

Additifs alimentaires

Les additifs alimentaires font l'objet d'une réglementation européenne qui débute en1989 (directive 89/107 complétée depuis par diverses autres). Cette réglementation vise à l'établissement d'une liste " positive" (tout ce qui est sur la liste est autorisé et tout ce qui n'est pas sur la liste est interdit.). Elle est accompagnée de la liste des produits alimentaires auxquels les additifs peuvent être ajoutés, de leur dose maximum autorisée et des critères de pureté de chacun d'entre eux.

La nécessité de l'utilisation des additifs tient au fait d'une industrialisation de plus en plus poussée de notre alimentation qui entraîne souvent perte de goût, de structure, d'aspect et augmente le risque d'une contamination microbienne. L'ajout de ces substances est, dès lors, rendu inévitable. Ainsi, les additifs ne sont que la rançon du temps que nous ne passons plus en cuisine…

Certains de ces additifs sont connus et utilisés de longues dates, ils sont aussi, pour nombre d'entre eux naturels (ainsi, diverses algues sont utilisées comme gélifiants). Cependant, des doutes planent sur l'innocuité de nombreuses de ces molécules (caractères cancérigènes suspectés, risques allergiques, digestifs,…). D'autres produits, bien que naturels sont extraits à l'aide de solvants peu recommandables tel le dichlorométhane (classé comme « cancérigène possible pour l'Homme » par l'OMS). Des traces de ces produits peuvent être présents dans les additifs. Précisons qu'en ce qui concerne l'agriculture biologique, la liste des additifs autorisés est considérablement réduite .

L'ajout d'additifs doit être inscrit sur les emballages soit sous le code « E » : Colorants (E 100 à E 199), Conservateurs (E 200 à E 299), Antioxydants ou Antioxygènes (E 300 à E 399), Agents de texture (E 401 à E 483)… soit sous le nom. Cette obligation d'étiquetage n'est pas obligatoire dans certains cas : les produits alcoolisés par exemple ou des additifs entrant dans la composition d'un des ingrédients d'un plat cuisiné…

Voici une liste des additifs qu'il serait souhaitable d'éviter ou de consommer trop fréquemment (il est a noter que plusieurs d'entre eux font l'objet d'une « dose journalière admissible » qui peut facilement être dépassée).

En fonction des listes, les additifs sont classés selon leur code « E » et selon leur nom.

Liste des additifs alimentaires à éviter par code

E102 Tartrazine
E104 Jaune de quinoléine
E110 Jaune orange "S"
E122 Azorubine
E123 Amarante
E124 Ponceau 4R, Rouge cochenille A
E127 Erythrosine
E128 Rouge 2G
E129 Rouge "Allura" AC
E131 Bleu patenté V
E132 Indigotine
E133 Bleu brillant FCF
E142 Vert brillant BS
E150c Caramel ammoniacal
E150d Caramel au sulfite d'ammonium
E151 Noir brillant BN
E154 Brun FK
E155 Brun HT
E161g Canthaxanthine
E171 Dioxyde de titane
E173 Aluminium
E174 Argent
E175 Or
E180 Litholrubine-BK
E210 Acide benzoïque
E211 Benzoate de sodium
E212 Benzoate de potassium
E213 Benzoate de calcium
E214 p-hydroxybenzoate d'éthyle
E215 Ethyl p-hydroxybenzoate de sodium
E216 p-hydroxybenzoate de propyl
E217 Propyl p-hydroxybenzoate de sodium
E218 p-hydroxybenzoate de méthyle
E219 Méthyl p-hydroxybenzoate de sodium
E220 Dioxyde de soufre

