Articles

Quels sont les additifs utilisés en alimentation ?

Une longue liste d'additifs dans ces bonbons

Un additif alimentaire est une substance ajoutée à un aliment afin de modifier sa durée de conservation, sa couleur, sa texture, son goût etc.[1]

Attention : les auxiliaires technologiques[2], les arômes, les vitamines, les autres nutriments et les pesticides ne figurent pas parmi les additifs. Ils ont leur propre réglementation.

Sommaire :

- Les groupes d’additifs alimentaires
- Pourquoi utilise-t-on des additifs ?
- Quels sont les additifs alimentaires autorisés ?
- Quels produits contiennent des additifs alimentaires ?

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Les groupes d’additifs alimentaires

Les principaux additifs se retrouvent dans les catégories suivantes [3] :

- colorants ;
- conservateurs ;
- antioxygènes ;
- émulsifiants ;
- gélifiants ;
- épaississants ;
- exhausteurs de goût ;
- édulcorants.

Pourquoi utilise-t-on des additifs ?

L’utilisation d’additifs répond aux besoins de l’industrie agro-alimentaire.

En résumé, on utilise des additifs pour :

- conserver les aliments pendant une durée suffisamment longue : transport, stockage en entrepôt ou chez le consommateur… (conservateurs) ;
- rendre la texture agréable : onctueuse, pas trop liquide… (épaississants) ;
- colorer des aliments et les rendre plus attractifs (colorants) ;
- mélanger de l’eau et de l’huile de manière homogène (émulsifiants) ;
- renforcer le goût (exhausteurs de goût) ;
- donner un goût sucré sans utiliser de sucre « calorique » (édulcorants)
- diminuer le prix de vente. Les additifs sont généralement moins chers que les ingrédients qu’ils remplacent.

Autrement dit, les additifs permettent de fabriquer en grandes quantité des aliments standardisés qui resteront bons à consommer et agréables à voir ou à sentir pendant un certain temps.

Quels sont les additifs alimentaires autorisés ?

Le règlement européen sur les additifs prévoit quelques « principes de base » en ce qui concerne l’emploi d’additifs :

On peut utiliser un additif alimentaire si :

- il ne pose pas de problème pour la santé du consommateur ;
- il est suffisamment nécessaire ;
- son utilisation n’induit pas le consommateur en erreur.[4]

La législation en vigueur prévoit aussi que l’utilisation d’additifs doit avoir un intérêt pour le consommateur :

- conserver la qualité nutritive des aliments ;
- augmenter la stabilité d’un aliment dans le temps (goût, odeur…)
- aider à la fabrication, à la transformation, à la préparation, au transport ou à l’entreposage des aliments, pour autant que cela ne serve pas à masquer des ingrédients de mauvaise qualité ou des conditions de fabrication non hygiéniques.

Il y a 338 additifs autorisés dans les aliments en Europe.[5] Les aliments bio sont soumis à

un régime plus stricts : 47 additifs « seulement » sont autorisés.[6]

> Lire à ce sujet : Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?

Quels produits contiennent des additifs alimentaires ?

On trouve des additifs dans beaucoup d'aliments transformés : des biscuits, des conserves de cassoulet, des plats préparés, des épices, des boissons…

En général, plus l'aliment est transformé ou préparé, plus il contient d'additifs, même s'il y a des exceptions.

Cependant, les chaînes de supermarchés sont devenues sensibles à la question et interdisent d'elles-mêmes des additifs dans leurs marques propres.[7]

Il est également interdit d'ajouter des additifs :

- dans certains aliments comme le beurre, les produits non transformés (sauf les préparations de viandes) [8], le miel, le café, les pâtes alimentaires sèches (sauf celles sans gluten), le lait, les œufs, les purées de tomate en conserve, les jus et nectars de fruits, etc.[9]
- dans certains produits traditionnels (par exemple le confit d'oie et de canard de tradition française).[10] La législation européenne autorise les pays producteurs de ces « produits traditionnels » à interdire l'utilisation de certaines catégories d'additifs alimentaires.
- dans les aliments destinés aux nourrissons et aux enfants en bas âge.[11]

- - - - - - - - - - - -

[1] Plus précisément, le règlement européen CE 1333/2008 définit l'additif comme « toute substance habituellement non consommée comme aliment en soi et non utilisée comme ingrédient caractéristique dans l'alimentation, possédant ou non une valeur nutritive, et dont l'adjonction intentionnelle aux denrées alimentaires, dans un but technologique, au stade de leur fabrication, transformation, préparation, traitement, conditionnement, transport ou entreposage a pour effet, ou peut raisonnablement être estimée avoir pour effet, qu'elle devient elle-même ou que ses dérivés deviennent, directement ou indirectement, un composant de ces denrées alimentaires. »

[2] L'auxiliaire technologique est une substance utile pendant la fabrication de l'aliment mais qui n'a pas de rôle dans le produit fini, contrairement aux additifs. Par exemple les solvants utilisés pour décaféiner le café sont des auxiliaires technologiques. Ces auxiliaires sont normalement absents du produit fini. Des résidus d'auxiliaires technologiques peuvent se trouver dans l'aliment « à condition que ces résidus ne présentent pas de risque sanitaire et n'aient pas d'effets technologiques sur le produit fini ». Ils ne sont pas mentionnés dans la liste des ingrédients. Définition complète dans le règlement CE « additifs » et auprès du SPF Santé.

[3] Liste complète des 27 catégories en annexe 1 du règlement CE « additifs ».

[4] Par exemple on ne peut pas utiliser un colorant pour faire croire que l'aliment contient des ingrédients qui ne sont pas présents.

[5] Liste des additifs autorisés.

[6] Additifs autorisés en bio : http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?qid=1434093341601&uri=CELEX:02008R0889-20150101 (ANNEXE VIII) ou sur le site de Biowallonie : https://biowallonie.wpengine.com/wp-content/uploads/2014/11/20160525_notice-transformateurs.pdf (règles de transformation)

[7] http://www.lesoir.be/89535/article/2017-04-11/e621-e171-pourquoi-certains-additifs-sont-bannis-de-nos-aliments

[8] on entend par «denrée alimentaire non transformée» toute denrée alimentaire qui n'a subi aucun traitement entraînant une « modification sensible de l'état initial de l'aliment ». Concrètement, le fait de couper, peler, trancher, désosser, hacher etc n'est pas considéré comme une « modification sensible ». https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/celex_2008r1333-20170612_fr_0.pdf (article 3 point d)

[9] https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/celex_2008r1333-20170612_fr_0.pdf (Annexe II, tableau 1).

[10] https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/celex_2008r1333-20170612_fr_0.pdf (chapitre III, article 20 et annexe IV)

[11] https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/celex_2008r1333-20170612_fr_0.pdf

---