

## Boisson aux fruits

# Une composition qui coupe la soif

Lionel Cretegy

Personnages hilares, emballages flashy qui affichent des fruits en nombre et des vitamines... Seuls trois produits sont bons.

Au rayon boissons, de petits flacons ou berlingots colorés tapent dans l'œil. Ornés d'un animal, d'un pirate ou d'un célèbre chat, tous plus avenants les uns que les autres, ces produits sont destinés à la clientèle la plus jeune. Ils vantent les fruits et vitamines qu'ils contiennent, de quoi rassurer les parents sur leurs bienfaits. Sauf que la teneur réelle en fruits de ces boissons de table est réduite à la portion congrue. Le minimum autorisé par la loi est fixé à 10%. Lors de nos emplettes, nous avons constaté qu'aucune ne descend en dessous de cette valeur, mais aussi surtout, loi du moindre effort, que la majorité la dépasse à peine. A pareille dilution, impossible de qualifier ces produits de jus de fruits.

Pour mériter cette appellation, une boisson doit contenir 100% de jus pressé ou reconstitué à partir de concentré.

Seuls deux articles de notre sélection, les Jamadu de Coop, sortent du lot. Leur teneur en sucres (22g/100ml) et leur acidité proviennent des fruits. Par analogie, on devrait donc s'attendre à ce que les breuvages fortement dilués à 12% détiennent l'équivalent de 2,6g de sucre (toujours aux 100ml) et aient un pH plus neutre. Or c'est loin d'être le cas.

La conclusion qui s'impose: on y a ajouté du sucre et de l'acide citrique. Un couple mal assorti que nous avons déjà épinglé à maintes reprises pour leurs ravages sur les dents, en favorisant les bactéries responsables des caries et en ramollissant l'émail. L'idée qui veut qu'on associe un «jus» de fruits à une boisson naturelle et saine tombe donc à l'eau. A cela s'ajoute la comparaison de prix qui finit de plomber l'affaire: alors que les Jamadu pur jus reviennent à 2fr.60 le litre, les Oasis fortement dilués affichent un prix de 5 francs.



### JAMADU ANANAS-ORANGE

Ce berlingot a de bons arguments: il est 100% fruits, sans édulcorants ni additifs, et son pH est naturel. Son «frère de gamme» à la pomme douce est un peu plus acide.



le choix de la rédaction

Vitamix, Frutic et Solevita se vantent tous trois de n'avoir aucun sucre ajouté. Leurs taux sont bas, effectivement: 3,5 grammes aux 100ml. Du coup, pour compenser, les fabricants ont eu l'idée «lumineuse» d'ajouter des édulcorants artificiels dans leurs recettes. Or ces ingrédients ne devraient pas ou très peu figurer au menu des enfants. Même s'ils n'apportent que peu de calories, ils entretiennent l'attrance pour les mets sucrés et stimulent l'appétit, incitant à manger davantage.

La parade, selon Barbara Pfenniger, notre spécialiste alimentation: «Achetez un jus de fruits 100% au litre, et diluez-le à votre guise. Mais pour étancher la soif, rien ne vaut l'eau. Celle du robinet est de très bonne qualité.»



Boissons pour enfant ou pour sportif, energy drinks  
En un clic sur [test.frc.ch](http://test.frc.ch)

Treize articles se prennent un bouillon



MARQUE	JAMADU Ananas, orange	JAMADU Pomme douce	CARS Pomme, raisin, poire	HELLO KITTY Fraise, framboise	CAPRI-SONNE Multi-vitamines	CAPRI-SONNE Safari Fruits	SOLEVITA Pomme, cerise	HAPPY FRUITS FLIPPER Multi-vitamines	M-CLASSIC FRUITS FUN Multi-vitamines	HAPPY FRUITS FLIPPER Orange	OASIS POCKET Orange	PRIX GARANTIE Multi-vitamines	OASIS POCKET Tropical	VITAMIX Classic fruits	FRUTIC Tropic fruits	SOLEVITA Biky Ben Die Coolen 3
DISTRIBUTEUR	Coop	Coop	Coop	Manor	Manor	Manor	Lidl	Aldi	Migros	Aldi	Migros	Coop	Migros	Migros	Migros	Lidl
PRIX   PRIX AU LITRE	0,65   2,60	0,65   2,60	1,50   4,29	1,50   4,29	0,60   3,-	0,60   3,-	0,26   1,30	0,26   1,30	0,40   2,-	0,26   1,30	1,25   5,-	0,30   1,50	1,25   5,-	0,65   3,25	0,65   3,25	0,39   1,30
CONTENANCE (ML)	250	250	350	350	200	200	200	200	200	200	250	200	250	200	200	300
TENEUR EN FRUITS	100%	100%	30%	20%	12%	12%	15%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	50%	50%	50%
SANS ÉDULCORANTS (40%)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	●● (100)	▲▲ (0)	▲▲ (0)	▲▲ (0)
SUCRES (G/100ML) (20%)	▲ (22)	▲ (22)	▲ (28)	▲ (27)	▲ (28)	▲ (27)	▲ (25)	▲ (28)	▲ (25)	▲ (26)	▲ (27)	▲ (29)	▲ (29)	● (70)	● (70)	■ (53)
TENEUR EN FRUITS (20%)	●● (100)	●● (100)	■ (44)	▲ (30)	▲▲ (0)	▲▲ (0)	▲ (20)	▲▲ (0)	▲▲ (0)	▲▲ (0)	▲▲ (0)	▲▲ (0)	▲▲ (0)	● (60)	● (60)	● (60)
ACIDITÉ (PH) (10%)	● (62)	■ (43)	▲ (26)	▲ (28)	▲ (30)	▲ (32)	▲ (29)	▲ (29)	▲▲ (19)	▲ (30)	▲ (24)	▲▲ (19)	▲ (26)	■ (57)	▲ (38)	▲ (39)
SANS ADDITIFS (10%)	●● (100)	●● (100)	▲ (38)	▲ (26)	●● (82)	●● (82)	▲ (39)	■ (58)	■ (72)	■ (58)	■ (50)	■ (46)	▲ (26)	● (76)	● (76)	●● (100)
APPRECIATION GLOBALE	●● 81%	● 79%	● 61%	■ 57%	■ 57%	■ 57%	■ 56%	■ 54%	■ 54%	■ 54%	■ 53%	■ 52%	■ 51%	▲ 39%	▲ 37%	▲ 37%