

Liste des additifs alimentaires

à éviter par code

- E102 Tartrazine
- E104 Jaune de quinoléine
- E110 Jaune orange "S"
- E122 Azorubine
- E123 Amarante
- E124 Ponceau 4R, Rouge cochenille A
- E127 Erythrosine
- E128 Rouge 2G
- E129 Rouge "Allura" AC
- E131 Bleu patenté V
- E132 Indigotine
- E133 Bleu brillant FCF
- E142 Vert brillant BS
- E150c Caramel ammoniacal
- E150d Caramel au sulfite d'ammonium
- E151 Noir brillant BN
- E154 Brun FK
- E155 Brun HT
- E161g Canthaxanthine
- E171 Dioxyde de titane
- E173 Aluminium
- E174 Argent
- E175 Or
- E180 Litholrubine-BK
- E210 Acide benzoïque
- E211 Benzoate de sodium
- E212 Benzoate de potassium
- E213 Benzoate de calcium
- E214 p-hydroxybenzoate d'éthyle
- E215 Ethyl p-hydroxybenzoate de sodium
- E216 p-hydroxybenzoate de propyl
- E217 Propyl p-hydroxybenzoate de sodium
- E218 p-hydroxybenzoate de méthyle
- E219 Méthyl p-hydroxybenzoate de sodium
- E220 Dioxyde de soufre

- E221 Sulfite de sodium
- E222 Sulfite acide de sodium
- E223 disulfite de sodium
- E224 disulfite de potassium
- E226 Sulfite de calcium
- E227 Sulfite acide de calcium
- E228 Sulfite acide de potassium
- E230 Biphényle
- E231 Orthophénylphénol
- E232 Orthophénylphénate de sodium
- E234 Nisine
- E235 Natamycine
- E239 Hexaméthylènetétramine
- E242 Dicarbonate de diméthyle
- E249 Nitrite de potassium
- E250 Nitrite de sodium
- E251 Nitrate de sodium
- E252 Nitrate de potassium
- E284 Acide borique
- E285 Tétraborate de sodium
- E310 Gallate de propyle
- E311 Gallate d'octyle
- E312 Gallate de dodécyle
- E315 Acide érythorbique
- E316 Erythorbate de sodium
- E320 Butylhydroxyanisole (BHA)
- E321 Butylhydroxytoluène (BHT)
- E338 Acide orthophosphorique
- E339 Orthophosphates de sodium
- E340 Orthophosphates de potassium
- E341 Orthophosphates de calcium
- E380 Citrate de triammonium
- E385 Ethylènediaminetétracétate de calcium disodium (EDTA)
- E418 Gomme géllane
- E431 Stéarate de polyoxyéthylène
- E432 Polysorbate 20
- E433 Polysorbate 80
- E434 Polysorbate 40

- E435 Polysorbate 60
- E436 Polysorbate 65
- E442 Phosphatides d'ammonium
- E459 Bêta cyclodextrine
- E477 Ester de propane-1,2-diol d'acides gras
- E479b Huile de soja thermoxydée
- E491 Monostéarate de sorbitane
- E492 Tristéarate de sorbitane
- E493 Monolaurate de sorbitane
- E494 Monoooléate de sorbitane
- E495 Monopalmitate de sorbitane
- E496 Polyéthylène glycol 6000
- E512 Chlorure d'étain II
- E520 Sulfate d'aluminium
- E521 Sulfate d'aluminium sodique
- E522 Sulfate d'aluminium potassique
- E523 Sulfate d'aluminium ammonique
- E541 Phosphate acide d'aluminium sodique
- E620 Acide glutamique
- E621 Glutamate monosodique
- E622 Glutamate monopotassique
- E623 Diglutamate de calcium
- E624 Glutamate d'ammonium
- E625 Diglutamate de magnésium
- E900 Diméthylpolysiloxane
- E905 Cire microcristalline
- E1201 Polyvinylpyrrolidone
- E1202 Polyvinylpolypyrrolidone
- E1505 Citrate de triéthyle
- E1520 Propylène glycol
- E 950 Acésulfam-K
- E 951 Aspartame
- E 952 Acide cyclamique (cyclamates)
- E 954 Saccharine
- E 966 Lactitol
- E 967 Xylitol
- E 420 Sorbitol
- E 421 Mannitol

