

ALIMENTERRE

**FESTIVAL DE FILMS
DOCUMENTAIRES**

**FICHE
PÉDAGOGIQUE**



JUS D'ORANGE, UNE RÉALITÉ ACIDE



Comité Français pour
la Solidarité Internationale
32 rue Le Peletier - 75009 Paris
Tél. : 01 44 83 88 50

www.cfsi.asso.fr
www.alimenterre.org
www.festival-alimenterre.org



CONTENU

LE FILM

SYNOPSIS	2
NOTRE AVIS.....	2
LA REALISATRICE	2
INTENTIONS ET CONTEXTE DE TOURNAGE	2
SCENARIO ET SEQUENÇAGE	3
PRESENTATION DES PROTAGONISTES ET INTERVENANTS PRINCIPAUX.....	3

LA THEMATIQUE

MOTS-CLES.....	4
PAYS CONCERNES.....	4
CHIFFRES CLES	4
CONTEXTE ET ACTUALITE	4
LA PRODUCTION D'ORANGES AU BRESIL	4
LES CONDITIONS DE TRAVAIL DES CUEILLEURS AU BRESIL.....	5
LE JUS D'ORANGE SUR LE MARCHÉ INTERNATIONAL.....	6
LA FILIERE EQUITABLE	6
LE JUS D'ORANGE, RICHE EN VITAMINE C ?	7
JUS D'ORANGE, SUCRE ET SANTE.....	8

POUR PREPARER LE DEBAT

PROFIL D'INTERVENANTS POTENTIELS	9
QUESTIONS D'ENTREES DANS LE DEBAT.....	9
BOITES A OUTILS D'ANIMATIONS.....	9

POUR ALLER PLUS LOIN

CAMPAGNES ET PETITIONS	9
DOCUMENTAIRES.....	10
BIBLIOGRAPHIE	10

ANNEXE : "TRAME DU "JEU D'ORANGE"

QUELQUES QUESTIONS POUR COMMENCER.....	11
DEGUSTATION DE DIVERS JUS.....	11
PROJECTION DU FILM.....	11
DEBAT	11
GRILLE D'ANALYSE DES JUS D'ORANGES DEGUSTES.....	12

FICHE PÉDAGOGIQUE
« Jus d'orange, une réalité acide »



LE FILM

SYNOPSIS

Un jus d'orange frais chaque matin, qu'importe la météo, c'est un rayon de soleil qui balaye la table du petit déjeuner! Les Français raffolent de cette boisson, qui serait saine, naturelle et pleine de vitamines. Mais les spots télévisés cachent une réalité bien plus acide. Nous suivrons durant 12 000 kilomètres le long voyage du jus d'orange, des orangeries brésiliennes, où les conditions de travail sont pénibles et les vergers arrosés de pesticides, jusqu'à la table de nos vacances, où il y a aussi quelques pépins !

NOTRE AVIS

Agriculture biologique, commerce équitable, nutrition, santé, marketing, le film concentre dans un verre de jus d'orange, produit de consommation courante, de nombreux débats et déconstruit des idées reçues. Nous ne consommerons plus cette boisson comme avant !

LA REALISATRICE

Après une classe préparatoire hypokhâgne et une maîtrise d'histoire, Mériem LAY rentre à l'école de journalisme de Lille. A sa sortie, elle travaille huit ans pour la radio RTL en tant que journaliste reporter et présentatrice du journal de 7h. Enrichie de cette expérience, mais frustrée du format très court des reportages radio (1'30), elle se lance dans la réalisation de reportages longs (voire très longs, de 110') pour la télévision. Ses centres d'intérêts tournent autour de l'écologie, l'environnement et la santé. Elle fait une grande différence entre la communication et l'information. Elle ne réalise pas de films « à charge » ni « en faveur », elle souhaite présenter la réalité, sans maquillage.

Malgré tout ce qu'elle a découvert sur le jus d'orange, elle continue de boire de temps en temps des oranges pressées, pour se faire plaisir, en étant consciente de ce qu'elle boit ! Son prochain projet s'intitule « Grèce : la mer a un pays ». Il part du postulat que la mer a fondé la Grèce. Il présente des initiatives positives qui se créent en Grèce autour de l'exploitation des ressources de la mer, et qui seront peut-être la voie de sortie pour éviter le naufrage.

Filmographie

Elle a notamment réalisé des reportages sur l'habitat écologique (« Mon éco-logis, ma maison pour la planète » diffusé sur France 3), la viande (« La nouvelle guerre de la viande » pour Canal+) ou les polluants chimiques (« Ma maison poison : quand nos intérieurs nous polluent » diffusé sur France 5).

