

LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Les additifs sont des substances qui s'ajoutent aux aliments pour assurer leur conservation, conserver ou renforcer leur arôme, donner la couleur et améliorer l'aspect.

LES ALIMENTS GARANTIS SANS ADDITIFS

Les aliments suivants, **par la loi**, ne peuvent comporter aucun additif :

- Lait.
- Flocons de céréales.
- Crème acide.
- Pâtes.
- Riz (pas celui de cuisson rapide).
- Kéfir sans fruits.
- Céréales.
- Yogourt naturel.
- Fruits secs.
- Oeufs.
- Pommes de terre fraîches.
- Huile végétale vierge.
- Légumes frais.
- Miel.
- Fruits frais (sans cire).
- Eau minérale et de source.
- Champignons frais.
- Café en poudre.
- Légumes.

LISTING DES COLORANTS

Ce sont des additifs inutiles puisqu'ils sont ajoutés juste pour nous faire croire que le produit est meilleur que ce qu'il paraît. Les Xanthophylles (E-161), par exemple, sont utilisées (dans quelques cas) pour nourrir les poules et saumons afin de donner aux oeufs et à la viande une couleur plus intense.

Exemple d'étiquette :

Fromage blanc sucré avec des fruits (Danone)

Composition	
Fromage blanc à 46 % de matières grasses (lait écrémé, crème et ferments lactiques)	63 %
Fruits :	
- pêches - pêches de vigne	10,1 %
- abricots	9,9 %
Lait écrémé, sucre	9,6 %
Sirop de glucose, produit à base de protéines laitières	
Épaississants :	
- E 422	
- E 440	
- E 412	
- E 410	
Gélatine, arômes, jus de sureau	
Colorants :	
- E 160 C	
- E 120	
Valeur nutritionnelle pour 100 g	
Valeur énergétique moyenne	578 kJ
Protéines	5,2 g
Glucides	15,4 g
Lipides	6,2 g

E160c Capsanthine

- Couleur orange, d'origine naturelle, concentré de poivron.
- Aliments : fromage fondu, confitures, marmelades.
- Possibles effets secondaires : Ils n'ont pas été cités.

E120 Cochenille ou acide carminique

- Couleur rouge carmin, pigment de la cochenille.
- Aliments : boissons alcoolisées, confitures.
- Possibles effets secondaires : **dangereux, spécialement chez des enfants** s'il se mélange avec des analgésiques. Il produit de **l'hyperactivité. Réactions allergiques. Cancérigène.**

1. Les inoffensifs (mais pas forcément utiles)

E100 Curcumine

- Couleur orange jaunâtre, d'origine naturelle extraite de la racine de safran des indes, ou de synthèse artificielle.
- Aliments contenant le E-100 : beurres, fromages, moutarde, produits de pâtisserie, curry en poudre, thé et plats préparées à base de riz.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E101 Riboflavine, lactoflavine

- Couleur jaune, obtenue de la levure de bière bien que de synthèse artificielle. C'est la vitamine B- 2.
- Aliments contenant le E-101 : Soupes, pâtes, crèmes, glaces, mayonnaise.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E106 ou E101a Phosphate de Lactoflavine

- Couleur jaune, de la vitamine B- 2.
- Aliments : Poissons et pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E132 Indigotine

- Couleur bleue artificielle.
- Aliments : recouvrements de sucre, boissons, sucreries.
- Possibles effets secondaires : Aucun, mais n'est pas non plus utile.

