

# Tropicana®

La journée peut commencer.

## L'ENERGIE DE NOS ORANGES

Quel est l'ingrédient indispensable du matin pour vous  
apporter de l'énergie pour bien démarrer la journée ?

Tropicana, votre allié petit déjeuner, vous répond...

GO »



# Tropicana® L'ÉNERGIE DE NOS ORANGES

La journée peut commencer.

[L'énergie naturelle  
des oranges](#)

[Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée](#)

[Nouveautés  
produits](#)

[L'événement  
"L'énergie des oranges"](#)

[Téléchargements](#)

[Contact](#)

## L'ÉNERGIE NATURELLE DES ORANGES

Le corps a besoin d'un réel coup de pouce le matin pour se réveiller et recharger les batteries. L'énergie dont il a besoin est naturellement fournie par les oranges et leur jus. C'est pourquoi le 100% pur jus d'oranges **Tropicana est l'allié indispensable du matin pour bien démarrer la journée.**

**Véritable effet « starter », le jus d'oranges Tropicana consommé au petit déjeuner contribue à apporter à l'organisme la vitamine C, ainsi que les nutriments et fibres dont il a besoin au cours de la journée.**

Sélectionnées avec le plus grand soin et cueillies à la main, **les oranges Tropicana sont pressées dans les 24 heures, afin de préserver leurs qualités d'origine et maintenir leurs arômes et la vitamine C qu'elles contiennent.** Chaque litre de jus d'oranges Tropicana est élaboré à partir d'environ 18 oranges pour satisfaire nos besoins naturels en fruits.

Dès le réveil, un verre de jus permet ainsi au corps de **se réhydrater** et de **se rafraîchir** après une longue nuit de sommeil. Les jus de fruits, composés **naturellement** à 88% d'eau, aident ainsi à couvrir les besoins en hydratation de l'organisme, en complément des autres boissons quotidiennes.

**Parce que le jus d'oranges Tropicana 100% pur jus** est sans aucun ajout de sucres, ni d'eau, ni de colorants, ni de conservateurs ou d'additifs<sup>1</sup>, **il est idéal pour vous apporter naturellement une énergie indispensable à notre corps.** Après un véritable coup de fouet apporté par l'énergie naturelle, la journée peut enfin bien démarrer !



# Tropicana® L'ÉNERGIE DE NOS ORANGES

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

## LA PAROLE DE L'EXPERT

**Le verre de jus de fruits au petit déjeuner : un plaisir sacrément utile !**

**Dr Laurence PLUMEY, médecin nutritionniste, [laurence.plumey@free.fr](mailto:laurence.plumey@free.fr)**

Prendre un bon petit déjeuner le matin est une nécessité, on le sait. Ce premier repas de la journée a pour vocation de couvrir environ 20 à 25% de nos besoins nutritionnels et de restaurer nos réserves en glucides épuisées en grande partie par le jeûne nocturne. D'où les conseils de consommation de produits variés et complémentaires pour en faire un repas complet : un produit laitier (lait, yaourt ou fromage blanc) pour le calcium, un produit céréalier pour l'énergie et l'Index Glycémique rapide ou lent selon les produits (pains, biscottes, céréales de petit déjeuner...), une boisson (pour l'hydratation), et un fruit ou un jus de fruit (pour les vitamines).

**Intéressons nous particulièrement au jus de fruit. A lui tout seul, il possède beaucoup de qualités qui pourraient presque en faire un pilier du petit déjeuner.**

En voici les raisons :

- **Boire au réveil est un geste très utile car le jeûne nocturne aura mobilisé tout au long de la nuit une partie des réserves hydriques** utilisées au service de la respiration (nous perdons environ 200 ml d'eau durant la nuit, par l'eau expirée chargée d'humidité) et la régulation thermique du corps (différentiel thermique entre l'intérieur de notre corps à 37°C et la température de la chambre idéalement à 19°-20°C). **Le verre de jus de fruits contribue donc utilement à la couverture du besoin quotidien en eau estimé à environ 1,5 litre par jour.**