INTENTIONS ET CONTEXTE DE TOURNAGE

L'idée de départ était de répondre à la question : le jus d'orange est-il réellement un produit sain, naturel et bon pour la santé, tel que le présente la publicité ? Quand Mériem LAY a compris que cela n'était pas le cas, elle a cherché à déconstruire le discours marketing, afin que les consommateurs aient accès à une information exacte. Le sésame qui a permis d'obtenir toutes les autorisations de tournage, que ce soit au Brésil ou en France, est le nom de l'émission pour lequel le reportage a été commandé : les « Carnets de voyage d'Envoyé Spécial ». Cela n'évoque pas une enquête polémique ! Le Président du syndicat professionnel des producteurs de jus d'orange en France (Unijus) lui a donné des contacts précieux pour le film. CUTRALE au Brésil n'avait pas autorisé de tournage dans sa structure depuis 10 ans. Au sein de cette entreprise, le tournage a eu lieu en présence de 4 à 5 personnes de l'encadrement en permanence. Mériem a veillé en permanence à poser des questions claires et directes, mais calmement et sans agressivité, simplement pour avoir une information la plus juste possible. En dehors des grandes entreprises, elle a souhaité connaître la réalité des petits producteurs, pour avoir une vision complète de la situation.

FICHE PÉDAGOGIQUE
« Jus d'orange, une réalité acide »



Elle est encore émue par le témoignage de l'ouvrière de CUTRALE, qui a pu s'exprimer librement une fois chez elle, à l'abri des regards du personnel encadrant.

Sur ce film, elle a deux regrets : avoir dû monter le film différemment du scénario initial pour différentes raisons, et avoir dû couper la démonstration du Dr Cohen expliquant qu'un verre de jus d'oranges pressées contient en général trois oranges, soit trois fois huit grammes de sucre (24g)!

« Jus d'orange, une réalité acide » a fait la meilleure audience de tous les « Envoyé Spécial » 2013, malgré une diffusion estivale et a été rediffusé en juillet 2014. Mériem LAY apprécie le nombre de messages reçus des téléspectateurs, touchés par le sujet, mais regrette que certains ne saisissent pas toutes les nuances qu'elle a veillé à apporter à son discours.

SCENARIO ET SEQUENÇAGE

Introduction de la problématique

00 : 00 : 00 à 00 : 03 : 10

Le jus d'orange est présenté et vu comme un produit frais, sain et naturel. Qu'en est-il vraiment ?

La production d'orange

00 : 03 : 10 à 00 : 09 : 01

Que l'on soit producteur biologique ou conventionnel, la production d'orange est complexe. L'oranger est sensible aux maladies et la concurrence est intense sur le marché mondial. Toutefois, les stratégies des producteurs sont différentes.

L'entreprise Cutrale

00 : 09 : 01 à 00 : 18 : 30

Cutrala est la 2^e entreprise mondiale de pressage d'orange. Elle offre des prix d'achat très bas aux producteurs, souvent inférieurs aux coûts de production, en invoquant le marché. Ces derniers, pour maintenir une certaine rentabilité de leur production, mettent en danger leurs travailleurs : utilisation de produits phytosanitaires dangereux pour la santé sans protection, contrats de travail précaires, etc. En dernier recours, ils cessent leur activité.

Le transport et le conditionnement

00 : 18 : 30 à 00 : 24 : 00

Entre l'entreprise de pressage et la mise en bouteille, il y a un chemin considérable. Les méthodes de conditionnement et les recettes des jus d'orange sont bien différentes en fonction de leur appellation.

Les apports nutritionnels du jus d'orange

00 : 24 : 00 à 00 : 32 : 15

Les avis des nutritionnistes diffèrent sur les bienfaits du jus d'orange : la vitamine C se dissout rapidement après le conditionnement et la quantité de sucre est aussi importante que dans un soda. L'acidité du jus a des conséquences fortes sur l'émail dentaire.

Conclusion

00 : 32 : 15 à 00 : 32 : 57

L'image d'Épinal du jus d'orange est un résultat du marketing, loin de la réalité !

PRESENTATION DES PROTAGONISTES ET INTERVENANTS PRINCIPAUX

- Mériem LAY : réalisatrice, elle mène l'enquête ;
- Antonio : producteur d'oranges biologiques et équitables au Brésil ;
- Darci : producteur conventionnel d'oranges au Brésil ;
- Mickael : manager commercial de Cutrale au Brésil ;
- Myriam : cueilleuse dans une plantation d'oranges conventionnelle au Brésil ;
- Antonio Boava : syndicaliste agricole au Brésil ;
- Caroline Fischer : responsable qualité de l'usine « Jus de fruit d'Alsace » en France ;
- Laurence Plumey : médecin nutritionniste vantant les mérites du jus d'orange ;

3



Coordonné par :
le Comité Français pour
la Solidarité Internationale
www.cfsi.asso.fr



Dans le cadre de :
Avec le soutien de :
afd
AGENCE FRANÇAISE
DE DÉVELOPPEMENT





- Jean-Michel Cohen : médecin nutritionniste minimisant les bienfaits du jus d'orange ;
- Violette Ducruet : chercheur à l'INRA ;
- Julien Laupie : président de l'Union pour la santé bucco-dentaire ;

LA THÉMATIQUE

MOTS-CLES

Alimentation / Agriculture biologique / Agriculture conventionnelle / Nutrition / Marketing / Conditionnement / Commerce international / commerce équitable / Consommation /

