Le colorant caramel : à consommer avec modération

Les boissons, bonbons et autres produits couleur caramel contiennent un colorant. Mais ce E150 est fabriqué avec de l'ammoniaque et contient des composés cancérigènes.

Il est beau, il est bon le colorant « caramel » qu’on retrouve dans des sodas, les bières, les bonbons colas, les sauces ou certains alcools. Mais **ce colorant E150 est fabriqué - entre autre - avec ajout d'ammoniaque.**

Tous les colorants caramel sont fabriqués à base de glucides (sucres) chauffés. Le but : attirer les gourmands sensibles aux propriétés esthétiques et olfactives de la friandise[1].

Certains types de colorants « caramel » contiennent des E150c ou E150d qui font intervenir de l'ammoniaque (entre autres) lors de leur fabrication. Ces colorants E150c et E150d représentent la quasi-totalité du colorant "caramel" utilisé dans les aliments.

Le caramel potentiellement cancérigène

Problème : la fabrication de ces colorants produit également de nouvelles substances, comme le 4-methylimidazole ou 4-MEI, et **classées « potentiellement cancérigènes »[2]**.

La dose maximale journalière de 4-MEI à ne pas dépasser a été fixée à 29 µg (millionième de gramme) par la Californie. Une cannette de Coca en contenant 145 (selon une étude du CSPI), on voit tout de suite le problème.

La Californie a même obligé les fabricants qui utilisent ce colorant à mentionner sur l'emballage que le produit contient un élément cancérigène.

Quelles sont les doses à ne pas dépasser ?

Il y a deux normes valables en Europe : une norme pour le colorant et une pour le 4-MEI au sein du colorant. L'Union européenne impose une dose journalière admissible (DJA) groupée de 300 mg (milligrammes, soit 300 000 µg) par kilo de poids corporel pour les quatre classes de colorants (soit les E150a, b, c et d). Pour le colorant E150c, une DJA inférieure a été établie : 100 mg/kg (et par jour, donc). Ces quantités limitées sont là pour garantir que l'on n'absorbe pas trop de 4-MEI (c'est-à-dire considérée comme non dangereuse).

Il y a aussi une norme pour le 4-MEI en lui-même au sein du colorant. **La dose à ne pas dépasser** est de 200 à 250 mg par kilo de colorant (pour le E150c et le d). Quand on combine ces deux normes (celle pour le colorant et celle pour le 4-MEI dans le colorant), on se rend compte que l'Europe accepte donc une quantité maximale de 4-MEI de 1500 µg par jour pour une personne de 60 kg. Soit très au-delà de ce que la Californie accepte (29 µg, donc).

Et en Belgique ?

Dans un échantillon de boissons testées, on a retrouvé de 0 à plus de 500 ng (nanogramme, soit 0.5 µg) de 4-MEI par millilitre de boisson, soit jusqu'à 165 µg de 4-MEI pour une cannette par exemple. C'est bien au-delà de ce que la Californie autorise[3]. Mais largement en dessous de ce que l'Europe autorise. Néanmoins, on dépasse la norme au bout de 9 cannettes… pour un adulte.

Que retenir de tout ça ?

Il est conseillé **d'éviter autant que possible de consommer des produits contenant du colorant E150 c ou d[4]**. Surtout s'il s'agit de sodas qui, par défaut, n'ont pas d'intérêt nutritionnel et sont, dans tous les cas, beaucoup trop sucrés ou édulcorés.

---

[1] Selon une étude de l'Institut (belge) de santé publique.

[2] Cela revient à la très grande majorité des produits contenant du « colorant caramel ».

[3] lorsqu'ils sont synthétisés de manière industrielle.

[4] Commentaire du Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC), repris par la Fondation contre le Cancer.

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/le-colorant-caramel-consommer-avec-moderation