E140 Chlorophylle

- Couleur verte, qui est extraite des plantes herbacés, d'orties, de luzerne.
- Aliments : Chewing-gums, congelés d'arômes artificiels, sucreries.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E141 Complexes capriques de chlorophylle

- Couleur verte, synthétisée à partir de la chlorophylle.
- Aliments : Chewing-gums, glaces, sucreries, légumes.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E160a Caroténoïdes

- Couleur jaune d'orange, obtenue à partir d'extraits végétaux ou de synthèse artificielle. Précurseurs de la vitamine A. Le corps peut les métaboliser en vitamine A.
- Aliments : beurre, fromages, margarine.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E160d Lycopène

- Couleur rouge d'origine naturelle, concentré de tomate ou obtenu par synthèse.
- Aliments : Desserts, condiments, suppléments nutritionnels.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E161 Xanthophylles

- Couleur orange, d'origine naturelle.
- Aliments : gâteaux et pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E162 Béthanine

- Couleur rouge, de la betterave.
- Aliments : pâtisserie, chewing-gums, yogourt, sauces.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

E163 Anthocyanes

- Couleur rouge à bleue, d'origine naturelle.
- Aliments : boissons, glaces, sucreries.
- Possibles effets secondaires : Aucun.

2. Les allergisants

E102 Tartracine (colorant azoïque)

- Couleur jaune citron, de synthèse artificielle.
- Aliments contenant le E-102 : Rafrâichissements en poudre, glaces, essences de fruits, moutarde, sirops, sucreries...
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques**, chez des personnes asthmatiques et sensibles à l'aspirine.

E104 Jaune de quinoléine

- Couleur jaune, de synthèse artificielle.
- Aliments : Limonades, puddings en poudre, poissons fumés...
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques**. **A éviter**.

E107 Jaune 2G

- Couleur jaune artificielle.
- Aliments : gâteaux et pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques**, asthme et urticaire.

E122 Azorubine

- Couleur rouge artificielle.
- Aliments : caramels, glaces, pâtisserie, soupes et plats préparées.
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques**. Des expériences sur des souris, on a observé anémies, lymphomes et tumeurs. Suspect en dépit de peu d'information.

E124 rouge cochenille A (colorant azoïque)

- Couleur rouge artificielle.
- Aliments : limonades, gelées de fruits, sucreries.
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques** spécialement en cas d'intolérance à l'aspirine.

E126 Ponceau 6R (colorant azoïque)

- Couleur rouge obscure artificielle, interdite depuis 1978 dans les pays du marché commun.
- Aliments : fruits rouges, pâtisserie et caramels.
- Possibles effets secondaires : **Allergies**. Éprouvé sur des rats, carcinomes, sarcomes et adénomes.

E127 Eritrosine (colorant azoïque)

- Couleur rouge artificielle.
- Aliments : fruits en conserve, gelées.
- Possibles effets secondaires : **Allergies**. Il inhibe l'action de la pepsine et altère la fonction de la thyroïde.

E160b Rocou

- Couleur orange.
- Aliments : caramels, fromage, margarine.
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques**.

3. Les dangereux et/ou toxiques et/ou cancérigènes

E103 Crisoïne

- Couleur jaune, de synthèse artificielle. **Interdit depuis 1978** dans tous les pays du marché commun.
- Aliments : pâtisserie et glaces.
- Possibles effets secondaires : **dangereux, spécialement pour les enfants**.

E105 Jaune solide

- Couleur jaune artificielle, **interdit depuis 1978** dans tout les pays du Marché Commun.
- Aliments : pâtisserie et glaces.
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques**. **Dangereux**

E110 Jaune orange S (colorant azoïque)

- Couleur jaune orange, de synthèse artificielle.
 - Aliments : marmelade d'abricots, gâteaux et produits de pâtisserie, soupes instantanées, battage de chocolat, farine ...
 - Possibles effets secondaires : **réactions allergiques**, spécialement en cas d'intolérance à l'aspirine.
- Cancérigène**. Additif qui entraîne fréquemment de l'allergie.

E111 Orange GGN

Couleur orange artificielle. **Interdit depuis 1978** dans tous les pays du marché commun.