PAYS CONCERNES

- Brésil
- France

CHIFFRES CLES

- Plus de 550 millions¹ de litres de jus d'orange sont bus chaque jour dans le monde dont environ la moitié en Europe ;
- L'Allemagne est le premier consommateur avec 21 litres / personne / an ;
- Il faudrait utiliser les surfaces de 3 planètes-terre pour produire du jus d'orange à 7 milliards d'humains, s'ils en buvaient autant que les allemands ;
- La consommation annuelle de jus de fruits des français a été multipliée par 8,6 en 30 ans (de 2,9 litres en 1980 à 25 litres en 2008) ;
- Les plus grands producteurs d'orange sont le Brésil et les États-Unis ;
- La production mondiale d'oranges était de 60 millions de tonnes en 2000, dont 18 millions de tonnes produites par le Brésil (33 %) ;
- Il faut 2,5 à 3 kg d'oranges pour faire 1 litre de jus d'orange « 100% pur jus » ;
- En 2002, le volume mondial d'oranges transformées correspondait à plus de 40 % de la production mondiale d'oranges ;
- L'agriculture familiale nourrit environ 75 % des Brésiliens et crée 14 millions d'emploi ;
- 3 millions de personnes sont intoxiquées aux pesticides chaque année ;
- Selon l'OMS (organisation mondiale pour la santé), entre 20 000 et 200 000 décès sont dus aux pesticides chaque année, surtout dans les pays en développement où environ un tiers des pesticides utilisés ne sont pas conforme aux normes de qualité internationale ;
- 70,3 % des fruits contiennent des résidus de pesticides avec dépassement de doses légales.

CONTEXTE ET ACTUALITE

La production d'oranges au Brésil

En moyenne, 150 000 hectares d'orangeries au Brésil sont nécessaires pour produire le jus d'orange consommé par an en Allemagne².

Au Brésil, 1% des propriétaires possède 43 % des terres³. Ce pays vit une vraie dualité entre les systèmes de production.

D'une part, le Ministère du développement agricole définit et met en œuvre des politiques destinées aux 4,4 millions d'exploitations d'agriculteurs familiaux. Ces exploitations familiales représentent 85 % des établissements agricoles du pays et 28 % de la superficie agricole. Ces agriculteurs familiaux ont un niveau de pauvreté très élevé, leur accès aux infrastructures

¹ <http://www.consoglobe.com/jus-orange-combien-2516-cg>

² <http://direns.mines-paristech.fr/Sites/ISIGE/uvved/ecologieIndustrielle/module6/metabolisme/html/pdf/page7-01.pdf>

³ <http://www.freresdeshommes.org/bresil-52-litres-de-pesticides-par-an-et-par-habitant/>





reste encore limité, ce qui entraîne une forte instabilité des jeunes pour se maintenir dans l'activité agricole.

D'autre part, le Ministère de l'agriculture, de la pêche et de l'approvisionnement gère l'agro-business. Il soutient largement l'économie brésilienne et assure l'excédent de la balance commerciale. Le modèle de production préconisé pour cultiver de grandes surfaces est le même que le modèle états-unien ou européen : ce modèle agricole se caractérise par une intensification de la production soutenue par une forte mécanisation et l'usage important d'intrants chimiques.

Au Brésil, une dépendance « culturelle » aux pesticides s'est d'ailleurs mise en place depuis 3 ou 4 générations d'agriculteurs qui ne savent plus faire autrement. Le manque d'assistance technique qualifiée pousse les producteurs à pulvériser des pesticides parfois sans avoir conscience des risques.⁴ Le Brésil est le premier consommateur de pesticides du monde. Cette consommation croît avec l'agro-business. D'après Raquel Maria Rigotto, docteur en sociologie à l'Université fédérale de l'Etat du Ceará au Brésil, un tel modèle agricole ne répond pas aux intérêts du pays, mais plutôt à ceux de grands groupes étrangers et à ceux de l'industrie chimique. En effet, le Brésil est un pays tropical avec une biodiversité très riche, il reproduit cependant un type d'agriculture correspondant à celui de pays froids avec une biodiversité moins importante (type Europe ou Etats-Unis). Les pesticides, leur ingestion et leur utilisation comportent des risques importants pour la santé. Au Brésil, ils sont la quatrième cause des intoxications. D'après une étude épidémiologique réalisée dans l'Etat du Ceará, sur 545 travailleurs, 32,1 % d'entre eux ont déjà été affectés par ce type de problème dans leur vie. Les affections chroniques se manifestent sur le long terme, parfois même 20 ans après l'exposition. Elles peuvent concerner les personnes habitant des régions où les champs sont fréquemment pulvérisés ou simplement celles qui absorbent des pesticides par le biais de l'alimentation⁵. Il est très difficile aujourd'hui d'ignorer l'impact négatif des pesticides sur la santé. D'après une étude menée par des experts de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) s'appuyant sur la littérature scientifique des 30 dernières années, un lien est observé entre l'exposition aux pesticides et certaines pathologies telles que la stérilité masculine, une augmentation des risques de développer la maladie de Parkinson, certains cancers, etc.⁶

Les conditions de travail des cueilleurs au Brésil

Un tiers des oranges, plus de la moitié du jus d'orange et plus de 80 % du concentré de jus d'orange du monde viennent du Brésil⁷.

