

Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?



Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?

Les additifs sont utilisés dans la production alimentaire pour permettre une conservation plus longue, donner une couleur, modifier ou maintenir la texture ou le goût, etc. ^[1] Certains sont inoffensifs, voire naturels. Mais pour d'autres, il faut se méfier.

Sommaire :

- [Les additifs alimentaires sont-ils dangereux pour la santé ?](#)
- [Doit-on manger moins d'aliments contenant des additifs ?](#)
- [Comment identifier les additifs sur l'étiquette ?](#)
- [Comment consommer moins d'additifs ?](#)

Les additifs alimentaires sont-ils dangereux pour la santé ?

Tous les additifs présents dans les produits alimentaires doivent respecter la législation européenne. L'EFSA^[2] analyse les risques pour la santé liés à la consommation, entre autres, d'aliments contenant des additifs. Certains additifs sont responsables d'intolérances et de réactions allergiques. D'autres sont suspectés d'être cancérigènes. C'est pourquoi certains additifs sont autorisés mais en dose limitée.

En théorie donc, tout est sous contrôle pour les 338 additifs autorisés dans les produits alimentaires

en Europe. ^{[3][4]}

En pratique cependant :

- Ces doses ne tiennent pas compte d'effets croisés entre additifs, voire entre ces additifs et d'autres substances que l'on consommerait.
- Chaque personne est différente et le « seuil de tolérance » de l'une ne sera pas celui de l'autre. C'est particulièrement vrai pour les enfants.
- Les doses sont réévaluées au fil du temps, parfois à la baisse.
- Les doses acceptées ne sont pas nécessairement les mêmes partout dans le monde. Si la dose acceptée est plus faible ailleurs, qui croire ?
- Les doses admises sont liées à une consommation « type ». Mais quid de ceux qui n'ont pas une consommation « type » ? ^[5]
- Des additifs sont régulièrement interdits, alors qu'ils étaient autorisés auparavant. ^[6]

Deux exemples pour illustrer :

- Les colas utilisent un colorant appelé caramel. La très grosse majorité des colorants caramels sont de type c ou d (le E150c et le E150d). Or, la fabrication de ces colorants [crée deux composés cancérigènes reconnus](#). En Californie, la dose acceptée est 50 fois plus faible qu'en Europe. Les méthodes de calcul du risque sont différentes. ^[7] Qui a raison ?
- En matière d'exhausteurs de goût, l'EFSA va proposer d'abaisser la DJA (dose journalière admissible) d'acide glutamique et de glutamates, suite à la réévaluation de ces additifs. ^{[8][9]} Cela devrait donc mener à réduire la quantité autorisée dans les aliments (les E620 à E625).

Doit-on manger moins d'aliments contenant des additifs ?

Oui !

Parce que :

- Un additif n'est pas un aliment. Il n'apporte pas grand-chose en termes de nutrition.
- Bon nombre d'additifs sont loin d'être indispensables (colorants...) ou sont présents dans des aliments inutiles (sodas...).
- On applique le principe de précaution à partir du moment où on a un doute sur la toxicité d'un additif.

Mais si on craque de temps en temps pour une crasse, ce n'est pas grave ! ^[10] On évite juste de multiplier les additifs consommés au quotidien.

Comment identifier les additifs sur l'étiquette ?

Tous les additifs doivent être indiqués dans la liste des ingrédients. Le nom ou le code « E » de l'additif est précédé du nom de la catégorie (par exemple : exhausteur de goût : E621). ^[11]

Le fabricant a le choix d'utiliser le code « E » ou le nom de l'additif. Une liste d'ingrédients sans « E » ne veut donc pas dire qu'il n'y a pas d'additifs ! De même, une liste d'ingrédients n'est pas une composition. L'extrait de levure par exemple contient des glutamates naturellement présents. Comme ces glutamates ne sont pas ajoutés à l'aliment, ils n'apparaissent pas dans la liste des ingrédients.

Les aliments contenant certains additifs doivent en plus porter des informations plus précises. Par exemple :

- Pour certains colorants : « peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants » (colorants E 104, 102, 110...). ^[12]
- Pour certains édulcorants comme pour les polyols « une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs » ou pour l'aspartame « contient une source de phénylalanine ».
- « Contient des sulfites » (s'il y en a plus de 10 mg par kilo ou par litre). C'est le cas du vin par exemple, même s'il n'y a pas de mention obligatoire des ingrédients pour le vin.

Malheureusement il y a plusieurs catégories de produits pour lesquels il n'est pas obligatoire de mentionner de liste d'ingrédients... et donc les additifs. Cela concerne par exemple les boissons de plus de 1,2% d'alcool. ^[13]

Comment consommer moins d'additifs ?

