

# ADDITIFS ALIMENTAIRES : À BOIRE ET À MANGER

Dans le panier des consommateurs sortant du supermarché, les produits alimentaires sont variés : viande, fruits et légumes frais mais aussi mayonnaise, pâtes à pizza et sauce bolognaise, charcuteries et fromages, olives, cubes de bouillon, crème light, plats surgelés, pain à cuire soi-même, confitures, choco à tartiner, jus de fruits, céréales, yaourts aux fruits, limonades, vin, eaux aromatisées, boissons énergisantes pour le sport, desserts lactés, chewing-gums, bonbons, biscuits et gâteaux, ...

Par ailleurs, la nourriture de fast-food et autres sandwicheries touche toutes les catégories sociales tandis qu'à la maison, des plats préparés glissés au micro-onde sont régulièrement au menu : soupes, quiches, pizzas, roulades de chicons, purée lyophilisée, poissons panés et autres croquettes de fromage. Enfin, les friandises telles que barres chocolatées, bonbons aux couleurs vives et chips épicés, accompagnés de sodas aromatiques aux couleurs et arômes divers, sont plus que jamais consommés.

A travers tous ces produits courants de notre société du prêt à manger, plus de 70 additifs, essentiellement dus aux produits issus de la transformation industrielle, se répartissent en antioxydants, conservateurs, exhausteurs de goût, agents de texture, colorants, édulcorants, émulsifiants, correcteurs d'acidité, stabilisants, etc. Même les céréales et le yaourt du "petit-déjeuner santé" des enfants n'y échappent pas !

Au total, plus de 300 additifs sont ainsi autorisés en Europe. Ils portent la mention E suivie de trois chiffres. L'étiquetage, l'inspection et la certification sont pris en charge par des organismes internationaux qui contrôlent additifs et résidus de pesticides : codex alimentarius, Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), Organisation Mondiale de la Santé (OMS), Food and Drug Administration (USA).

Omniprésents dans l'alimentation industrielle, certains additifs sont inoffensifs, d'autres douteux, voire franchement à proscrire pour une trentaine d'entre eux.

## Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?

Selon le Règlement européen (CE) N° 1332/2008 sur les additifs alimentaires on entend par "additif alimentaire" toute substance habituellement non consommée comme aliment en soi et non utilisée comme ingrédient caractéristique dans l'alimentation, ajoutée intentionnellement aux denrées alimentaires dans un but technologique, au stade de leur fabrication, transformation, préparation, traitement, conditionnement, transport ou entreposage. En clair, les additifs permettent de répondre aux impératifs

de production industrielle, aux grandes quantités, au transport sur de longues distances, avec une résistance des aliments dans le temps. D'autres modifient les textures pour les rendre agréables au palais, les homogénéisent pour éviter des décantations, empêchent la dégradation des couleurs et des goûts au contact de l'air, ainsi que le développement de moisissures et de bactéries.

On notera que les arômes ne sont pas considérés comme des additifs alimentaires et font l'objet d'une législation dédiée.

## Un additif alimentaire ne peut

- selon les preuves scientifiques disponibles, poser aucun problème de sécurité pour la santé du consommateur aux doses proposées,
- être utilisé pour masquer les effets de l'emploi de matières premières défectueuses ou de méthodes inappropriées (par ex. des pratiques ou techniques non hygiéniques)
- Induire le consommateur en erreur.

## Un additif alimentaire doit

- répondre à un besoin technologique suffisant qui ne peut être satisfait par d'autres méthodes économiquement et technologiquement utilisables
- présenter des avantages ou un intérêt pour le consommateur : conserver la qualité nutritive des denrées alimentaires, accroître la capacité de conservation ou la stabilité d'une denrée alimentaire ou en améliorer l'odeur, le goût, la consistance.

## Où est le problème, alors ?

Aujourd'hui, 80% de notre alimentation est issue de procédés industriels, avec les additifs en corollaire incontournable, notamment pour assurer une sécurité alimentaire adéquate en regard des volumes de production. Parallèlement, notre alimentation transformée s'est appauvrie en nutriments de base (vitamines, minéraux, etc.), ouvrant d'ailleurs une voie royale à l'industrie des compléments alimentaires. Par ailleurs, censées combler les vides laissés par la transformation des denrées, les avancées technologiques palliatives ne sont pas sans inconvénients.

En effet, qu'ils soient d'origine naturelle ou synthétique, certains additifs sont responsables d'intolérances et de réactions allergiques : manifestations cutanées, œdèmes, troubles respiratoires, désordres gastro-intestinaux ou encore céphalées. Certains sont même identifiés ou suspectés comme étant cancérogènes ou mutagènes.



Wallonie



écoconso du conseil à l'action

98 Rue Nanon, 5000 Namur

[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be) | 081/730.730

Fiche N°160

Bien sûr, pour chaque additif, une dose journalière admissible (DJA) a été déterminée par les autorités. La DJA, exprimée en mg par kg de poids corporel, est la quantité d'une substance qu'un individu moyen peut absorber quotidiennement sans courir de risque.

Mais bien qu'elle soit calculée avec des marges confortables, elle ne tient pas compte d'effets croisés ou synergiques, ni du terrain individuel du consommateur qui peut être allergique ou intolérant à une substance, bien en-dessous de la DJA. A ce propos, on notera que les additifs sont également très présents dans de nombreux médicaments ou compléments alimentaires. La cause d'une réaction n'est donc pas à chercher uniquement dans la nourriture...