Dans ce pays, la durée légale du travail est de 44 heures maximum / semaine. Cependant, d'après une étude réalisée par le syndicat allemand des employés ver.di et l'ONG Christliche Initiative Romero⁸ travaillant pour le respect des droits du travail et des droits de l'Homme, la pression est telle que les horaires ne sont jamais respectés et que les employés doivent travailler plus, notamment dans les plantations d'oranges.

Le salaire minimum par mois au Brésil est de 690 réais (soit environ 260 €). Les travailleurs des plantations d'oranges sont payés au kilo et non au salaire horaire. Pour atteindre le salaire moyen, ils doivent récolter au moins 60 sacs par jour, qui peuvent contenir jusqu'à 30kg d'oranges. Chaque sac supplémentaire représente un bonus de 0.42 réais (soit environ 16 centimes d'euros). Ces 60 sacs d'une contenance de 30kg, vont remplir un large sac, qu'il faudra porter par la suite pour le ramener. Cela signifie qu'en moyenne, un employé gagne 9 euros par jour en portant près de 2 tonnes de fruits.⁹ Leur revenu ne parvient pas à couvrir leurs besoins de base car il faut, selon les estimations, gagner au moins 15 euros par jour pour avoir une vie décente.

⁴ <http://www.freresdeshommes.org/wp-content/uploads/2012/01/La-querre-silencieuse-des-pesticides.pdf>

⁵ Ibid.

⁶ <http://www.inserm.fr/espace-journalistes/pesticides-effets-sur-la-sante-une-expertise-collective-de-l-inserm>

⁷ Solmond <http://www.solmond.be/Presses-comme-des-oranges>

⁸ http://www.ci-romero.de/fileadmin/media/informieren-themen/studien/CIR_Orange_juice_study_low_sp.pdf

⁹ http://www.equaltimes.org/au-bresil-les-cueilleurs-d-agrumes?lang=fr#.U75b1JR_uxA



Des séquelles suite à la manutention dans les orangeries sont souvent mentionnées, telles que des maux de dos, des douleurs dans les épaules, etc. Les conditions de travail sont mauvaises : par exemple, les échelles ne sont généralement pas appropriées à la taille des arbres, ce qui oblige les ouvriers à prendre un risque en grimpant, sac sur le dos, pour décrocher les agrumes. L'exposition aux produits chimiques aussi fait courir un risque sanitaire important aux employés : d'anciens travailleurs souffrent de sensations de brûlures aux yeux et de maux de tête chroniques. Ceci est imputable à un usage de pesticides sans précaution : il n'y a pas de formation pour apprendre leur utilisation et les outils de protection ne sont pas adaptés.

Le jus d'orange sur le marché international

Le jus d'orange, au même titre que le blé ou d'autres matières premières agricoles, a une existence boursière. Depuis 1966, à la bourse de New-York, on peut négocier du jus d'orange, ou plutôt sa forme concentrée surgelée (FCOJ, pour Frozenconcentrated orange juice). Le jus est devenu avec la crise financière, comme les autres matières premières, une valeur refuge pour les fonds d'investissement et est donc sujet à la spéculation. Son cours fluctue au gré des productions et des aléas climatiques. Chaque année, la culture des oranges doit affronter la saison des tempêtes tropicales. Chaque alerte d'ouragan menaçant la récolte d'agrumes incite les investisseurs à négocier des contrats à terme FCOJ pour se protéger contre les risques de fluctuations des cours. Chaque inquiétude crée une mini-bulle boursière qui se dégonfle lorsque la menace est passée.

Le contexte du marché des jus de fruit est le suivant :

- Une demande mondiale en jus de fruit en progression, tant quantitative que qualitative (augmentation de la part des jus 100 % naturels ou reconstitués), sur le long terme ;
- Une offre stagnante ou en faible progression ;
- Un déficit considérable de l'offre en jus d'orange qui se met en place. Les multinationales Citrusuco, Citrovita, Cutrale et Louis Dreyfus Commodities, contrôlent ensemble 70 % du marché mondial des oranges et des concentrés, et se sont regroupées en association en 2009, sous le groupe Citrus BM ;
- Une classe moyenne qui se développe à un rythme soutenu au sein des pays émergents.

Ce contexte est à même de conduire à une situation de « squeeze »¹⁰ sur le prix du jus d'orange¹¹, et par effet de contagion sur le prix des autres types de jus de fruit

Il apparaît que la situation quasi-monopolistique des gros producteurs leur permet d'agir sur les stocks pour maintenir des prix élevés. D'après l'interprofession française des jus de fruits (Unijus), le prix de l'orange devrait grimper de 10 à 25 %, après avoir encaissé une hausse de 55 % sur quatre ans.¹²

Malgré les milliards de dollars générés par cette industrie, les cueilleurs d'oranges à l'avant-poste de la récolte ne reçoivent que les miettes des profits engendrés.¹³

La filière équitable

La déclaration universelle des droits de l'homme stipule que : « *Quiconque travaille a droit à une rémunération équitable et satisfaisante lui assurant ainsi qu'à sa famille une existence conforme à la dignité humaine et complétée, s'il y a lieu, par tous autres moyens de protection sociale.* »¹⁴ Pour répondre à cette exigence, des organisations du Nord et du Sud se sont engagées dans le commerce équitable. Les premières expériences de commerce alternatif apparaissent au milieu des années 40 aux Etats-Unis et dans les années 50 en

¹⁰ Du verbe anglais *squeeze* qui signifie « presser », le terme désigne un déséquilibre structurel entre les positions acheteuses et vendeuses qui amène les vendeurs à découvrir à liquider leurs positions en catastrophe et à n'importe quel prix.

