



Une grande quantité d'aliments contiennent des additifs alimentaires. A côté des conservateurs, ils sont ajoutés pour cacher le manque de saveur ou donner une couleur appétissante aux aliments. Mais tous les additifs ne sont pas inoffensifs. (E 100 = colorants ; E 200 = conservateurs ; E 300 = agents anti-oxydant; E 400 = agents de texture)

## Classification des additifs

### Les additifs dangereux

E102 (tartazine) - E103 (colorant jaune) - E111 (colorant orange) - E120 (cochenille très dangereux pour les enfants) E124 - E128 (rouge) - E952 - E952i, ii, iii et iv (édulcorants) - E143 (édulcorant) - E240 - E386 (conserv)- E924 (bromate de potassium)

### Les additifs à éviter

Les colorants commençant par E 1 favoriseraient l'hyperactivité chez les enfants et peuvent aussi provoquer des allergies. - E104 - E123 - E127 - E152 - E230 (noir de carbone) -E231 - E232 - E236 - E237 - E238 - E 310 - E319 (antioxydant) - E 320 et E 321 conservateurs potentiellement cancérigènes - E385 (antioxydant) - E443 (émulsifiant) - E519 - E520 - E521 - E 522 - E523 - E559 (silicate d'aluminium) - E925 (chlore) - E951 (aspartame)

### Les additifs controversés

E 621 (Glutamate monosodique) et E 622. 623. 624. 625 - E 535 empêche les grains de sel de se coller, mais allergène - E 210 à E 213 peuvent entraîner des réactions allergiques.

### Les additifs inoffensifs

77 additifs inoffensifs sur un total de 700. L'additif E160 (bêtacarotène extrait de carottes), E 460 (cellulose), ... 47 sont utilisés en agriculture bio

## Comment se protéger ?

Il est difficile d'éviter tout à fait les additifs, mais on peut aider son organisme à les neutraliser et à s'en débarrasser **avec de la chlorelle, ou du charbon végétal activé.**

## Les édulcorants

### Les cyclamates - E952

Edulcorants artificiels dérivés du benzène. Pouvoir sucrant équivalant à 30 fois celui du sucre. Présents dans les produits peu caloriques type sodas "light"

✘ Suspectés de causer le cancer de la vessie et de favoriser les risques de malformation fœtale - Interdits aux EU mais autorisés dans 100 pays.

### La saccharine - : E954

• Le plus ancien des édulcorants artificiels . Remplace le sucre dans les confiseries, desserts et boissons. Pouvoir sucrant 300 à 400 fois plus élevé que le sucre.

✘ Suspecté de favoriser certains cancer, mais pas de preuves scientifiques à ce jour.

## Les conservateurs

### Les benzoates - E210 à E213

- Conservateurs **antiseptiques** : évitent le développement de moisissures et levures.
- Présents dans les crustacés cuits, chewing-gums, sodas.

✘ Peuvent favoriser l'hyperactivité chez les enfants en association avec certains édulcorants. Peuvent entraîner des réactions allergiques cutanées.

### Le gallate de propyle - E310

- Substance synthétique réglementée et même **interdite dans l'alimentation pour enfants**
- Dans les matières grasses et huiles, mélanges prêts à l'emploi pour pâtisserie, amuse-gueules, soupes, potages et bouillons déshydratés, sauces, viandes déshydratées, fruits à coques transformés, granules de pommes de terre déshydratées et les chewing-gums.

✘ Risque d'allergie, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, infertilité, infection du foie et des reins, lymphomes, cancers, etc.