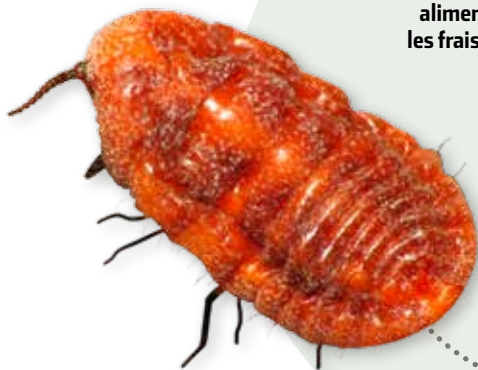


DE L'INSECTE AU BONBON



LA COCHENILLE
On extrait de cet insecte rouge d'Amérique du Sud de l'acide carminique, qu'il produit pour se protéger des prédateurs.

LE BONBON
L'additif E120 est utilisé pour donner leur couleur rouge à certains aliments, comme les fraises Tagada.



L'ADDITIF
Il faut environ 140 000 cochenilles pour 1 kilo d'acide carminique (E120).

■ ■ ■ Dans le doute, certains vont même jusqu'à prendre des décisions radicales. En 2005, Claude Berdoz a commencé à se documenter sur la question. Après des années à soigner ses deux enfants victimes notamment de déficits immunitaires et de problèmes gastro-intestinaux, cette Vaudoise fait un choix drastique: chez elle, à table, il n'y aura plus aucun mets transformé. Elle bannit les laitages, les sauces toutes faites et le gluten de ses placards. Ses enfants mangent principalement des fruits, des légumes, de la viande. Elle confectionne elle-même son pain et ses biscuits. Et en cas de fringale, ils ont droit aux fruits à coque. «Au bout de dix mois de ce régime, mon fils et ma fille ont cessé de prendre des médicaments», explique Claude Berdoz. Ses ennemis jurés: le glutamate, présent dans beaucoup d'aliments préparés, comme dans certaines chips, qui a notamment des propriétés addictives et peut empêcher la sensation de satiété. Et les phosphates, que l'on retrouve étonnamment dans beaucoup de tablettes de choco-

LES 5 ADDITIFS LES PLUS COURANTS

Le glutamate de sodium (E621)

Exhausteur de goût qui peut être tiré du soja ou du blé. Son impact sur la santé est controversé, il est soupçonné de provoquer des troubles digestifs et comportementaux. Mais les preuves ne sont pas irréfutables. Son goût est addictif.

La gomme carraghénane (E407)

Epaississant et gélifiant à base d'algues, qui sert à lier des produits trop liquides.

Le phosphate de sodium (E339)

Il sert à stabiliser des aliments, à réduire leur acidité mais aussi à les épaissir. Certaines études soupçonnent qu'il favorise l'hyperactivité chez les enfants.

Le triphosphate (E451)

Stabilisant qui aide à améliorer la texture et favorise la rétention d'eau, notamment de la charcuterie.

Lécithine (E322)

Extrait de la pression de céréales comme le soja ou le blé, cet émulsifiant sert à donner du fondant aux produits. On le trouve dans de nombreux chocolats, sauf s'ils sont bios. ■

lat. Aujourd'hui, ses deux enfants se portent très bien et continuent de suivre ce régime alimentaire sans additifs lorsqu'ils sont à la maison. Après le succès de son livre *Déjouer les turbulences*, dans lequel elle raconte son expérience, Claude Berdoz s'est lancée dans une activité de consultante en micronutrition à Renens, à Lutry et à Ecublens.

Des contrôles stricts

Le choix de cette Suissesse nécessite beaucoup de temps et d'investissement personnel: il faut cuisiner soi-même ses propres aliments et se renseigner de près sur ce que l'on met dans son assiette. Dans un monde globalisé, peut-on raisonnablement demander aux consommateurs de faire leur pain et de cultiver leur potager? A Genève, Dimitrios Samaras se veut rassurant: «En tant que médecin, je dis et je répète que nous ne sommes pas sûrs de l'effet néfaste des additifs. Il est possible que certains nous fassent du mal. Ce qui est sûr, en revanche, c'est qu'ils ne nous font pas du bien. Il n'a jamais été démontré que prendre des édulcorants va nous faire maigrir. Ce que je conseille, c'est donc d'aller vers une alimentation la plus naturelle possible, dans la mesure de ses moyens.»

L'autre raison de ne pas paniquer, c'est que les additifs alimentaires font l'objet de contrôles stricts de la part des régulateurs suisses et européens. «La liste des additifs autorisés évolue en permanence», explique Nathalie Hénin, consultante dans le domaine de l'alimentation industrielle. En Suisse, c'est l'OSAV qui en est responsable. Au cours des dernières années, il a interdit plusieurs additifs comme la bentonite (E558), une sorte d'argile auparavant utilisée pour décolorer des boissons. La législation helvétique est à peu de chose près calquée sur celle de Bruxelles. Une fois la liste des additifs autorisés en main, c'est aux entreprises de s'assurer qu'elles respectent bien la loi.

Rares sont celles qui utilisent des produits interdits ou dépassent les normes légales. Les chimistes cantonaux sont là pour en témoigner: ils effectuent régulièrement des analyses sur des produits vendus dans le commerce et, en cas de problème, ils sanc-