### ***Edulcorants et glutamates***

Ces dernières années, l'aspartame (E951), un édulcorant 200 fois plus puissant que le sucre et le glutamate monosodique, un exhausteur de goût associé au "syndrome du restaurant chinois", défraient la chronique et divisent communauté scientifique et autorités publiques. Une chose est sûre, l'aspartame est une source de phénylalanine, un acide aminé, dont l'absorption excessive, peut être dangereuse pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes atteintes de phénylcétonurie, trouble héréditaire du métabolisme. Les étiquettes des aliments contenant de l'aspartame doivent indiquer la présence de phénylalanine. Dans le doute quant à d'autres effets, il peut être sage de limiter la consommation d'aspartame. Quant aux glutamates (E620 à E625), présents dans de nombreux produits alimentaires, ils peuvent provoquer urticaire, troubles gastro-intestinaux, maux de tête et sont parfois considérés comme cancérigènes potentiels, par formation de nitrosamines.

### ***Colorants et conservateurs***

Grands cumulateurs d'additifs divers, les bonbons sont d'autant plus à surveiller qu'ils s'adressent prioritairement aux enfants. Ainsi, des études récentes confirment que des bonbons contenant de l'acide benzoïque, un conservateur, et des colorants azoïques, peuvent provoquer le syndrome d'hyperactivité chez les enfants, ce que les autorités avaient jusqu'ici réfuté. A partir de juillet 2010, la CE a prévu d'exiger la mention obligatoire "Peuvent avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention des enfants" sur les emballages des produits contenant l'un des colorants suivants: E102 (tartrazine), E104 (jaune de quinoléine), E110 (jaune orangé), E122 (azorubine), E124 (rouge ponceau) et E129 (rouge allura). Aux yeux de maints scientifiques et d'organisations de défense de consommateurs, c'est hypocrite et insuffisant, ces additifs suspects, voire dangereux, devant être bannis des produits alimentaires.

Du reste, à partir du moment où il y a doute ou suspicion, même en l'absence de preuve formelle d'une nocivité avérée, le principe de précaution devrait prévaloir. C'est sans compter avec la puissance des lobbies industriels de l'agro-alimentaire, qui produisent leurs propres études d'innocuité ou font du chantage à la délocalisation. Quand, sous la pression de la communauté scientifique et des organisations de défense des consommateurs, le législateur finit par faire retirer certaines substances, elles ont souvent causé des dégâts durant de longues années.

Parallèlement, la grande distribution impose aux fabricants du secteur agro-alimentaire des prix toujours plus bas. Le fabricant doit alors trouver des parades pour réduire ses coûts et maintenir, voire augmenter, ses marges. Fabriqués industriellement, les additifs "compensent" à moindre coût les déficits de matière première et la cuisine devient un laboratoire où s'activent plus de chimistes que de cuisiniers.

### ***Trucs, astuces et principe de précaution pour s'y retrouver et manger sain***

Dans une ère où l'alimentation industrielle flatte le goût et la vue pour pousser à la consommation, chacun a d'autant plus besoin d'informations compréhensibles, vraies, transparentes, loyales. Pourtant, ce que l'on voit d'abord, c'est le packaging attractif avec ses images de nature, d'ingrédients frais, les allégations accrocheuses (tradition, artisanat, "manger sain") ou carrément l'arbre qui cache la forêt dans des expressions "sans..." ou "avec...", histoire de dévier l'attention d'une liste d'ingrédients pas toujours ragoûtants. Seul moyen de véritablement s'y retrouver : décrypter l'étiquette. C'est là que ça se complique: une succession de EXXX ou des termes obscurs opacifient le décodage. Il est alors utile de se référer à une liste d'additifs classée en "acceptables" et à "proscrire".

Idéalement, on se tournera le plus possible vers des produits bruts, frais, saisonniers, locaux ou régionaux, voire bio, à préparer et transformer soi-même. Sans doute sera-t-il nécessaire de rééduquer son goût pour redécouvrir les vraies saveurs mais aussi le plaisir de préparer des choses simples. Moins difficile qu'il n'y paraît, il s'agit avant tout de s'organiser : prévoir ses menus, faire une liste de courses, éviter les achats impulsifs et ignorer les sirènes du marketing.

Vous voulez gagner du temps et prendre exceptionnellement du "tout prêt" ou du semi préparé? Ne vous fiez pas au packaging attractif ni aux allégations marketing. Lisez attentivement la liste des ingrédients, rejetez tout ce qui contient plus de trois additifs et tout additif douteux, comparez des produits semblables dans des marques différentes. Curieusement, des produits de la marque d'un supermarché sont parfois plus sains, garantis sans conservateurs, exhausteurs de goût et colorants alors que des marques renommées en contiennent et ... coûtent plus cher !

Pour les produits à la découpe, la composition n'est pas accessible, d'où l'intérêt des produits bio qui offrent alors plus de garanties nutritionnelles.

Enfin, réduire l'alimentation industrielle, c'est aussi réduire les graisses, dont l'huile de palme et les dangereux acides gras trans, le sel caché jusque dans les produits sucrés, les pesticides et toutes sortes d'additifs ... Tout bénéfique pour la santé !

### ***Pour en savoir plus***

- Brochure Les étiquettes sans prise de tête, écoconso, 2010
- Décrypter les étiquettes alimentaires : <http://www.ecoconso.be/spip.php?article558>
- Le Guide des additifs alimentaires, Maria Denil et Paul Lannoye. 2ème édition, Frison-Roche, 2004
- Du poison dans vos assiettes, Tests-Achats, 2000