

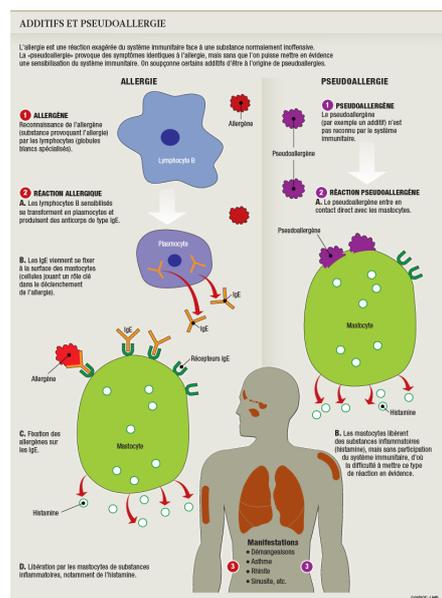
# Les additifs alimentaires sont presque sans danger

LES ALIMENTS À LA LOUPE

Tout l'été, nous décryptons le contenu de nos assiettes pour mieux manger.

Par Pascaline Minet. En collaboration avec [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch). Mis à jour

Télécharger



Sodas, biscuits, chips, charcuterie ou surimi: tous ces aliments, et bien d'autres encore, contiennent des additifs. Ces substances sont ajoutées lors de la préparation des produits afin d'améliorer leur goût, leur aspect ou de faciliter leur conservation. Mais certaines suscitent des inquiétudes, en raison de possibles effets négatifs sur la santé. Faut-il pour autant les chasser de nos assiettes?

Consultés à ce sujet, deux experts de la nutrition se montrent rassurants. Il existe plusieurs centaines d'additifs alimentaires, synthétiques ou d'origine naturelle. Selon la législation suisse, les additifs utilisés dans la fabrication d'un aliment doivent obligatoirement figurer dans la liste de ses ingrédients. Ils peuvent y apparaître sous leur nom courant (par exemple, la «tartrazine» est un colorant jaune) ou sous un code commençant par la lettre E suivie d'un nombre (pour la tartrazine: E102). Ce code classe les additifs autorisés selon leur usage: les E100 désignent les colorants, les E200 les conservateurs, les E300 les antioxydants (qui protègent les produits de la dégradation due à l'oxygène), etc.

**Pas de valeur nutritive**

**Lien**  
**Planète Santé**

**Que savez-vous des additifs?**  
Répondez à ces questions et évaluez vos connaissances sur cette vaste famille de substances utilisées dans l'industrie alimentaire.

1

**Quelle transformation a subi l'amidon de maïs modifié, un épaississant courant?**

- A. Il est issu de maïs OGM
- B. Il a été porté à haute température
- C. Il a été dissous à l'acide

2

**Les produits biologiques peuvent-ils contenir des additifs?**

- A. Oui, tous les additifs sont admis
- B. Seulement certains
- C. Non, c'est interdit

3

**Dans lequel de ces aliments n'y a-t-il jamais de glutamate de sodium, un exhausteur de goût qui peut causer des allergies chez les personnes sensibles?**

- A. La pomme
- B. Les soupes déshydratées
- C. Les chips

4

**Lequel de ces additifs est fréquent dans la charcuterie?**

- A. L'aspartame, un édulcorant
- B. Le nitrate de sodium, un conservateur
- C. Le lycopène, un colorant

5

**A quoi sert un émulsifiant?**

- A. A créer une accoutumance
- B. A faciliter la digestion
- C. A mélanger deux substances

## Réponses

- 1) **B.** L'amidon de maïs modifié a été porté à haute température
- 2) **B.** Seuls quelques additifs sont autorisés.
- 3) **A.** Les fruits frais ne contiennent