- **Boire permet également de stimuler la sensation de faim car ce geste simple active le réveil du système intestinal.** Or, la plupart de ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner le matin mettent en avant le fait qu'ils n'ont pas faim. Il est d'ailleurs classique, en consultation, de recommander aux patients de **boire un verre de jus de fruits dès leur réveil pour leur donner ainsi toutes les chances d'avoir envie de prendre un petit déjeuner dans les 30 mn qui suivent.**
- **Boire un verre de jus de fruits apporte à l'organisme les sucres naturels des fruits qui ont pour vocation d'alimenter la glycémie.** En effet, de toutes nos réserves en nutriments énergétiques (lipides, protéines, lipides), ce sont les réserves en glucose qui sont les plus faibles. Il aura suffi des quelques heures de la nuit pour quasiment les épuiser au niveau du foie et des muscles. En l'absence de glucides, la glycémie n'est plus alimentée par les réserves et commence à baisser en fin de matinée provoquant le fameux coup de pompe, classique chez les abstinentes du matin. Il est donc absolument indispensable de consommer des glucides le matin : c'est la vocation du pain, des produits céréaliers mais aussi des fruits ou des jus de fruits, ce d'autant que leur Index Glycémique (IG) est en général assez bas (entre 40 et 50). **Un verre de jus d'orange apporte en moyenne 20g de sucres naturels lents (glucose et fructose associés) soit l'équivalent, en apport de glucides, de 50g de pain (2 à 3 tranches de pain).** Pour celui ou celle qui n'aura pas eu le temps de prendre un petit déjeuner complet, le fait de prendre un grand verre de jus de fruit l'aide donc à maintenir une glycémie stable durant la matinée.



- **Boire un verre de jus de fruits est intéressant car il fournit les vitamines (C, groupe B, A), les minéraux (magnésium, potassium) et les anti-oxydants des fruits. Parlons d'abord de la vitamine C qui est surtout fournie par les agrumes et les fruits exotiques** car peu de légumes en sont une source intéressante (mis à part les choux, les poivrons et le raifort, trop peu consommés). **Un verre de jus d'orange (200 ml) qu'il soit pressé ou en bouteilles fournit environ 60 mg de vitamine C soit environ 75% de l'Apport Journalier en vitamine C.**

**C'est d'ailleurs pour cette raison que le verre de jus de fruits trouve légitimement sa place parmi les 2 à 3 fruits recommandés par jour, un verre de jus de fruits étant reconnu comme étant l'équivalent d'une portion de fruit.**

En conclusion, derrière ce geste qui peut sembler anodin, se cache en réalité un concentré de qualités nutritionnelles tant sur le plan des sucres naturels que de l'apport de vitamines. Par ailleurs, il ouvre l'appétit et flatte nos papilles.

Le petit déjeuner est donc une occasion idéale et légitime de consommer un verre de jus de fruit ce d'autant qu'une étude très récente a montré que la consommation de jus de fruits était corrélée à une alimentation plus saine (O'Neil CE and coll, dans le cadre de l'étude Nhanes sur 16.000 personnes, Nutr J, Feb 2011).