¹¹ <http://www.axio.ma/Analyse-economique/Le-marche-mondial-des-jus-de-fruit-une-perspective-africaine-content-20.php#sthash.YaoPBK5m.dpuf>

¹² <http://bourse.lefigaro.fr/devises-matieres-premieres/actu-conseils/le-bresil-fait-flamber-le-prix-du-jus-d-orange-400868>

¹³ http://www.equaltimes.org/au-bresil-les-cueilleurs-d-agrumes?lang=fr#.U9DXkuN_uxA

¹⁴ Article 23 de la déclaration universelle des droits de l'homme, alinéa 3



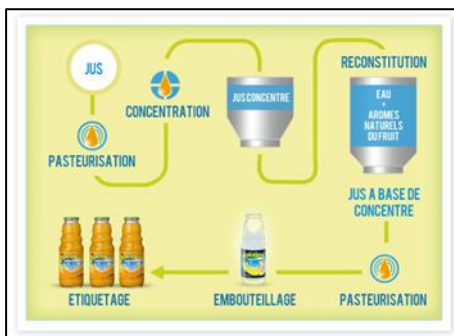
Europe. La Conférence des Nations Unies sur le Commerce et le Développement (CNUCED) en 1964 marquera la première reconnaissance internationale du commerce équitable avec le mot d'ordre « Du commerce, pas de l'aide » (Trade not help) revendiqué par les producteurs du Sud. En France, le commerce équitable commence son développement en 1974 avec la première association Artisans du Monde.

Le commerce équitable est « un partenariat commercial, fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. » (extrait de la définition commune des acteurs du commerce équitable – FINE 2001)¹⁵ Le but du commerce équitable est d'offrir de meilleures conditions commerciales tout en garantissant les droits des producteurs et des artisans marginalisés, particulièrement dans les pays du Sud. La démarche comporte aussi un important volet de sensibilisation du public et d'interpellation des décideurs économiques et politiques. En 2014, après de nombreuses années d'expérimentation, une charte du commerce équitable local intègre les initiatives au Nord dans le terme « commerce équitable », identifié désormais dans une loi sur l'Economie sociale et solidaire(ESS).

En France, le marché du jus d'orange équitable est encore embryonnaire. Seules 126 millions de tonnes s'y sont consommées en 2003¹⁶, alors que les Suisses en avaient déjà acheté plus de 874 millions de tonnes l'année précédente. Les acteurs du commerce équitable proposent des jus de fruits dont les conditions de production sont respectueuses de l'environnement de surtout des producteurs. Dans le contexte du Brésil, où tous les pouvoirs sont aux mains de quelques grands groupes de production et de transformation, le commerce équitable a du sens car il permet de montrer qu'une agriculture familiale et indépendante peut être viable. Les producteurs obtiennent un prix plus juste et stable pour leurs produits et s'engagent à recruter les travailleurs selon des conditions dignes. Un préfinancement des récoltes leur est attribué s'ils le souhaitent et presque systématiquement dans certaines filières (telles qu'Artisans du Monde). La prime du commerce équitable est gérée par l'organisation de producteurs. Elle sert à financer des projets sociaux qui bénéficient à l'ensemble de la communauté comme : une action d'alphabétisation d'adultes, l'aide aux cantines scolaires, etc. Les producteurs doivent s'engager à respecter l'environnement en tendant vers une agriculture responsable et en respectant la biodiversité locale. La très grande majorité des produits agricoles équitables répondent également aux normes de l'agriculture biologique voire de l'agro-écologie, même s'ils ne sont pas tous certifiés en raison du coût de la certification.

Le jus d'orange, riche en vitamine C ?

Après avoir été cueillies, les oranges sont pressées et conditionnées pour être consommées en jus vers l'Europe principalement. Généralement, le jus d'orange transite sous la forme d'un jus pressé (le « 100% pur jus » ou le jus d'orange frais), chaque marque ayant ensuite sa recette de mélanges de jus.



L'autre procédé, permettant de limiter le coût du transport, consiste à extraire « le concentré ». Cela consiste à réduire le jus à l'état de sirop en évaporant l'eau présente avec des bains-marie, à le pasteuriser puis le congeler sur le lieu de production. Cela réduit le volume à 10 % du volume initial. Une fois dans les pays consommateurs, le concentré est dilué avec de l'eau, du sucre peut y être ajouté. Ce procédé consomme une quantité importante d'eau.

