	2 fr. 40	13 fr.	3 fr. 60	2 fr. 95
	1 fr. 97	2 fr.	2 fr. 13	2 fr. 40	2 fr. 60	3 fr. 60	3 fr. 69