

santé & forme

ALIMENTS

Faut-il se méfier des additifs ?

DÉPRIME

Allez au musée!

47

SOMMEIL

Si vos jambes s'agitent...

47

GYM FACIALE

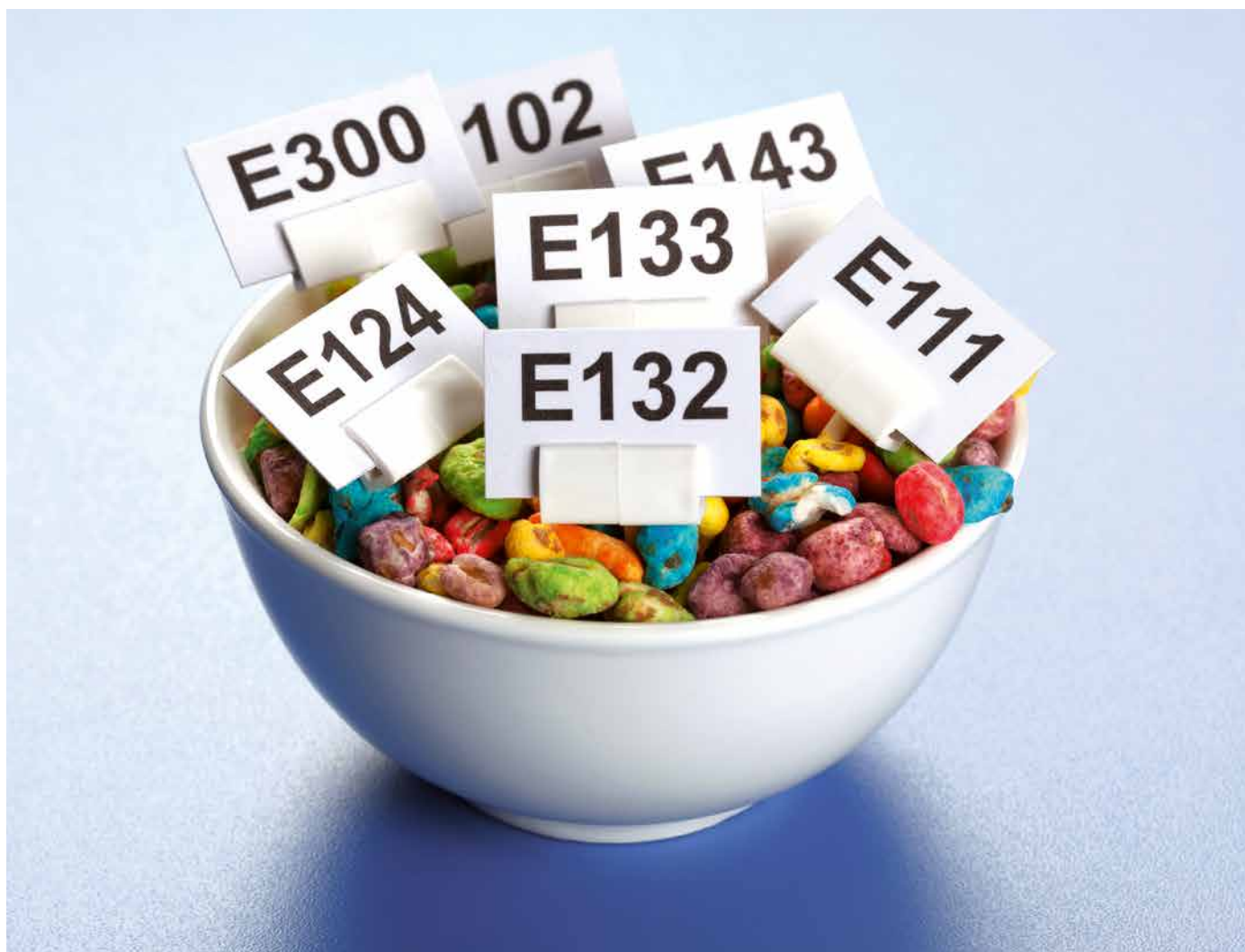
Des exercices simples à faire à la maison pour redonner du tonus à votre visage.

48

DON DU SANG

Si vous souhaitez participer, il importe de commencer avant l'âge de 60 ans.

51



Les additifs sont légion dans les aliments. Bien que strictement réglementés, ils sont fortement controversés. Mise au point.

Prenez n'importe quel aliment à portée de main et scrutez l'étiquette... Vous y découvrirez la

liste des ingrédients et, sans doute parmi eux, des numéros précédés d'un « E ». Par exemple, une boîte de

haricots verts contient l'acidifiant « E330 » ou le condiment Maggi le « E631 » (exhausteur de goût). >>>

Il s'agit d'additifs. Actuellement, plus de 300 additifs sont admis en Suisse. Mais tous ne sont pas forcément chimiques. Certains d'entre eux, comme la vitamine B2, appelée «riboflavine», ou le lycopène, pigment qu'on retrouve dans les tomates, sont naturellement présents dans notre alimentation. Toutefois, la plupart des additifs sont artificiels et utilisés pour améliorer la conservation ainsi que la composition d'un produit, réduire son oxydation, renforcer son goût, changer sa couleur, entre autres. Regroupés dans quatre catégories distinctes, ils sont, sur les emballages, soit indiqués par leur nom en entier ou traduits par un «E» suivi d'un numéro (lire encadré).