Ce procédé fait perdre toutes ses qualités nutritionnelles au jus d'orange. Arômes et vitamine C sont détruits au cours de cette étape. Ils peuvent être réintégré par la suite.

¹⁵<http://www.commerceequitable.org/lecommerceequitable.html>

¹⁶ Aucun chiffre plus récent n'a pu être trouvé.

<http://www.novethic.fr/empreinte-sociale/economie-sociale-et-solidaire/isr-rse/les-retombees-du-commerce-equitable-lexemple-du-jus-dorange-bresilien-73718.html>



Pour tous les types de jus, comme l'explique Violette Ducruet, chercheuse à l'Institut National de la Recherche Agronomique¹⁷, la vitamine C se dégrade rapidement. Elle est sensible à la chaleur, à la lumière, à l'oxygène, à la présence d'enzymes et à la température. Les bouteilles en verre la gardent mieux, mais une fois ouverte elle disparaît très vite. Enfin, comme elle est soluble dans l'eau, elle sera de toute façon évacuée par le corps qui n'assimile que la moitié de la vitamine C présente dans le jus¹⁸.

Jus d'orange, sucre et santé

La plupart des jus de fruit sont naturellement aussi sucrés que les sodas, voire plus. D'après les étiquettes, il y a en moyenne 8 à 10g de sucre pour 100g de jus d'orange, soit 1,35 à 1.7 carrés de sucre de 5.9g (morceaux de calibre n°4)¹⁹. Dans un verre de 200 mL (soit environ 200g de jus), il y a donc l'équivalent de 2.7 à 3.4 carrés de sucre de 5.9g²⁰. L'étiquette d'un soda industriel indique une quantité de sucre à peu près équivalente (environ 10,5 g).²¹ Il n'y a absolument aucune différence entre les sucres ajoutés dans les boissons industrielles et les sucres présents naturellement dans les jus de fruits. Ce sont exactement les mêmes, le fructose et le saccharose, ce dernier étant tiré de la betterave et de la canne à sucre. Ils sont assimilés de la même façon par l'organisme.

La recommandation actuelle de l'OMS, émise en 2002, est que les sucres doivent représenter moins de 10 % de l'apport énergétique total quotidien. Un nouveau projet de recommandations devrait réduire ce chiffre courant 2014 à 5 %²². 5 % de l'apport énergétique total représentent approximativement 25 grammes (environ 6 carrés) de sucre par jour pour un adulte doté d'un indice de masse corporelle (IMC) normal. Une grande part des sucres consommés aujourd'hui sont «cachés» dans des aliments transformés qui ne sont habituellement pas considérés comme des sucreries. Par exemple, un verre de jus d'orange, qui apporterait quasi l'intégralité de la quantité quotidienne recommandée !

Une alimentation riche en graisses saturées, en sucre et en sel est mauvaise pour la santé et est un facteur de risque pour les maladies cardio-vasculaires, plusieurs formes de cancer, le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et les affections bucco-dentaires. Or, dans le monde entier, de plus en plus d'aliments riches en calories mais d'une faible valeur nutritionnelle sont consommés par une population de plus en plus sédentaire²³.

D'après l'OMS, le surpoids et l'obésité sont les premiers facteurs de risque de décès au niveau mondial. Environ 3,4 millions d'adultes en meurent chaque année. En outre, 44 % des cas de diabète, 23 % des cardiopathies ischémiques et de 7 % à 41 % de certains cancers sont attribuables au surpoids et à l'obésité.

L'équipe de Serge AHMED, chercheur au CNRS au sein de l'équipe « Addiction, compulsion et syndrome de dysrégulation dopaminergique » affirme le pouvoir addictif du sucre, et le compare à celui d'une autre drogue. En effet, le sucre affecte le mécanisme de la dépendance, de façon comparable voire supérieure à l'effet produit par une molécule comme la nicotine ou la cocaïne²⁴.

Comme tous les autres aliments, le jus d'orange doit donc être consommé avec modération !

¹⁷ Établissement public à caractère scientifique et technologique

¹⁸ <http://www.atlantico.fr/decryptage/proces-jus-orange-jean-daniel-lalau-floride-vitamine-c-petit-dejeuner-sucre-996558.html>

¹⁹ Le conditionnement du sucre est réglementé. Les morceaux de sucre les plus courants sont les dominos n°4, qui pèsent 5.9g.

²⁰ http://www.sucre-info.com/index.php?option=com_flexicontent&view=category&cid=233%3Aemballage-conditionnement&Itemid=3

²¹ La réalisatrice et le Dr COHEN dans le film ont fait une malheureuse erreur de calcul. Le nombre de sucres en morceaux (8) de calibre n°4 présentés à la caméra comme étant l'équivalent de 20g de sucre est trop élevé. Ils en sont désolés.