**Dr Laurence PLUMEY**



# Tropicana® *L'ENERGIE DE NOS ORANGES*

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

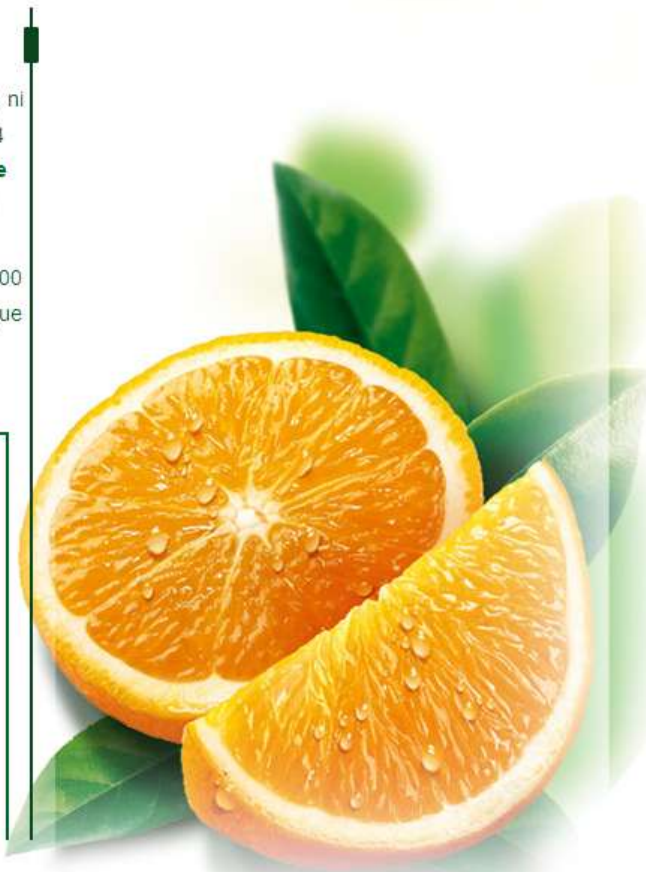
## LE JUS D'ORANGE TROPICANA

100% pur jus de fruits, le Jus d'orange Tropicana est sans sucres ajoutés, sans additifs, ni conservateurs. Il respecte les qualités nutritionnelles des oranges, pressées dans les 24 heures suivant leur récolte. **La consommation d'un verre de 200 ml de jus d'orange permet de couvrir 75% de l'Apport Journalier Recommandé de vitamine C, qu'il soit avec ou sans pulpe, ou Bio (30mg de vitamine C/100 ml).** Il est également source d'énergie par les sucres naturels des oranges (10% soit 20g dans un verre de 200 ml) et faiblement calorique (94 Kcal dans un verre de 200 ml soit 5% d'un apport calorique journalier moyen de 2000 kcal). Il est indiqué au petit déjeuner ou dans l'après midi et s'inscrit dans la recommandation du PNNS de manger 5 fruits et légumes par jour.



### 1 VERRE de jus d'oranges Tropicana

- équivaut à 1 portion de fruit
- apporte 75% des apports journaliers en vitamine C
- contient des vitamines C, B9...
- de 10cl contient 47 kcal



### TROPICANA L'EXPERT DU FRUIT

Dès sa création, Anthony Rossi, fondateur de Tropicana, a porté **un point d'honneur à la sélection des oranges** qui étaient pressées pour ses jus de fruits. C'est dans le respect de cette tradition et avec une grande rigueur que la marque Tropicana sélectionne 7 variétés d'oranges parmi les 60 existantes pour offrir la meilleure combinaison possible de jus et de saveurs aux jus d'oranges Tropicana tout au long de l'année. **Ces fruits sont spécialement choisis pour leurs qualités organoleptiques, leurs vitamines et aussi leur douceur qui donne aux jus Tropicana leur goût frais et savoureux.**

Cette recherche de qualité et la volonté de Tropicana d'être au plus proche du fruit se traduit également dans la recette du jus d'orange 100% pur jus Tropicana. **Un seul et unique ingrédient en compose la recette : l'orange. " Rien n'est ajouté, rien n'est enlevé "**, tel est le crédo de Tropicana pour ce 100% pur jus !



### LE SAVIEZ-VOUS ?



**Les oranges ont un vrai pouvoir énergétique !**

Des chercheurs ont découvert que 3 oranges reliées entre elles d'une certaine manière avaient un pouvoir électrique !

[Voir plus loin](#)



# Tropicana® **L'ENERGIE DE NOS ORANGES**

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

**TROPICANA : L'ALLIÉ DU MATIN POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE**



Depuis 2009, Tropicana réaffirme son rôle majeur autour du petit déjeuner avec une nouvelle campagne de communication, et une nouvelle signature "la journée peut commencer"

# Tropicana® L'ENERGIE DE NOS ORANGES

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

Presque 20% des Français ne prennent pas de petit déjeuner. Essentiel à leur équilibre, **le petit déjeuner doit être un repas à part entière**. Equilibré et vitaminé, le petit déjeuner permet ainsi à l'organisme de bien démarrer la journée. Il doit être constitué d'une boisson chaude, d'un produit laitier, de fruits (fruits ou jus de fruits) et de sucres complexes (pains, céréales).

**L'apport de fruits au petit déjeuner est trop souvent négligé**. La consommation de jus de fruits, 100% pur jus, peut contribuer à y remédier. Boire du jus de fruits au petit déjeuner n'est pourtant pas entré dans les habitudes de consommation de tous les français : en effet les jus de fruits sont présents dans seulement près d'1/3 des petits déjeuners.