E221 Sulfite de sodium
E222 Sulfite acide de sodium
E223 disulfite de sodium
E224 disulfite de potassium
E226 Sulfite de calcium
E227 Sulfite acide de calcium
E228 Sulfite acide de potassium
E230 Biphényle
E231 Orthophénylphénol
E232 Orthophénylphénate de sodium
E234 Nisine
E235 Natamycine
E239 Hexaméthylènetétramine
E242 Dicarbonate de diméthyle
E249 Nitrite de potassium
E250 Nitrite de sodium
E251 Nitrate de sodium
E252 Nitrate de potassium
E284 Acide borique
E285 Tétraborate de sodium
E310 Gallate de propyle
E311 Gallate d'octyle
E312 Gallate de dodécyle
E315 Acide érythorbique
E316 Erythorbate de sodium
E320 Butylhydroxyanisol (BHA)
E321 Butylhydroxytoluène (BHT)
E338 Acide orthophosphorique
E339 Orthophosphates de sodium
E340 Orthophosphates de potassium
E341 Orthophosphates de calcium
E380 Citrate de triammonium
E385 Ethylènediaminetétracétate de calcium disodium (EDTA)
E418 Gomme géllane
E431 Stéarate de polyoxyétylène
E432 Polysorbate 20
E433 Polysorbate 80

E434 Polysorbate 40
E435 Polysorbate 60
E436 Polysorbate 65
E442 Phosphatides d'ammonium
E459 Bêta cyclodextrine
E477 Ester de propane-1,2-diol d'acides gras
E479b Huile de soja thermoxydée
E491 Monostéarate de sorbitane
E492 Tristéarate de sorbitane
E493 Monolaurate de sorbitane
E494 Monooléate de sorbitane
E495 Monopalmitate de sorbitane
E496 Polyéthylène glycol 6000
E512 Chlorure d'étain II
E520 Sulfate d'aluminium
E521 Sulfate d'aluminium sodique
E522 Sulfate d'aluminium potassique
E523 Sulfate d'aluminium ammonique
E541 Phosphate acide d'aluminium sodique
E620 Acide glutamique
E621 Glutamate monosodique
E622 Glutamate monopotassique
E623 Diglutamate de calcium
E624 Glutamate d'ammonium
E625 Diglutamate de magnésium
E900 Diméthylpolysiloxane
E905 Cire microcristalline
E1201 Polyvinylpyrrolidone
E1202 Polyvinylpolypyrrolidone
E1505 Citrate de triéthyle
E1520 Propylène glycol
E 950 Acésulfam-K
E 951 Aspartame
E 952 Acide cyclamique (cyclamates)
E 954 Saccharine
E 966 Lactitol
E 967 Xylitol
E 420 Sorbitol
E 421 Mannitol

Disulfite de potassium (E224)
Disulfite de sodium (E223)
Ethylène diaminetétracétate de calcium disodium (EDTA) (E385)
Ethyl p-hydroxybenzoate de sodium (E215)
Erythorbate de sodium (E316)
Erythrosine (E127)
Ester de propane-1,2-diol d'acides gras (E477)
Gallate de dodécyle (E312)
Gallate de propyle (E310)
Gallate d'oclyle (E311)
Gomme géllane (E418)
Glutamate d'ammonium (E624)
Glutamate monopotassique (E622)
Glutamate mono sodique (E621)
Hexaméthylènetétramine (E239)
Huile de soja thermoxydée (E479b)
Indigotine (E132)
Jaune de quinoléine (E104)
Jaune orange "S" (E110)Rouge 2G (E128)
Lactitol (E 966)
Litholrubine-BK (E180)
Mannitol (E 421)
Méthyl p-hydroxybenzoate de sodium (E219)
Monolaurate de sorbitane (E493)
Monooléate de sorbitane (E494)
Monopalmitate de sorbitane (E495)
Monostéarate de sorbitane (E491)
Natamycine (E235)
Nisine (E234)
Nitrate de potassium (E252)
Nitrate de sodium (E251)
Nitrate de sodium (E250)
Nitrite de potassium (E249)
Nitrite de sodium (E250)
Noir brillant BN (E151)
Or (E175)
Orthophénylphénol (E231)
Orthophénylphénate de sodium (E232)
Orthophosphates de calcium (E341)