Orthophosphates de sodium (E339)	Orthophosphates de potassium (E224)	Dioxyde de titane (E171)	Dioxyde de soufre (E220)
Phosphate acide d'aluminium sodique (E541)	Dissulfite de sodium (E223)	Diméthylpolysiloxane (E900)	Diméthylpolysiloxane (E900)
Phosphatides d'ammonium (E442)	Ethylène-diaminetétracétate de calcium disodium (E215)	Diglutamate de magnésium (E625)	Diglutamate de magnésium (E625)
Phosphatides d'ammonium (E442)	(EDTA) (E385)	Diglutamate de calcium (E623)	Diglutamate de calcium (E623)
p-hydroxybenzoate de méthyle (E218)	Ethyl p-hydroxybenzoate de sodium (E316)	Dicarbonate de diméthyle (E242)	Dicarbonate de diméthyle (E242)
p-hydroxybenzoate de propyl (E216)	Erythorbate de sodium (E310)	Citrate de triammonium (E380)	Citrate de triéthyle (E1505)
p-hydroxybenzoate de sodium (E214)	Erythrosine (E127)	Cire micro cristalline (E905)	Citrate de triammonium (E380)
Polyéthylène glycol 6000 (E496)	Ester de propane-1,2-diol d'acides gras (E477)	Chlorure d'étain II (E512)	Citrate de triammonium (E380)
Polyorbate 20 (E432)	Gallate de dodécyle (E312)	Caramel au sulfite d'ammonium (E150d)	Citrate de triammonium (E380)
Polyorbate 80 (E433)	Gallate de propyle (E310)	Caramel ammoniacal (E150c)	Citrate de triammonium (E380)
Polyorbate 40 (E434)	Gallate d'octyle (E311)	Canthaxanthine (E161g)	Citrate de triammonium (E380)
Polyorbate 60 (E435)	Gomme géllane (E418)	Butylhydroxytoluène (BHT) (E321)	Citrate de triammonium (E380)
Polyorbate 65 (E436)	Gomme géllane (E418)	Butylhydroxyanisole (BHA) (E320)	Citrate de triammonium (E380)
Poncau 4R, Rouge cochenille A (E124)	Glutamate monopotassique (E622)	Brun HT (E155)	Citrate de triammonium (E380)
Propylène glycol (E1520)	Glutamate mono sodique (E621)	Brun FK (E154)	Citrate de triammonium (E380)
Propyl p-hydroxybenzoate de sodium (E217)	Hexaméthylènetétramine (E239)	Bleu patenté V (E131)	Citrate de triammonium (E380)
Rouge "Allura" AC (E129)	Huile de soja thermoxydée (E479b)	Bleu brillant FCF (E133)	Citrate de triammonium (E380)
Rouge "Allura" AC (E129)	Indigotine (E132)	Biphényle (E230)	Citrate de triammonium (E380)
Saccharine (E 954)	Jaune de quinoléine (E104)	Bêta cyclodextrine (E459)	Citrate de triammonium (E380)
Sorbitol (E 420)	Jaune orange "S" (E110)	Benzoate de calcium (E213)	Citrate de triammonium (E380)
Stéarate de polyoxyéthylène (E431)	Lactitol (E 966)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfate d'aluminium (E520)	Litholrubine-BK (E180)	Benzoate de sodium (E211)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfate d'aluminium ammonique (E523)	Mannitol (E 421)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfate d'aluminium potassique (E522)	Méthyl p-hydroxybenzoate de sodium (E219)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfate d'aluminium sodique (E521)	Monolaurate de sorbitane (E493)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfite acide de calcium (E227)	Monooléate de sorbitane (E494)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfite acide de potassium (E228)	Monopalmitate de sorbitane (E495)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfite de calcium (E226)	Natamycine (E235)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Sulfite de sodium (E221)	Nisine (E234)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Tartrazine (E102)	Nitrate de potassium (E252)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Tétraborate de sodium (E285)	Nitrate de sodium (E251)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Tristéarate de sorbitane (E492)	Nitrite de sodium (E250)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Vert brillant BS (E142)	Nitrite de potassium (E249)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
Xylitol (E 967)	Noir brillant BN (E151)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
	Or (E175)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
	Orthophénylphénol (E31)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
	Orthophénylphénate de sodium (E232)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
	Orthophosphates de calcium (E341)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)
	Orthophosphates de potassium (E340)	Benzoate de potassium (E212)	Citrate de triammonium (E380)

Bibliographie : Guide des additifs alimentaires. Maria Denis et Paul Lannoye Editions Frison Roche

Additifs alimentaires et Arômes

Les additifs alimentaires font l'objet d'une réglementation européenne qui débute en 1989 (directive 89/107 complétée depuis par diverses autres). Cette réglementation vise à l'établissement d'une liste "positive" (tout ce qui est sur la liste est autorisé et tout ce qui n'est pas sur la liste est interdit.). Elle est accompagnée de la liste des produits alimentaires auxquels les additifs peuvent être ajoutés, de leur dose maximum autorisée et des critères de pureté de chacun d'entre eux.