- Aliments : caramels, glaces et pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : **dangereux spécialement pour les enfants.**

E120 Cochenille ou acide carminique

- Couleur rouge carmin, pigment de la cochenille.
- Aliments : boissons alcoolisées, confitures.
- Possibles effets secondaires : **dangereux, spécialement chez des enfants** s'il se mélange avec des analgésiques. Il produit de l'hyperactivité. **Réactions allergiques. Cancérigène.**

E121 Orcille

- Couleur rougeâtre qui est extraite des lichens ou de la synthèse. **Interdit depuis 1978** dans tous les pays du marché commun.
- Aliments : Soupes préparées, pâtisserie et gâteaux.
- Possibles effets secondaires : **dangereux, réactions allergiques.**

E123 Amarante (colorant azoïque)

- Couleur rouge artificielle. Interdit aux USA et en URSS.
- Aliments : Caramels, pâtisserie, liqueurs.
- Possibles effets secondaires : **réactions allergiques. Cancérigène.**

E128 rouge 2G (colorant azoïque)

- Couleur rouge de synthèse artificielle.
- Aliments : confiserie anglaise avec des céréales.
- Possibles effets secondaires : Il produit **des allergies, dangereux.**

E130 Bleu d'Anthraquinone

- Couleur bleue artificielle. **Interdit depuis 1978**
- Aliments : pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : **Potentiel cancérigène.** Il produit **des allergies** en quelques minutes. **Dangereux.**

E131 Bleu breveté V

- Couleur bleue de synthèse artificielle.
- Aliments : pâtisserie, recouvrement de sucre, boissons, sucreries.
- Possibles effets secondaires : Il peut provoquer **des allergies**, urticaire. **Cancérigène.**

E142 Vert acide brillant

- Couleur verte à bleue, de synthèse artificielle.
- Aliments : sucreries.
- Possibles effets secondaires : **Potentiel cancérigène.**

E151 Noir brillant

- Couleur noire artificielle.
- Aliments : réglisse, sauces, sucreries, oeufs de poisson, caviar allemand.
- Possibles effets secondaires : **Réactions allergiques.** Par l'action de la chaleur se transforme en **produit toxique.**

E152 Noir 7984

- Couleur noire artificielle. Il a été **interdit en 1978** dans les pays du marché commun.
- Aliments : pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : **toxique.**

E180 Lytholrubine (colorant azoïque)

- Couleur rouge d'origine synthétique.
- Aliments : recouvrement de cire pour fromages.
- Possibles effets secondaires : **suspect de toxicité.**

E185 Lactate ferreux

- Stabilisant de la couleur de synthèse artificielle.
- Aliments : coloration noire des olives.
- Possibles effets secondaires : Il peut favoriser la prolifération **d'agents cancérigènes.**

4. Les douteux (dans le doute, on s'abstient !)

E129 rouge Allure AC (colorant azoïque)

- Couleur rouge de synthèse artificielle.
- Aliments : Soda, vin amer.
- Possibles effets secondaires : Il n'est pas connu s'il affecte le métabolisme.

E160c Capsanthine

- Couleur orange, d'origine naturelle, concentré de poivron.
- Aliments : fromage fondu, confitures, marmelades.
- Possibles effets secondaires : Ils n'ont pas été cités.

E170 Carbonate calcique

- Couleur blanche grisâtre, d'origine minérale.
- Aliments : pâtisserie et éléments de décoration de l'alimentation.
- Possibles effets secondaires : Ne sont pas connus pour l'instant.

E171 Dioxyde de titane

- Couleur blanche d'origine minérale.
- Aliments : décoration de pâtés en croûte, sucreries. En comprimés, il bloque la respiration cellulaire.
- Possibles effets secondaires : On ne sait pas, l'éviter.

E172 Oxydes et hydroxydes de fer

- Couleur jaune, rouge et noire. D'origine minérale.
- Aliments : dragées et sucreries.
- Possibles effets secondaires : Non connus. Vaut mieux l'éviter.

E174 Argent

- Couleur argentée d'origine minérale et métallique.
- Aliments : Pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : Peu utilisé. Non connus.

E175 Or

- Couleur dorée.
- Aliments : Pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : Peu utilisé.

