

Les bonbons contiennent-ils des additifs cancérigènes ?

« Les bonbons, c'est tellement bon », chantait Jacques Brel. Mais certaines friandises sont très mauvaises pour la santé des enfants. Quelles confiseries saint Nicolas peut-il apporter aux écoliers le 6 décembre ?



Les bonbons peuvent contenir du E171

Bientôt la Saint-Nicolas. Les enfants ont hâte que le grand barbu dépose plein de bonbons dans leurs petits souliers. Ils savent qu'ils pourront en manger beaucoup plus que d'habitude. Ça fait partie de la fête. Mais les bonbons ne sont pas si bons. Une centaine de friandises destinées aux enfants contiennent du dioxyde de titane (E171), selon une [enquête de l'association Agir pour l'Environnement](#).

Quels risques pour la santé ?

Ce colorant alimentaire, sous forme de nanoparticules, présente un risque pour la santé. Il peut traverser les parois internes de l'organisme et se loger dans des zones fragiles comme le cerveau, les intestins ou encore les organes génitaux. Et de pénétrer dans l'organisme. Or, comme beaucoup d'additifs, le dioxyde de titane est potentiellement cancérigène : il est classé cancérigène lorsqu'il est inhalé et les nanoparticules de dioxyde de titane restent sujettes à débat.

Les enfants sont plus sensibles

Ce n'est qu'une demi surprise. Qui pensait que les cerises, les schtroumpfs, les tapis sûrs, les dents de Dracula, les lacets et les cacahuètes enrobées de chocolat multicolores ne contenaient pas de colorants ? Qui s'imaginait vraiment que ces confiseries étaient saines et inoffensives ?

La seule façon de préserver pleinement la santé des petits est évidemment d'éviter le plus possible [les bonbons contenant du E171](#). Et, en général, limiter les confiseries (très sucrées) et les produits contenant des additifs. Les enfants, en plein développement, sont en première ligne. Grands amateurs de friandises mais de petite taille, ils ingurgitent proportionnellement une plus grande quantité d'additifs que les adultes pour le même paquet de bonbons. Mais si la consommation reste occasionnelle, les risques sont faibles.

Comment repérer les additifs dans les bonbons ?

Pour savoir si une confiserie contient des colorants ou d'autres composants, on peut se référer à l'étiquette. Et repérer [les autres additifs à éviter](#) dans liste des ingrédients. Pour les bonbons en vrac, la composition doit aussi être indiquée. Sinon, le commerçant est censé pouvoir renseigner ses clients. On peut aussi [consulter Open Food Facts pour vérifier si les friandises qu'on achète contiennent du E171](#).

Quels sont les bons bonbons ?

En cette fin d'année, difficile de bannir toutes les friandises des cheminées et des petits souliers. Si les enfants raffolent vraiment des bonbons colorées et acidulés, saint Nicolas peut leur composer un mélange : quelques crasses, des confiseries aux colorants et arômes naturels (pâtes de fruits, massepain, biscuits...) et de [bons chocolats](#) (de préférence bio, équitables et les plus noirs possibles). On n'oubliera surtout pas de garnir leurs assiettes de fruits secs et de mandarines.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/node/4094>