La nécessité de l'utilisation des additifs tient au fait d'une industrialisation de plus en plus poussée de notre alimentation qui entraîne souvent perte de goût, de structure, d'aspect et augmente le risque d'une contamination microbienne. L'ajout de ces substances est, dès lors, rendu inévitable. Ainsi, les additifs ne sont que la rançon du temps que nous ne passons plus en cuisine...

Certains de ces additifs sont connus et utilisés de longues dates, ils sont aussi, pour nombre d'entre eux naturels (ainsi, diverses algues sont utilisées comme gélifiants).

Certains, bien que présents dans la nature peuvent être consommés (du fait de leur utilisation comme additifs) à des quantités bien supérieure à ce qu'elles pourraient se retrouver dans une alimentation. Des doutes planent sur l'innocuité de nombreuses de ces molécules (caractères cancérigènes suspectés, risques allergiques, digestifs...).

D'autres produits, bien que naturels sont extraits à l'aide de solvants peu recommandables tel le dichlorométhane (classé comme « cancérigène possible pour l'Homme » par l'OMS). Des traces de ces produits peuvent être présents dans les additifs. Précisons qu'en ce qui concerne l'agriculture biologique, la liste des additifs autorisés est considérablement réduite .

L'ajout d'additifs doit être inscrit sur les emballages soit sous le code « E » : Colorants (E 100 à E 199), Conservateurs (E 200 à E 299), Antioxydants ou Antioxygènes (E 300 à E 399), Agents de texture (E 401 à E 483) ... soit sous le nom. Cette obligation d'étiquetage n'est pas obligatoire dans certains cas : les produits alcoolisés par exemple ou des additifs entrant dans la composition d'un des ingrédients d'un plat cuisiné...

Vous trouverez avec ce document une liste des additifs qu'il serait souhaitable d'éviter ou de consommer trop fréquemment (il est à noter que plusieurs d'entre eux font l'objet d'une « dose journalière admissible » qui peut facilement être dépassée).

En fonction des listes, les additifs sont classés selon leur code « E » et selon leur nom.

Les sulfites :

Effets sanitaires : Asthmatiques attention !

- Ils provoquent des crises d'asthme chez les sujets allergiques (selon les sources : 4 à 10 % des asthmatiques sont sensibles aux sulfites). On parle d'ailleurs de l'asthme des sulfites.

- Ils provoquent des nausées, des migraines

- Ils détruisent la vitamine B1 (thiamine) dans l'aliment où ils se trouvent et dans le tube digestif (au Canada, il est interdit d'utiliser ces conservateurs dans les aliments reconnus comme étant des sources de thiamine)

- Ils sont suspectés d'effets cancérigènes.

les sulfites : la série des 220

E 220 : dioxyde de soufre

E 221 : sulfite de sodium

E 222 : sulfite acide de sodium

E 223 : disulfite de sodium

E 224 : disulfite de potassium

E 226 sulfite de calcium

E 227 sulfite acide de calcium

E 228 sulfite acide de potassium

Les sulfites sont des conservateurs obtenus par synthèse chimique.

Comme tous les additifs alimentaires, leur présence doit être indiquée dans les aliments (c'est la série des "E 220"). Cependant, certains produits ainsi traités échappent à l'étiquetage : les crevettes vendues en vrac chez les poissonniers ou de nombreux vins ou boissons fermentées (surtout les vins blancs, rosés et pétillants).

Ces sulfites sont aussi utilisés dans de nombreux autres produits : fruits secs et confits, pommes de terre précuites, purées déshydratées, moutardes, jus de citron... Il est à noter que certains fabricants ont la main lourde alors que d'autres se passent de ces conservateurs. Ainsi, la revue "Que choisir" dans son numéro de septembre 2003 présentait des abricots secs atteignant 47, 01 mg pour 30 g contre 0 mg pour d'autres ! Devant les risques et les incertitudes liés à l'ingestion de ces additifs, les autorités ont

défini une "Dose Journalière Admissible (DJA)" de 0,7 mg par jour et par kg de poids corporel soit 50 mg maximum par jour pour une personne de 70 kg. Cette DJA est faible et de fait, facilement dépassée. Dans le cas de nos abricots secs : 30g suffisent pour atteindre pratiquement la DJA !

