

Extrait de la Feuille du CEP N°85

Il existe environ 350 additifs autorisés, qui entrent dans notre alimentation. Les additifs alimentaires sont présents dans la quasi totalité des produits issus de l'alimentation industrielle. Ces sont des ingrédients que l'on ajoute aux aliments et dont le seul but est la rentabilité du produit. Ils peuvent allonger la conservation, modifier la couleur ou les qualités gustatives d'un produit, on améliore la consistance,.... Ils peuvent être d'origine minérale, végétale, animale ou provenir de synthèse chimique. Avant d'être autorisés à entrer dans l'alimentation humaine, ils doivent faire la preuve de leur utilité et de leur innocuité. Dans ces conditions seulement, ils sont autorisés par arrêté ministériel, et inscrits sur une liste commune à tous les états européens. Ils sont ensuite obligatoirement mentionnés sur les emballages des produits alimentaires sous le nom de code E suivi du chiffre à 3 numéros qui les concerne.

Certains additifs, en raison de leur innocuité bien connu, sont utilisables en quantité libre ; d'autres et c'est la majorité sont soumis à des conditions d'usage réglementées, mais certains, au fur et à mesure des connaissances que l'on peut avoir sur eux, peuvent être considérés comme dangereux.

Quels sont ces additifs ? Comment les reconnaître ?

LES COLORANTS (E100 à E199) sont des additifs inutiles, ajoutés pour appâter le client. Les couleurs vives séduisent la clientèle, alors on n'hésite pas à en rajouter : sodas, jus de fruit, charcuteries, bonbons, confitures, pâtisseries, plats cuisinés,.... Ils ont aussi pour but, et là on le dit moins, de cacher la mauvaise qualité de certains aliments. L'usage de colorants par un industriel rend le produit suspect, puisque par définition il est inutile.

Colorants à éviter le plus possible : E102, E104, E 110, E120, E122, E124, E127, E132, E142, E151, E171, E173, E175, E180

Colorants à éviter systématiquement : E123, E131, E160, E163, E174

LES CONSERVATEURS (E200 à E299) prolongent la durée de vie des aliments en empêchant la prolifération microbienne et les fermentations dans les aliments. Si certains de ces additifs ne présentent pas de nocivité, d'autres sont dangereux : E249 à 251, utilisés dans les charcuteries.

A consommer, mais sans excès : E200 à E203, E 222 à E224, E226, E227, E236, E237, E238, E 260, E261, E262, E263, E270, E280 à E283, E 290,

A éviter : E210 à E219, E221, E235,

A éviter absolument : E220, E230, E231, E232, E 233, E239, E249, E250, E251, E252

LES ANTIOXYDANTS (E300 à E399)

Ces produits sont dépourvus ou presque de nocivité. Leur rôle est d'éviter que l'action de l'oxygène ou des substances oxydantes viennent dégrader les produits alimentaires, en particulier les conserves. Certains de ces additifs peuvent même s'avérer bénéfiques pour la santé comme les vitamines C et E de synthèse et leurs dérivés naturels ou artificiels ; leurs dérivés synthétiques le sont beaucoup moins.

A éviter : E310, E311, E312

A éviter absolument : E320 et surtout E321

LES MODIFICATEURS DE CONSISTANCE c'est la grande famille des "Agents de texture", utilisés dans la quasi majorité des sauces, crèmes, glaces, chocolats, margarines, confiseries, pains, pâtisseries, ... ces additifs couvrent donc plusieurs rubriques : LES ÉMULSIFIANTS pour sauces, mayonnaises, pâtisseries,... des produits peu recommandables issus de la chimie, qui "forcent" la nature. Les mayonnaises et sauces dérivées ne se dégradent pas grâce aux STABILISANTS (E450 à

E452) qui maintiennent en l'état les mélanges et les couleurs, mais aussi la structure des émulsions d'eau et de corps gras qui devrait normalement retomber. Ils peuvent aussi bien détériorer notre santé en perturbant l'assimilation des graisses dans notre organisme.

LES GÉLIFIANTS (E400 à E407) qui donnent de la consistance, et **LES ÉPAISSISSANTS** (E405 et E410 à E415 et E460 à E466) augmentent la viscosité des préparations liquides (sauces, crèmes, glaces...) c'est la famille des celluloses et des gommés.

à éviter si possible : E400, E401, E404, E410, E 413, E473, E464, E481, E482, E483

A éviter : E403, E405, E407

LES ACIDIFIANTS, répartis dans plusieurs catégories E170, E260 à E270, E325 à E338, E350 à E354, E363, E380, E500 à E507, E513, E524 à E528, E575. Utilisés comme conservateurs, ou pour modifier la saveur, ils augmentent ou diminuent l'acidité des préparations. Leur emploi est fréquent notamment en confiserie, jus de fruits, plats préparés.

A peu utiliser : E 500, E 507, E 570

LES ÉDULCORANTS - E950 à 967 apportent une saveur sucrée. On distingue les édulcorants d'origine naturelle dont le nom se termine par OL (ex. polyol) et ceux de synthèse. Ils entrent dans l'élaboration de boissons sans alcool, limonades, sodas, desserts, confiseries,

LES EXHAUSTEURS DE GOÛT - E620 à E 640. Ce sont des glutamates qui renforcent le goût des aliments. Fréquemment utilisés dans : potages déshydratés, plats cuisinés, etc... Ils sont inutiles et dangereux notamment : E620 , E621, E625

DIVERS

E925 CHLORE et E951 ASPARTAME sont à éviter absolument.