E179 Gluconate ferreux

- Stabilisant de la couleur, de synthèse artificielle.
- Aliments : coloration noire des olives.
- Possibles effets secondaires : Ils n'ont pas été décrits.

5. Les « à éviter » (principe de précaution)

E133 Bleu brillant FCF

- Couleur bleue artificielle.
- Aliments : légumes anglais en conserve.
- Possibles effets secondaires : à hautes doses, il peut s'accumuler dans les reins et les veines lymphatiques. **A éviter.**

E150 Caramel

- Couleur marron. Il est obtenu en présence d'ammoniaque.
- Aliments : Pâtisserie, pain, vinaigre, essences de café, boissons alcoolisées, chocolat.
- Possibles effets secondaires : des expériences sur des rats, ils ont eu des modifications sanguines. **A éviter.**

E153 Charbon végétal médicinal

- Couleur noire, obtenue à partir du charbon végétal.
- Aliments : recouvrement de cire pour les fromages.
- Possibles effets secondaires : Il peut contenir le benzopyrène. **Ne pas consommer.**

E154 Marron FK (colorant azoïque)

- Couleur marron artificielle.
- Aliments : produits fumés.
- Possibles effets secondaires : à hautes concentrations il peut s'accumuler dans les reins et les veines lymphatiques. **A éviter.**

E155 Marron HT (colorant azoïque)

- Couleur marron de synthèse artificielle.
- Aliments : gâteaux, desserts, condiments.
- Possibles effets secondaires : à hautes concentrations il peut s'accumuler dans les reins et les veines lymphatiques. **A éviter.**

E173 Aluminium

- Couleur argentée d'origine minérale et métallique.
- Aliments : Surfaces de sucreries. Pâtisserie. Dans l'"Almax" (médicament antiacide).
- Possibles effets secondaires : Innocuité contestée. **L'éviter. Il renforce l'Alzheimer.**

LES AUTRES ADDITIFS

Conservateurs :

E200, E201, E202, E203, **E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227**, E230, E231, E232, E233, **E236, E237, E238, E239, E240, E241, E250, E251, E252, E260, E261, E262, E263, E270, E280, E281**, E282, **E290**.

Antioxydants :

E300, E301, E302, E303, E304, E306, E307, E308, E309, **E311, E312, E320, E321**, E322, E325, E326, E327, **E330, E331, E332, E333**, E334, E335, E336, E337.

Émulsifiants :

E338, E339, E340, E341, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E406, E407, E408, E411, E412, E413, E414, E420, E421, E422, E440, **E450, E460, E461, E462, E463, E464, E465, E466, E470, E471, E472, E473, E474, E475, E476, E477, E480, E481, E482, E483**.

Je reviendrai plus en détail sur ces trois familles mais voici, déjà, une petite classification :

Allergisant - Sensibilité cutanée (à éviter ou ne pas en abuser) :

E311 (éviter), E312 (éviter), E330, E331, E332, E333.

Allergisant - Irrite le tube digestif et ralentit la digestion (ne pas en abuser) :

E460, E461, E462, E463, E464, E465, E466, E470, E471, E472, E473, E474, E475, E476, E477.

Allergisant - Irrite le tube digestif et contrarie la fixation de la vitamine B :

E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227.

Ralentit la digestion (ne pas en abuser) :

E290, E338, E339, E340, E341, E450.

Ne pas en abuser :

E300, E301, E302, E303, E304, Glutamate de sodium.

VILLE SE SAUMUR - Pôle Développement durable

A éviter :

E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E250, E251, E252, E270, E290, E311, E312, E320, E321, E338, E339, E340, E341. Ferrocyanure de sodium, Ferrocyanure de potassium, Manganitrile de fer.

Cancérogène :

E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E236, E237, E238, E239.

Dangereux :

E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E236, E237, E238, E239, E240, E241.

Interdit en France :

E236, E237, E238, E239, E240, E241, E280, E281, E480, E481, E482, E483.