²² <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2011/08/25/16258-jus-fruit-naturel-est-aussi-sucre-quun-soda>

²³ <http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/consultation-sugar-guideline/fr/>

²⁴ <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr32/fr/>

²⁴ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23719144>



POUR PREPARER LE DEBAT

PROFIL D'INTERVENANTS POTENTIELS

- Diététicien(ne) ou nutritionniste ;
- Chercheur(se) ;
- Représentant(e) de l'Etat (Ministère ou DRAAF) pour le Plan National pour l'Alimentation ;
- Représentant(e) d'une entreprise agroalimentaire (service R&D, marketing, etc.) ;
- Représentant(e) d'une grande ou moyenne surface ;
- Représentant(e) d'une ONG de développement ;
- Représentant(e) du secteur du commerce équitable (boutique, entreprise, etc.) ;
- Producteur(trice) de jus d'orange ;
- Directeur(trice) d'établissement ayant un système de restauration collective (établissement scolaire, entreprise, etc.) ;
- Gestionnaire ou cuisinier d'un restaurant collectif ;
- Syndicaliste.

QUESTIONS D'ENTREES DANS LE DEBAT

- Qui a bu un verre de jus d'orange ce matin au petit-déjeuner ?
- Quel type de jus d'orange avez-vous bu (100 % pur jus, jus concentré, nectar, etc.) ? Le savez-vous ?
- Quels sont vos critères d'achat principaux pour le jus d'orange (visuel, prix, nutritionnel, provenance, etc. ?)
- Doit-on arrêter de boire du jus d'orange ?
- Recommandations pour l'alimentation et la santé : quels liens avec les lobbies agroalimentaires ?

BOITES A OUTILS D'ANIMATIONS

- Cinexpériment'action à adapter au film
<http://educationaudeveloppement.solidairesdumonde.org/archive/2013/10/02/alimenterre-culture-en-transition-cine-experiment-action.html#c89038>
- Débat mouvant sur les questions suivantes : « Boire du jus d'orange est néfaste pour la planète et ses habitants » ou « Ce sont aux états des pays producteurs d'orange de protéger les droits des travailleurs, le consommateur n'y peut rien ! ».
- Calculateur de l'empreinte écologique de notre alimentation
<http://goutons-un-monde-meilleur.fr/>
- Photos de la mallette pédagogique « A table ! » pour visualiser les pays du monde où du jus d'orange est consommé quotidiennement
<http://www.alimenterre.org/ressource/a-table-mange-mallette-pedagogique>
- « Jeu d'orange » : trame d'animation, plutôt scolaire, conçue par le réseau ALIMENTERRE (voir annexe en dernière page)

POUR ALLER PLUS LOIN...

CAMPAGNES ET PETITIONS

- Animation du mouvement Artisans du monde « Goûtez les fruits d'un travail décent »
<http://www.artisansdumonde.org/item/654-avec-le-commerce-equitable-goutez-les-fruit-dun-travail-decent.html>
- Oxfam – Magasins du monde en Belgique lance une campagne sur le jus d'orange et crée des outils d'animation sur le sujet :
www.omdm.be/orange
- Pétition « Pressés comme des oranges » de Solidarité mondiale
<http://www.solmond.be/Presses-comme-des-oranges>





DOCUMENTAIRES

- « Le sucre, un si doux poison » de Anne de Réparaz – actual prod et France Télévision
- « Coca-Cola, la formule secrète » de Olivia MOKIEJEWSKI Olivia et Romain ICARD – Nilaya productions et France Télévision
- « Le juste fruit : le film ! »
<http://www.alimenterre.org/ressource/juste-fruit-film>

BIBLIOGRAPHIE

- « Approvisionnement des supermarchés : l'UE doit agir » - SOMO - 2014
<http://www.alimenterre.org/ressource/approvisionnement-supermarches-l%E2%80%99ue-doit-agir>
- Jus d'orange : qu'en est-il du droit des travailleurs ? - Aldi, Lidl, Kaufland & Co – 2012
http://www.ci-romero.de/fileadmin/media/informieren-themen/studien/CIR_Orange_juice_study_low_sp.pdf
- Plateforme du commerce équitable
<http://www.commerceequitable.org/>
- Organisation mondiale de la santé
<http://www.commerceequitable.org/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail - ANSES
<https://www.anses.fr/fr/thematique/alimentation-et-nutrition-humaine>
- Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt
<http://alimentation.gouv.fr/>
- Observatoire de l'alimentation – OQALI
<http://www.oqali.fr/oqali>
- Synthèse de l'étude du secteur des boissons rafraichissantes sans alcool – OQALI – 2012
<http://www.oqali.fr/oqali/Publications-Oqali/Etudes-sectorielles>



ANNEXE : TRAME DU « JEU D'ORANGE »

Cette animation est prévue pour un groupe d'environ 25 personnes, plutôt en milieu scolaire. Elle est à mener AVANT la projection du film « Jus d'orange, une réalité acide ».

QUELQUES QUESTIONS POUR COMMENCER

Commencer par poser les questions suivantes aux participants, en demandant une réponse à main levée :

- Qui a bu un verre de jus d'orange ce matin au petit-déjeuner ?
- Quel type de jus d'orange avez-vous bu (100 % pur jus, jus concentré, nectar, etc.) ? Le savez-vous ?
- Quels sont vos critères d'achat principaux pour le jus d'orange (visuel, prix, nutritionnel, provenance, etc. ?)