Précisons que, si lors d'un apéritif, vous consommez 2 verres de certains vins moelleux, vous pouvez alors doubler la DJA ! Vous aggraverez notablement l'addition si sur la table d'apéritif vous dégustez de plus quelques crevettes (jusqu'à 136,1 mg pour 100g dans cette étude de "Que Choisir")... Ici comme ailleurs, il suffit souvent d'être vigilant en repérant leur présence sur l'étiquette. Bien sur, il serait aussi souhaitable que la

Vins et sulfites

La principale exposition des adultes aux sulfites est souvent la consommation de boissons alcoolisées. Certaines sont particulièrement "chargées". Leur consommation provoque notamment des céphalées. Ne dit-on pas d'ailleurs que "les bons vins ne font pas mal à la tête ?". Car il est possible en effet de se passer de sulfites (raisin très sain, vinification à froid, manipulations limitées, hygiène stricte de la vaisselle vinaire...).

Il est à noter que la réglementation interdit à un producteur n'utilisant pas ces conservateurs de le mentionner sur l'étiquette ! Allez comprendre... A moins que cela ne puisse nuire à l'image d'autres producteurs moins attentifs à la santé de leur clients !

Précisons que les sulfites étant interdits dans l'ensemble des produits de l'agriculture biologique (AB), les vins "biologiques" n'existent pas. Seules des mentions du type "raisins issus de l'agriculture biologique" peuvent être indiquées. A noter cependant que dans les analyses effectuées par "Que Choisir", les vins issus de raisins biologiques étaient très nettement moins chargés en sulfites que leur homologues de production conventionnelle (jusqu'à 5 fois moins).

Le label "Nature et progrès" (un label biologique plus contraignant encore que le label AB) garantit les teneurs les plus faibles. Pour les rosés et les blancs secs par exemple les produits ainsi labellisés ne doivent pas dépasser 90 mg/l contre un maximum de 210 mg/l pour les "conventionnels". Encore une bonne raison d'une consommation très modérée d'alcool...

Ici aussi, il serait souhaitable de consommer "moins" et "mieux"...

réglementation sur les additifs alimentaires s'applique aussi sur les boissons alcoolisées... En attendant, il est facile de diminuer fortement les doses. Les purées de pommes de terre



Le label Nature et Progrès vous garantit les plus faibles teneurs en sulfites dans les vins.

déshydratées qui ont souvent la faveur des enfants peuvent en contenir alors que certains fabricants n'en utilisent plus et le font savoir (la marque "Vico" par exemple). Pour les fruits secs, il convient là aussi d'être attentif. Les sulfites sont, dans ces produits, surtout utilisés pour donner à l'aliment une couleur recherchée par les consommateurs. Il est possible de remplacer les sulfites par la pasteurisation. Mais le fruit peut virer au marron. Que dire enfin de certaines pommes de terre cuites sous vide qui affichent jusqu'à 19,3 mg pour 200g quand celles vendues 2 à 3 fois moins cher dans leur "emballage d'origine" n'en contiennent pas (vive la cuisine à la maison !). Précisons, comme vous le remarquerez peut être que ces conservateurs (comme la plupart des additifs alimentaires d'ailleurs) sont interdits dans les aliments arborant le label "Agriculture Biologique". Encore un argument de plus à verser en faveur de ces productions !

Aspartame (E 591) :

Vous le connaissez, il s'agit sans doute l'édulcorant

le plus consommé sur la planète. Son pouvoir sucrant est, à poids égal, 180 fois supérieur au saccharose (le sucre de table). Inventé en 1965, il associe deux acides aminés : la phénylalanine (50%) et l'acide aspartique (40%) auquel s'ajoute 10% de méthanol. Il intervient dans la fabrication de très nombreux produits allégés. Divers symptômes sont suspectés être liés à sa consommation : fatigues, nevrites, troubles menstruels, nausées, dépression, maux de tête, perte de mémoire, crise de panique, urticaires, asthme, oedèmes... Le cancer du cerveau a été évoqué. Il semble que ce lien soit infondé comme le précise le rapport réalisé sur le sujet par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments). Vous pouvez télécharger ce rapport sur le site de l'AFSSA : www.afssa.fr.

Exposé à la chaleur, l'aspartame peut se dégrader en dicétopipérazine. Une molécule suspecte.

Seul risque lié à la consommation de cet édulcorant selon les autorités sanitaires : Un effet neurotoxique chez les personnes souffrant de phénylcétonurie (maladie métabolique due à un déficit en phényl hydroxylase hépatique, enzyme qui transforme la phénylalanine en tyrosine).

