

Les exhausteurs de goût

Le glutamate - 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 - 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 - 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.