



Les jus de fruits : bons pour la santé ?



FLE A2-B1 • Compréhension • Vocabulaire • Grammaire • Expression



Objectifs pédagogiques

- Comprendre un texte informatif sur les boissons sucrées et la santé.
- Enrichir le vocabulaire lié à l'alimentation, aux risques et aux recommandations.
- Réviser les connecteurs logiques et quelques formes verbales utiles.
- Donner des conseils simples à l'écrit.



Beaucoup de personnes boivent du jus d'orange le matin. Elles pensent que c'est une bonne habitude. Pourtant, les jus de fruits ne sont pas toujours aussi bons pour la santé qu'on le croit.

Un jus de fruit contient des vitamines et des minéraux. Mais il contient aussi beaucoup de sucre. Même un jus marqué « **100 % pur jus** » contient du sucre naturellement présent dans les fruits. Il n'y a pas de sucre ajouté, mais la quantité de sucre peut être importante.

Par exemple, un verre de jus d'orange de **200 ml** contient souvent environ **18 à 20 g de sucre**. Cela correspond à environ **4 morceaux de sucre**. Ce sucre vient naturellement des oranges, mais il reste du sucre pour le corps. C'est pour cela qu'il vaut mieux ne pas boire de jus en grande quantité tous les jours.

Il faut aussi faire attention aux mots écrits sur les emballages. Un **pur jus** vient directement des fruits. Il ne contient pas de sucre ajouté. Un **nectar**, lui, est différent : il contient souvent de l'eau, du jus ou de la purée de fruits, et souvent du sucre ajouté. Le nectar de fruits est moins cher qu'un 100 % pur jus, mais est plus néfaste pour la santé. Donc, avant d'acheter une brique de jus, il est utile de lire l'étiquette.

Selon Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm, les jus de fruits font partie des **boissons sucrées**, comme les sodas. Pour 100 ml, certains jus peuvent contenir presque autant de sucre qu'un soda classique.

Une grande étude française, appelée **NutriNet-Santé**, a suivi plus de 100 000 adultes entre 2009 et 2019. Les chercheurs ont observé un lien entre la consommation de boissons sucrées et un risque plus élevé de certaines maladies, notamment certains cancers. Ces résultats ne veulent pas dire qu'un verre de jus donne une maladie. Mais ils montrent qu'il vaut mieux limiter les boissons sucrées.

En France, les recommandations de santé conseillent de boire **moins d'un verre de boisson sucrée par jour**. Cela concerne les sodas, mais aussi les jus de fruits.

Pour rester en bonne santé, il vaut mieux boire de l'eau régulièrement. Il est aussi préférable de manger des fruits entiers plutôt que de boire beaucoup de jus. Un fruit entier apporte des fibres, bonnes pour les intestins, et rassasie davantage qu'un verre de jus !

Bien sûr, on peut boire un jus d'orange pressé maison de temps en temps. On peut aussi utiliser un peu de jus de citron. Mais il vaut mieux éviter de boire de grandes quantités de jus tous les jours, surtout les jus industriels et les nectars.

En conclusion, le jus de fruit n'est pas interdit. Mais il doit rester une boisson occasionnelle. Pour tous les jours, la meilleure boisson reste l'eau.