Une étude publiée en 2005 et menée par le centre de recherche sur le cancer de la Fondation européenne d'oncologie et de sciences environnementales « B. Ramazzini » de Bologne en Italie relance la polémique. Cette étude menée sur des rats soulève à nouveau la question autour du lien entre cette molécule et le cancer (elle confirme toutefois l'absence de lien entre aspartame et tumeurs du cerveau)... Nous sommes maintenant dans l'attente d'une réévaluation des risques réalisée par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. D'ici là, sauf problème de diabète, il nous reste toujours le sucre (complet et biologique de préférence) pour peu que nous sachions en limiter notre consommation !

Les glutamates (E620 à E625)

E620 acide glutamique / E621 Glutamate monosodique / E622 Glutamate monopotassique / E623 Diglutamate de calcium / E624 Glutamate d'ammonium / E625 Diglutamate de magnésium

Ce sont des exhausteurs de goût d'origine végétale ou animal obtenus par synthèse chimique ou également par génie génétique. Ils sont autorisés pour de très nombreux aliments (potages en sachets, sauces, bouillons de volailles, surimi, diverses charcuteries et plats asiatiques...)

En 1908, le glutamate de sodium est isolé par un chimiste japonais du "Kombu" (algue riche en acide glutamique). C'est aujourd'hui un marché très important pour l'industrie agro-alimentaire. La seule présence de ces molécules dans un aliment (en dehors des effets soupçonnés sur la santé) est souvent révélateur d'une qualité médiocre du produit en question. un "exhausteur de goût" est en effet utilisé pour renforcer la saveur d'un produit un peu trop "fade"... Lorsque la matière première fait défaut (parce qu'elle est trop coûteuse notamment), ces substances sont d'efficace "cache-misère"... De ce seul fait, les aliments qui en contiennent sont déjà à éviter !

Les Glutamates (et plus particulièrement le glutamate de sodium ou glutamate monosodique) seraient à l'origine du syndrome du restaurant chinois (il est très utilisé en Asie et on le trouve aussi dans de nombreuses préparations d'origine asiatique). Ce syndrome se caractérise par une sensation de brûlure et des maux de tête, 20 minutes après l'ingestion. D'autres effets sont rapportés : sensation d'insensibilité de la nuque, du dos et des bras, palpitations cardiaques, malaises....

Selon certains documents, ce syndrome toucherait environ 2 % de la population.

Enfin, il pourrait être problématique pour les personnes souffrant d'asthme.

D'autres composés (les sulfites notamment) pourraient être à l'origine de ce syndrome et la responsabilité des glutamates n'est pas évidente.

Les Arômes

Les industriels de l'agroalimentaire utilisent très largement ces substances. Elle peuvent être d'origine naturelle mais seront dans la plupart des cas tirées de la synthèse. Plus stables, ces produits artificiels sont aussi très nettement moins chers (un kilogramme de poudre de vanille obtenue à partir de la plante coûte environ 2000 euros alors qu'une quantité aussi efficace de vanilline synthétique ne coûte que 10 euros).

Si les allergies à ce type de produit semblent aujourd'hui rares les connaissances des effets à long terme sur la santé de ces quelques 2000 molécules sont cependant mal documentées. La très large aromatisation de nos aliments serait selon divers auteurs co-responsable de la progression préoccupante de l'obésité. Il est vrai que cette même aromatisation des aliments d'animaux d'élevage permet d'obtenir de meilleurs rendements (la croissance pondérale est significativement accélérée lors d'ajout d'arômes dans l'alimentation animale). De la même façon, les animaux de compagnie très friands de pâtées industrielles (elles aussi largement aromatisées) sont touchés par les mêmes problèmes de surcharge pondérale que leurs maîtres !

Un autre aspect particulièrement préoccupant de cette modification surprenante de notre alimentation est le risque d'une uniformisation des standards du goût qui peuvent s'éloigner progressivement de la saveur naturelle des aliments. On peut s'inquiéter de ce risque de perte de repère du goût chez les jeunes enfants qui pourraient dans l'avenir ne plus connaître ou apprécier les saveurs des produits naturels et ne plus consommer alors que des aliments industriels...

Mais quelle bonne nouvelle pour les industriels du secteur : des populations entières avides d'arômes qu'eux seuls introduiraient dans notre alimentation !

De la science fiction ? Peut-être.... Mais en regard de la grande discrétion des industriels sur le sujet alors même qu'ils évoquent couramment des "potentiels extraordinaires", mieux vaut rester prudent en les évitant (mais ils sont omniprésents dans l'alimentation industrielle) et en n'oubliant pas d'éduquer très tôt l'enfant à l'extraordinaire diversité des saveurs des produits naturels....