Acésulfam-K (E 950)
Acide benzoïque (E210)
Acide borique (E284)
Acide cyclamique (cyclamates) (E 952)
Acide érythorbique (E315)
Acide glutamique (E620)
Acide orthophosphorique (E338)
Amarante (E123)
Aluminium (E173)
Aspartame (E 951)
Azorubine (E122)
Benzoate de sodium (E211)
Benzoate de potassium (E212)
Bêta cyclodextrine (E459)
Biphényle (E230)
Bleu patenté V (E131)
Brun FK (E154)
Brun HT (E155)
Butylhydroxyanisol (BHA) (E320)
Butylhydroxytoluène (BHT) (E321)
Canthaxanthine (E161g)
Caramel ammoniacal (E150c)
Caramel au sulfite d'ammonium (E150d)
Chlorure d'étain II (E512)
Cire micro cristalline (E905)
Citrate de triammonium (E380)
Citrate de triéthyle (E1505)
Diglutamate de calcium (E623)
Diglutamate de magnésium (E625)
Dioxyde de titane (E171)
Dioxyde de soufre (E220)
Diméthylpolysiloxane (E900)

Liste des additifs alimentaires à éviter par nom

 Bithéographe : Guide des additifs alimentaires.

Roche

Orthophosphates de potassium (E340)
Orthophosphates de sodium (E339)
Phosphate acide d'aluminium sodique (E541)
Phosphatides d'ammonium (E442)
p-hydroxybenzoate de méthyle (E218)
p-hydroxybenzoate de propyl (E216)
p-hydroxybenzoate d'éthyle (E214)
Polyéthylène glycol 6000 (E496)
Polysorbate 20 (E432)
Polysorbate 80 (E433)
Polysorbate 40 (E434)
Polysorbate 60 (E435)
Polysorbate 65 (E436)
Polyvinylpolypyrrolidone (E1202)
Polyvinylpyrrolidone (E1201)
Ponceau 4R, Rouge cochenille A (E124)
Propylène glycol (E1520)
Propyl p-hydroxybenzoate de sodium (E217)
Rouge "Allura" AC (E129)
Saccharine (E 954)
Sorbitol (E 420)
Stéarate de polyoxyéthylène (E431)
Sulfate d'aluminium (E520)
Sulfate d'aluminium ammonique (E523)
Sulfate d'aluminium potassique (E522)
Sulfate d'aluminium sodique (E521)
Sulfite acide de calcium (E227)
Sulfite acide de potassium (E228)
Sulfite acide de sodium (E222)
Sulfite de calcium (E226)
Sulfite de sodium (E221)
Tartrazine (E102)
Tétraborate de sodium (E285)
Tristéarate de sorbitane (E492)
Vert brillant BS (E142)
Xylitol (E 967)

Additifs alimentaires :

Les sulfites :

Effets sanitaires : **Asthmatiques attention !**

- Ils provoquent des crises d'asthme chez les sujets allergiques (selon les sources : 4 à 10 % des asthmatiques sont sensibles aux sulfites). On parle d'ailleurs de l'asthme des sulfites.
- Ils provoquent des nausées, des migraines
- Ils détruisent la vitamine B1 (thiamine) dans l'aliment où ils se trouvent et dans le tube digestif (au Canada, il est interdit d'utiliser ces conservateurs dans les aliments reconnus comme étant des sources de thiamine)
- Ils sont suspectés d'effets cancérigènes.

Les sulfites sont des conservateurs obtenus par synthèse chimique. Comme tous les additifs alimentaires, leur présence doit être indiquée dans les aliments (c'est la série des "E 220"). Cependant, certains produits ainsi traités échappent à l'étiquetage : les crevettes vendues en vrac chez les poissonniers ou de nombreux vins ou boissons fermentées (surtout les vins blancs, rosés et pétillants).

