



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

L'additif E160 (bêta-carotène extrait de carottes). E100 E103 - E104 - etc.

## 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 - Nom de code : E952

Edulcorants artificiels dérivés du benzène. Pouvoir sucrant équivalent 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 - Nom de code : 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 - Nom de code : 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 - Nom de code : 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.

## Les exhausteurs de goût

### Le glutamate - Nom de code : E620 à E625

Très utilisé par l'industrie agro-alimentaire, augmente l'intensité de la perception du goût sans le modifier. La 7e saveur au Japon (après sucré, salé, amer, acide, astringent ou âpre et piquant.) Se trouve dans de nombreux aliments transformés : soupes, bouillons, sauces, plats préparés, charcuterie sous-vide, biscuits, chips, etc

✘ Pourrait détruire les neurones, on parle d'**excitotoxicité**. A haute dose entraînerait obésité, hypertension, hyperactivité, diabète, migraines, nausées...

## Les colorants

Sont très nombreux. Les + **dangereux sont rouges** (amarante, érythrosine, cochenille A,...).  
Caused réactions allergiques, cancers, urticaire, migraines. Dangereux pour les enfants

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 3

### Tartrazine, colorant jaune - Nom de code : E102 = **cancérigène**

Dans les boissons, confiserie et biscuits apéritifs. Interdit en Autriche, Norvège, Suisse...

✘ **Possible cancérigène**. Peut entraîner des réactions d'intolérance en particulier pour les personnes souffrant d'asthme ou d'urticaire. Selon des recherches datant des années 90, l'E102 peut entraîner urticaire, asthme, syndromes hyperkinétiques, dermatite de contact.

### Canthaxanthine, colorant rougeâtre ou jaune E161

● Colorant naturel qui a d'abord été trouvé dans des champignons comestibles, puis Produit synthétiquement à partir du carotène, ou dérivé de champignons

Utilisé pour donner une couleur rougeâtre aux **saumons, jaunes d'œufs et produits à base de volaille** (ex. saucisses de strasbourg). Aussi dans des algues, bactéries, crustacés et poissons

✘ Toxique pour le foie. Peut se fixer dans les membranes cellulaires, notamment la rétine où elle pourrait déposer des cristaux de façon irréversible. Interdit en Suisse.

### Erythrosine, colorant rouge synthétique - E127

● Se trouve dans les cerises confites, souvent dans les fruits au sirop (de 0,015% à 0,02%)

✘ A des effets sur la thyroïde et peut causer des allergies (asthme, prurit, urticaire).  
Hyperactivité, insomnies. Risque de cancer.

### L'indigotine ou carmin d'indigo - E132

● A l'origine, colorant naturel extrait de l'indigotier. Fabriqué par synthèse aujourd'hui.  
● Bleu synthétique, dans les confiseries et les glaces. Parfois dans les cosmétiques.

✘ Peut causer des réactions allergiques (toux, difficulté à respirer, congestion nasale, réactions cutanées). Serait cancérigène et mutagène.

## Les anti-oxygènes

### Le BHA et BHT - Noms de code E320 et E21

● Agissent contre l'altération des denrées alimentaires due à l'oxygène (rancissement...)  
● Surtout présents dans les soupes, amuse-gueules, purées, chewing-gums.

✘ A haute dose, le BHA et le BHT favoriseraient le **cancer de l'estomac**.

### Les sulfites

Composés chimiques dérivés du soufre. Utilisés en tant que conservateurs dans : vin, bière, fruits secs, pommes de terre déshydratées, saucisses, amuse-gueules.

✘ Peuvent provoquer des allergies (démangeaisons, éternuements, douleurs abdominales etc.), surtout chez les asthmatiques. Détruisent la vitamine B1.