Il n'est pas indispensable de noter ni de compter les réponses. Ces questions ont pour objectif d'avoir un aperçu global des tendances de consommation des participants.

DEGUSTATION DE DIVERS JUS

Organiser une dégustation de divers jus d'orange, qui auront été mis dans des verres sans pouvoir être identifiés. Cacher les étiquettes des bouteilles de jus. Mettre des numéros ou des gommettes sur les verres et les bouteilles pour les identifier.

Prévoir en fonction du nombre de participants et de vos possibilités, les jus d'orange suivants (priorité à ceux en gras si possible) :

- **boisson aromatisée à l'orange**, bas de gamme, achetée en supermarché (discount) ;
- jus à base de nectar d'orange ;
- **jus à base de concentré de jus d'orange** ;
- **jus 100% fruits frais** (rayon frais) ;
- jus d'orange bio (acheté en supermarché et/ou acheté dans une boutique spécialisé) ;
- jus d'orange équitable (acheté en supermarché et/ou acheté dans une boutique spécialisé) ;
- jus d'oranges pressées du matin ;

Dans la mesure du possible, varier les gammes de prix et les lieux d'achats (supermarché, boutique spécialisée, magasin bio, boutique en ligne, épicerie, etc.), sans forcément aller vers les idées reçues : du jus d'orange bio peut être moins cher que du jus d'orange de grande marque par exemple.

Demander aux participants de « noter » les jus en fonction de leur goût (1= très bon / 5 = mauvais) et de caractériser ce goût (trop acide, trop sucré, trop fade...).

Demander aux participants d'imaginer pour chaque jus : le lieu de production des oranges, le lieu d'achat de la bouteille de jus, son prix. Noter leurs réponses sur la grille fournie ci-après.

Comparer les réponses avec la réalité et sortir les étiquettes des bouteilles de jus.

Poursuivre la discussion sur l'origine des jus d'orange, leur composition, ce que nous apprend ou pas les étiquettes !

PROJECTION DU FILM

DEBAT

- Débat mouvant sur les questions suivantes : « Boire du jus d'orange est néfaste pour la planète et ses habitants » ou « Ce sont aux états des pays producteurs d'orange de protéger les droits des travailleurs, le consommateur n'y peut rien ! » ;
- Ou débat avec intervenants (voir profil dans fiche pédagogique).

11



Grille d'analyse des jus d'oranges dégustés - Exemples

Marque	Lieu d'achat	Prix / Litre (en € TTC)	Type de jus / teneur en orange	Teneur en vitamine C	Teneur en sucre	Origine des oranges	Type d'emballage	Autres infos Ou labels
Oxfam Fairtrade	Boutique en ligne Artisans du Monde http://www.boutique-artisans-du-monde.com	2,50 €	100% jus d'orange à base de concentré	Non renseigné Pas d'ajout de vitamine C	9,8g/100mL	Cuba et Brésil	Tetrapack	Commerce équitable (Fairtrade)
Artisans du Monde	Magasin associatif Artisans du Monde (150 magasins en France)	2,50 €	100% jus d'orange à base de concentré	Non renseigné Pas d'ajout de vitamine C	11,4g/100mL	Cuba et Brésil	Verre	Commerce équitable (Fairtrade)
Joker	Carrefour Market	1.86 €	Jus d'orange à base de concentré	45mg/100mL	8,2g/100mL	« Sous la tutelle North african company Tunisie » « Produit fabriqué en France »	Carton en forme ovale pour « faciliter la prise en main »	/
Leader price	Leader price	1,99 €	100% pur jus	« naturellement source de vitamine C »	110 g/L de glucides dont 10g/100mL de sucres	Non renseigné	plastique	AB
Vitamont	Magasin bio de type BIOCOOP	2,72 €	Pur jus d'oranges	Non renseigné	9,5g/100mL	Non renseigné	Tetra Pack	AB Fabriqué en France Carton issu de sources FSC
Sunny Delight	Franprix	1,91 €	Boisson arôme orange (jus de fruit à base de concentré 5%)	Vitamine C ajoutée : 38mg/100ml	7,9g/100mL -	Non renseigné	plastique	/
Etc.								



Grille des réponses

Goût (note de 1 à 5)	Caractéristiques (acidité, douceur, etc.)	Marque	Lieu d'achat	Prix / Litre (en € TTC)	Type de jus / teneur en orange	Teneur en vitamine C	Teneur en sucre	Origine des oranges	Type d'emballage	Autres infos Ou labels

FICHE PÉDAGOGIQUE
« Jus d'orange, une réalité acide »

Coordonné par :  le Comité Français pour la Solidarité Internationale www.cfsi.asso.fr

Dans le cadre de :  La France s'engage

Avec le soutien de :   

En partenariat avec :   

Le présent document bénéficie du soutien financier de l'Agence Française de Développement et de la Fondation Léa Nature Jardin Bio. Les idées et les opinions présentées sont celles de CFSI et ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence Française de Développement et de la Fondation Léa Nature Jardin Bio.