Ces sulfites sont aussi utilisés dans de nombreux autres produits : fruits secs et confits, pommes de terre précuites, purées déshydratées, moutardes, jus de citron... Il est à noter que certains fabricants ont la main lourde alors que d'autres se passent de ces conservateurs. Ainsi, la revue "Que choisir" dans son numéro de septembre 2003 présentait des abricots secs atteignant 47, 01 mg pour 30 g contre 0 mg pour d'autres ! Devant les risques et les incertitudes liés à l'ingestion de ces additifs, les autorités ont défini une "Dose Journalière Admissible (DJA)" de 0,7 mg par jour et par kg de poids corporel soit 50 mg maximum

par jour pour une personne de 70 kg. Cette DJA est faible et de fait, facilement dépassée. Dans le cas de nos abricots secs : 30g suffisent pour atteindre pratiquement la DJA ! Précisons que, si lors d'un apéritif, vous consommez 2 verres de certains vins moelleux, vous pouvez alors doubler la DJA ! Vous aggraverez notablement

les sulfites :

la série des 220

- E 220 : dioxyde de soufre
- E 221 : sulfite de sodium
- E 222 : sulfite acide de sodium
- E 223 : disulfite de sodium
- E 224 : disulfite de potassium
- E 226 sulfite de calcium
- E 227 sulfite acide de calcium
- E 228 sulfite acide de potassium

l'addition si sur la table d'apéritif vous dégustez de plus quelques crevettes (jusqu'à 136,1 mg pour 100g dans cette étude de "Que Choisir")... Ici comme ailleurs, il suffit souvent d'être vigilant en repérant leur présence sur l'étiquette. Bien sur, il serait aussi souhaitable que la réglementation sur les additifs alimentaires s'applique aussi sur les boissons alcoolisées... En attendant, il est facile de diminuer fortement les doses. Les purées de pommes de terre déshydratées qui ont souvent la faveur des enfants peuvent en contenir alors que certains fabricants n'en utilisent plus et le font savoir (la marque "Vico" par exemple). Pour les fruits secs, il convient là aussi d'être attentif. Les sulfites sont, dans ces produits, surtout utilisés pour donner à l'aliment une couleur recherchée par les consommateurs. Il est possible de remplacer les sulfites par la pasteurisation. Mais le fruit peut virer au marron. Que dire enfin de certaines pommes de terre cuites sous vide qui affichent jusqu'à 19,3 mg pour 200g quand celles vendues 2 à 3 fois moins cher dans leur "emballage d'origine" n'en contiennent pas (vive la cuisine à la maison !). Précisons, comme vous le remarquerez peut être que ces conservateurs (comme la plupart des additifs alimentaires d'ailleurs) sont interdits dans les aliments arborant le label "Agriculture Biologique". Encore un argument de plus à verser en faveur de ces productions !

Vins et sulfites

La principale exposition des adultes aux sulfites est souvent la consommation de boissons alcoolisées. Certaines sont particulièrement "chargées". Leur consommation provoque notamment des céphalées. Ne dit-on pas d'ailleurs que "les bons vins ne font pas mal à la tête ?". Car il est possible en effet de se passer de sulfites (raisin très sain, vinification à froid, manipulations limitées, hygiène stricte de la vaisselle vinaire...).

Il est à noter que la réglementation interdit à un producteur n'utilisant pas ces conservateurs de le mentionner sur l'étiquette ! Allez comprendre... A moins que cela ne puisse nuire à l'image d'autres producteurs moins attentifs à la santé de leur clients !

Précisons que les sulfites étant interdits dans l'ensemble des produits de l'agriculture biologique (AB), les vins "biologiques" n'existent pas. Seules des mentions du type "raisins issus de l'agriculture biologique" peuvent être indiquées. A noter cependant que dans les analyses effectuées par "Que Choisir", les vins issus de raisins biologiques étaient très nettement moins chargés en sulfites que leur homologues de production conventionnelle (jusqu'à 5 fois moins).

Le label "Nature et progrès" (un label biologique plus contraignant encore que le label AB) garantit les teneurs les plus faibles. Pour les rosés et les blancs secs par exemple les produits ainsi labellisés ne doivent pas dépasser 90 mg/l contre un maximum de 210 mg/l pour les "conventionnels". Encore une bonne raison d'une consommation très modérée d'alcool...

Ici aussi, il serait souhaitable de consommer "moins" et "mieux"...



Le label Nature et Progrès vous garantit les plus faibles teneurs en sulfites dans les vins.