Lire les étiquettes

[Notre « liste rouge » reprend quelques-uns des additifs régulièrement pointés du doigt.](#) On prend donc le temps de lire les étiquettes et on [emporte notre brochure](#) sur les étiquettes quand on fait ses courses. Le prix ou la marque ne garantissent pas l'absence d'additifs.

Certains produits ne peuvent pas contenir d'additifs. Pas besoin de se pencher sur l'étiquette pour le beurre, les produits non transformés^[14], le miel, le café, les pâtes alimentaires sèches (sauf celles sans gluten), le lait, les œufs, la purée de tomate en conserve, les jus et nectars de fruits... ^[15]

Certaines chaînes de magasins interdisent d'elles-mêmes des additifs dans leurs marques propres. ^[16]

Enfin, certains pays européens peuvent continuer d'interdire l'utilisation de certaines catégories d'additifs alimentaires dans des produits traditionnels (par exemple le confit d'oie et de canard de tradition française). ^[17]

Cuisiner

Quand on préparer ses repas et ses collations soi-même à partir de fruits et légumes non transformés, on a une meilleure maîtrise des ingrédients. On évite ainsi les additifs, du moins si on ne met pas des bouillons en cube ou d'autres préparations qui en contiennent parfois beaucoup.

Acheter des produits bio

Le nombre d'additifs autorisé en bio est nettement plus faible qu'en alimentation « conventionnelle » : 47 au lieu de 338. Les exhausteurs de goût, arômes artificiels, colorants et édulcorants y sont notamment interdits. ^[18]

[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'autorité européenne de sécurité des aliments.](#)

[3] [Liste des additifs autorisés.](#) Liste croisée avec [le type d'aliment dans le règlement CE en version consolidée ici, à partir de la page 55](#) (juin 2017). Wikipédia a [une liste un peu plus agréable à lire.](#)

[4] Pour certains additifs on établit une DJA (dose journalière admissible) qui représente la quantité d'une substance que l'on peut théoriquement absorber chaque jour durant toute sa vie sans courir de risque. L'EFSA analyse également ce que nous consommons, afin de déterminer si notre consommation quotidienne d'aliments risque - ou pas - de nous faire dépasser ces doses. Cette DJA est basée sur études indiquant à partir de quelles quantités il y a un risque avéré (par exemple, de développer un cancer). De cette dose, on définit une limite à ne pas dépasser en la divisant habituellement par 100 (facteur de sécurité). Ces risques sur la santé sont en train d'être réévalués au niveau européen (pour les additifs autorisés avant 2009). Le travail doit être terminé pour 2020 : <http://www.efsa.europa.eu/fr/topics/topic/food-additive-re-evaluations>

[5] [Il faudrait consommer 9 cannettes de cola pour un adulte pour dépasser la DJA du caramel.](#) C'est beaucoup, mais c'est possible. D'autant plus que ce colorant est contenu dans beaucoup d'autres aliments.

[6] Par exemple le E128 (colorant rouge), [interdit en 2007 suite à une réévaluation négative.](#)

[7] Le risque évalue la probabilité de, par exemple, développer une maladie à cause d'un danger. Un composé cancérigène est dangereux, mais le risque de développer un cancer est considéré comme très faible en-dessous d'une certaine valeur de produit dangereux que l'on consommerait tous les jours. C'est ce genre de valeurs que l'on utilise pour les DJA (dose journalière admissible). [Différence entre risque et danger.](#)

[8] [Communiqué de l'EFSA en français](#) et [étude en anglais.](#)

[9] Les glutamates (acide glutamique, sels comme le glutamate de sodium) se trouvent sous forme d'additifs (E620-E625) mais également dans des produits naturels comme la tomate, le parmesan ou encore la sauce soja (glutamate de sodium). Outre l'avis de l'EFSA ci-dessus, le débat reste acharné sur l'innocuité de cette substance. Deux articles intéressants sur le sujet : [un qui consacre l'innocuité](#), un autre qui distingue différentes formes de glutamates, [notamment naturelle et transformée \(industrielle, fermentée\).](#)

[10] Sauf à être particulièrement sensible à un additif en particulier, ou encore, allergique, bien entendu.

[11] https://www.belgium.be/fr/sante/vie_saine/alimentation/securite_alimentaire/additifs

[12] [En annexe V du règlement CE.](#)

[13] [Article 19 dans le règlement 1169/2011. L'Europe pousse cependant les producteurs de boissons alcoolisées à adopter un étiquetage plus complet.](#)

[14] 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)

[15]

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

[16]

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

[17]

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)

[18] 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](#) (règles de transformation)

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

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/pourquoi-et-comment-manger-moins-dadditifs>