**Pourtant source d'énergie et de vitalité, le jus de fruits consommé le matin participe à améliorer l'équilibre alimentaire de chacun.**

Consciente de l'importance de consommer du jus d'oranges au petit déjeuner, **la marque Tropicana a spécialement conçu une large gamme avec une grande variété de parfums pour un plaisir au petit déjeuner sans cesse renouvelé.**



# Tropicana® *L'ENERGIE DE NOS ORANGES*

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact



### LE PETIT DÉJEUNER EN CHIFFRES

- **74% des Français** prennent un petit déjeuner tous les jours sans exception
- **62% des individus** consommateurs de jus de fruits choisissent, ne serait-ce qu'occasionnellement Tropicana au petit déjeuner
- Les produits considérés comme les plus indispensables au petit déjeuner sont :
  - le café (pour 44%),
  - le pain (pour 37%),
  - le jus de fruits (pour 34%).



# Tropicana® L'ÉNERGIE DE NOS ORANGES

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

## LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL



1 boisson chaude  
(besoin en eau)

1 verre  
de jus de fruits

1 laitage

Du pain  
ou des céréales

=

La recette idéale pour disposer :

- des vitamines,
- des minéraux,
  - du calcium
- et de l'énergie

nécessaires pour bien démarrer la journée !



# Tropicana® L'ENERGIE DE NOS ORANGES

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'évènement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

## LES NOUVEAUTÉS TROPICANA : A LA SOURCE DU FRUIT !



**TROPICANA PURE PREMIUM - ORANGE :**  
une fontaine de vitalité dans votre réfrigérateur  
[En savoir plus](#)



**TROPICANA RÉCOLTES BIO - ORANGE :**  
pour être bio dès le petit déjeuner...  
[En savoir plus](#)



Tropicana propose des saveurs de saison selon les différentes périodes de l'année. Pour célébrer la saison printemps-été, Tropicana offre en Editions Limitées deux recettes estivales à la robe éclatante et au goût frais et savoureux. Ces mélanges créatifs et inattendus coloreront les petits déjeuners de saveurs exquises !



**TROPICANA EDITIONS LIMITÉES**  
"Parfums de Saison"  
Printemps-Eté - Pomme, Rhubarbe, Framboise  
En savoir plus



**TROPICANA EDITIONS LIMITÉES**  
"Parfums de Saison"  
Printemps-Eté - Pêche blanche, Cerise  
En savoir plus

Retrouvez toute la gamme Tropicana sur :  
<http://www.tropicana.fr/#/carrouselproduit>



# Tropicana® *L'ÉNERGIE DE NOS ORANGES*

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

## L'ÉNERGIE NATURELLE DES ORANGES FAIT LE BUZZ !

Qui d'autre que la marque de vos matins pleins de vitalité pouvait vous révéler la surprenante énergie des oranges ? Et par énergie, entendez bien électricité ! Saviez-vous qu'une seule orange contient à elle seule environ 0.7 volt ?

Alors sans plus attendre, découvrez en vidéo l'incroyable expérience réalisée par Tropicana !



À la suite de cette expérience, toutes les oranges ont été récupérées et réutilisées pour produire du biogaz ou du compost.



# Tropicana® L'ENERGIE DE NOS ORANGES

La journée peut commencer.

L'énergie naturelle  
des oranges

Tropicana : l'allié du matin  
pour bien démarrer la journée

Nouveautés  
produits

L'événement  
"L'énergie des oranges"

Téléchargements

Contact

## CONTACTS PRESSE

Pour toute demande d'informations complémentaires et de visuels, n'hésitez pas à nous contacter.

### **Caroline Banoun**

01 41 05 44 34

[caroline.banoun@hillandknowlton.com](mailto:caroline.banoun@hillandknowlton.com)

### **Marie-Laure Tarabbia**

01 41 05 44 58

[marie-laure.tarabbia@hillandknowlton.com](mailto:marie-laure.tarabbia@hillandknowlton.com)

### **Anouck Leclaire**

01 41 05 44 41

[anouck.leclaire@hillandknowlton.com](mailto:anouck.leclaire@hillandknowlton.com)