ALIMENTS PLUS ATTRACTIFS

Sans eux, de nombreux aliments ne seraient pas disponibles sur nos étals, qu'il s'agisse, par exemple, de plats tout préparés ou de produits allégés. Chaque additif joue un rôle particulier, plus ou moins indispensable selon les cas. Si les conservateurs ou les antioxydants sont franchement nécessaires, l'utilité de certains autres additifs peut sembler toute relative. Les exhausteurs de goût (le glutamate par exemple, «E621») ou les colorants sont surtout utilisés pour rendre nos plats plus appétissants et moins fades. Mais, d'un autre côté, ils sont présents depuis si longtemps dans notre alimentation que beaucoup peineraient à s'en passer. Imaginez donc une glace à la menthe, du sirop grenadine ou la fraise Tagada sans la moindre couleur! L'attrait pour ces produits risquerait sans aucun doute d'en prendre un coup.

PAS DE DANGERS PROUVÉS

Mais, depuis maintenant quelque temps, les additifs sont accusés de comporter des dangers pour la santé. Typiquement, l'aspartame, cet édulcorant présent dans les produits light, fait sans cesse l'objet de nouvelles accusations, dont celle d'être cancérigène. En se basant sur une évaluation de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), l'Of-

fice fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) ne voit pas la nécessité d'agir, les doses

«La Suisse est particulièrement prudente et les doses admises très basses»

DIMITRIOS SAMARAS, MÉDECIN
NUTRITIONNISTE AUX HUG



admises n'ayant pas été jugées nocives. L'aspartame est donc considéré comme sûr pour la population en général, y compris les nourrissons, les enfants et les femmes enceintes.

PSEUDO-ALLERGIES

En revanche, l'OSAV admet que certains additifs comme la tartrazine (colorant «E102») ou l'acide benzoïque (conservateur «E210») peuvent provoquer des «pseudo-allergies» (une réaction exagérée de certaines cellules, mais

pas du système immunitaire dans son ensemble). Mais elles «sont très rares». Par ailleurs, certaines intolérances sont connues, comme celle à l'acide aminé «phénylalanine», surtout présent dans l'aspartame («E951») et sel d'aspartame-acésulfame «E962») ou celle au sulfite («E220»-«E224», «E226»-«E228»).

Mais dans tous les cas, «seule une faible part des allergies est imputable aux additifs et, dans le cas où de telles réactions surviendraient auprès d'un faible pourcentage de la population, une mention sur l'étiquette apparaît.»

Le consommateur suisse semble donc plutôt bien protégé. D'ailleurs, notre loi, très stricte en la matière, prévoit «une liste positive», c'est-à-dire qu'un additif ne peut être utilisé que si les études toxicologiques ont montré son innocuité. «L'ordonnance fédérale liste les additifs autorisés et les concentrations admises. Elle est régulièrement réexaminée et adaptée, en référence à celle de l'Agence européenne, précise Yann Berger, chimiste cantonal à Neuchâtel. Et de poursuivre en rappelant que «les additifs arrivent tout en bas de la pyramide des risques alimentaires, après les substances étrangères, comme

LES DIFFÉRENTS ADDITIFS

Les additifs doivent toujours figurer dans la liste des ingrédients. Ils sont indiqués soit par leur nom complet, soit par un numéro précédé d'un «E», ce «E» voulant dire «Europe». On distingue quatre groupes principaux:

- «E100» = colorants, pour renforcer ou donner une couleur à un aliment.
- «E200» = conservateurs, pour empêcher le développement de moisissures ou de bactéries.
- «E300» = antioxydants, pour ralentir le rancissement ou, par exemple, le brunissement des légumes.
- «E400»-«E1521» = autres; agents de texture pour une meilleure présentation (épaississants, gélifiants, etc.).

Sur www.blv.admin.ch → Aliments et nutrition → Additifs, vous pouvez découvrir l'ordonnance du Département fédéral de l'intérieur sur les additifs admis dans les denrées alimentaires.

Sur www.bonasavoir.ch/app-codes-e. L'application «Codes E» (4 fr. sur iOS et Android) permet de connaître l'utilité de chaque additif, les risques éventuels et les contre-indications.

les pesticides, les toxiques naturels, telles les moisissures, les bactéries (salmonelles, listeria) et, enfin, la mauvaise et la surnutrition».

MOINS, C'EST MIEUX

Pour le moment donc, il n'y a pas vraiment de quoi s'inquiéter. Comme le relève Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste et consultant aux Hôpitaux universitaires de Genève: «La

« Les additifs arrivent tout en bas de la pyramide des risques alimentaires »

YANN BERGER, CHIMISTE CANTONAL (NE)



Suisse est particulièrement prudente et les doses admises très basses. Par ailleurs, nous n'avons pas de preuves d'effets néfastes immédiats sur la santé.» Mais, comme pour tout, il faut savoir rester prudents: «Les recherches sont assez récentes et nous ne savons pas encore avec certitude s'ils sont totalement inoffensifs sur le long terme», poursuit le spécialiste. Il vaut donc la peine de ne pas en abuser: «Il faudrait toujours, si possible, privilégier les produits les plus naturels. Faites vous-mêmes votre compote et, au lieu d'acheter un yogourt aux fraises, achetez-en un nature et ajoutez des fruits!»

En clair, en limitant sa consommation de plats préparés et d'aliments transformés, le consommateur a finalement tout à y gagner. «Les additifs sont un excellent moyen de savoir ce qu'on met dans son assiette. Les éviter a l'avantage d'encourager tout un chacun à se préparer des plats de meilleure qualité.»

MARIE TSCHUMI

VitaActiva

Le plaisir du bain retrouvé

VitaActiva depuis 2001

Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

Numéro gratuit:

0800 99 45 99

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

Demandez notre brochure gratuite en couleur!



Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél.

Fax:



VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG
Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91