Employés à des fins techniques ou pour accroître le plaisir du consommateur, les additifs n'ont que rarement une valeur nutritive. «Les seuls qui ont un intérêt nutritionnel sont, à ma connaissance, certaines vitamines, telles que l'acide ascorbique (ou vitamine C), employée comme antioxydant», explique Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste consultant auprès des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Mais les additifs ne sont pas pour autant inutiles: «Les conservateurs, par exemple, concourent à la diversité et à la sûreté de notre alimentation, en nous offrant des produits capables de supporter le transport», poursuit le médecin. Et si les arômes, exhausteurs de goût et autres colorants n'ont pas d'utilité en soi, certains font partie du paysage alimentaire – quel fabricant lancerait un yaourt à la fraise sans lui donner une jolie couleur rose?

Mais quelles incidences ont tous ces additifs sur la santé? Certaines études suggèrent qu'ils ne sont pas sans danger. En 2007, des colorants (dont la tartrazine) et l'acide benzoïque (utilisé comme conservateur) ont été montrés du doigt en raison de leur rôle supposé dans le développement de l'hyperactivité chez les enfants. Et en 2010, des chercheurs ont montré qu'une forte consommation d'aspartame, édulcorant de synthèse très utilisé dans les produits allégés, pouvait entraîner un risque accru de cancer chez les rats. Une étude danoise parue la même année montrait un risque augmenté d'accouchement prématuré chez les femmes enceintes qui consomment beaucoup de boissons light. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) n'a cependant pas jugé les résultats de ces études suffisamment significatifs pour interdire les additifs incriminés. Selon l'autorité suisse de santé, seuls de rares cas d'allergie ou d'hypersensibilité à certains additifs sont avérés (voir infographie).

«Tous les additifs ont dû faire la preuve de leur innocuité avant d'être autorisés, on peut donc en consommer occasionnellement sans danger», estime pour sa part Dimitrios Samaras. Quant à la diététicienne Lucie von Niederhäusern, elle rappelle que la dose journalière admissible pour chaque additif, ou «DJA», est calculée de manière très prudente. La réglementation se fonde sur des études menées sur des animaux pour déterminer la quantité à partir de laquelle une substance est dangereuse pour leur santé. Cette quantité

pas d'additifs.

**4) B.** Le nitrate de sodium est fréquemment utilisé dans la charcuterie industrielle.

**5) C.** Un émulsifiant permet de mélanger deux substances normalement non miscibles telles que l'eau et l'huile. Le jaune d'œuf en est un.

#### Mots-clés

**Autopsie: les pages Santé du  
Matin Dimanche**

**Partager & Commenter**

est ensuite divisée par cent pour fixer la DJA applicable à l'être humain, exprimée en milligrammes par kilo de masse corporelle.

Si la limite admissible est difficile à atteindre pour un adulte, même grand consommateur de produits riches en additifs – beaucoup ont été soupçonnés d'augmenter les risques de cancer, mais les études ont jusqu'à présent toujours démontré le contraire –, les enfants peuvent y parvenir assez rapidement: «On estime par exemple qu'un enfant de 3 ans qui consommerait chaque jour un flan et un soda light serait au-dessus de la limite recommandée pour certains édulcorants», précise Lucie von Niederhäusern, qui recommande de ne pas donner ce type de produits aux plus jeunes.

#### Effets «cocktail»

Mais on connaît encore mal les effets «cocktail», quand de nombreux additifs sont pris simultanément pendant de nombreuses années. Et malgré l'attitude rassurante de l'OFSP, il est sûr que certains d'entre eux doivent être pris en quantités restreintes, comme les nitrates et les nitrites. Utilisés pour conserver et colorer en rose la charcuterie et la viande industrielles, ils se transforment en nitrosamines et sont alors cancérigènes.

*\* Le magazine Bon à savoir a conçu l'application «Codes E» pour smartphone qui recense les différents additifs alimentaires et leurs effets néfastes supposés. A télécharger sur l'App Store ou sur Android Market (4 fr.). (Le Matin)*

Créé: 04.08.2013, 09h17

[Voir tous les commentaires](#)