

Risques liés aux additifs alimentaires

I- Les additifs alimentaires

Historique

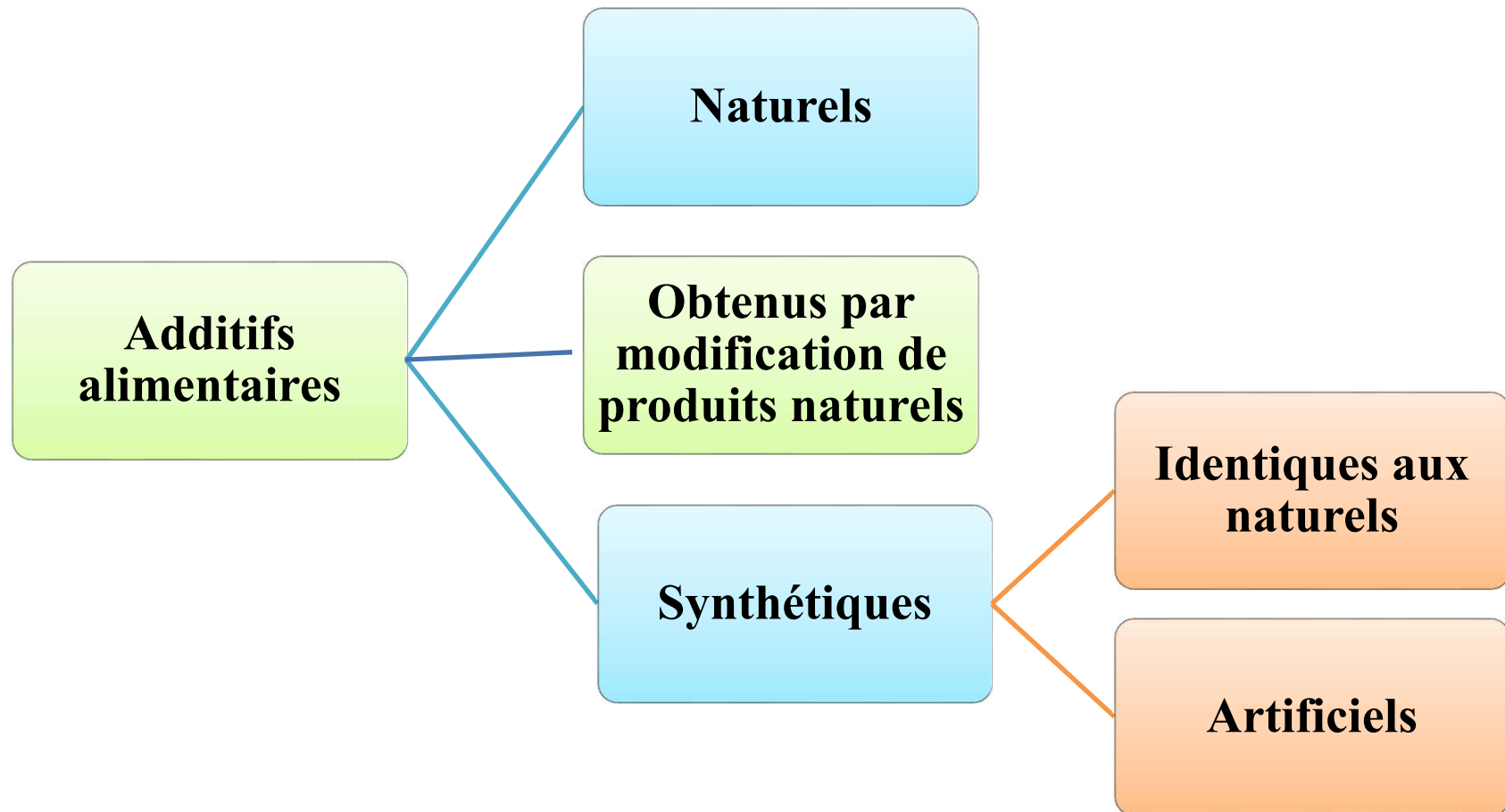
- Depuis des temps reculés, l'homme a toujours ajouté des substances étrangères dans sa nourriture.
- Le sel par exemple est l'additif le plus ancien pour conserver la viande. Tous les additifs ne sont pas autorisés. Seuls sont utilisés par l'industrie alimentaire ceux qui figurent sur des listes positives dressées par les experts toxicologues internationaux.
- Depuis 1956, des experts de l'O.M.S et de la F.A.O (food and agriculture organisation) se réunissent chaque année pour étudier, analyser et déterminer la nocivité ou l'innocuité des additifs alimentaires.
- Pour chaque additif, il faut procéder à des essais sur diverses espèces d'animaux pendant au moins deux ans. Lorsqu'un additif a passé tous les tests, on établit ce qui constitue la **D.J.A** (dose journalière admissible).

1- Définition

Les **additifs alimentaires** sont des substances ajoutés aux denrées alimentaires, afin d'optimiser la conservation de ces dernières, d'éviter leur oxydation, d'améliorer leur goût, leur coloration ou encore leur texture.

- Même si elles sont utilisées en petites quantités, ces substances sont évaluées et surveillées pour prévenir les effets néfastes sur la santé.
- Leur emploi est donc réglementé et leur présence doit obligatoirement être mentionnée sur les étiquettes des produits concernés.

2- Origine



3- Types d'additifs

- Les additifs alimentaires sont répartis en 5 grands catégories.
- Leur dénomination est constituée d'une lettre (indiquant la provenance "E" pour communauté européenne) suivi de 3 chiffres indiquant la catégorie principale :
 - ➡ 1) E 100 pour les colorants,
 - ➡ 2) E 200 pour les conservateurs,
 - ➡ 3) E 300 pour les antioxydants,
 - ➡ 4) E 400 pour les agents de texture (émulsifiants, stabilisants, épaississants, gélifiants),
 - ➡ E 500 pour les acides,
 - ➡ 5) E 600 pour les exhausteurs de goût,
 - ➡ E 900 pour les édulcorants.

- Selon la fonction qu'ils occupent, ils permettront de créer des couleurs, d'éviter la prolifération des germes dans les aliments ou de renforcer certains goûts et des odeurs.
- Ils sont ajoutés au stade de la fabrication, de la transformation, de la préparation, du conditionnement, du transport, de l'entreposage, et se retrouvent dans le produit fini.
- Leur présence est alors mentionnée dans la liste des ingrédients sur l'étiquette des denrées alimentaires :
 - ▶ soit par leur nom: par exemple « poudre à lever », « bicarbonate de sodium » ;
 - ▶ soit par le code E suivi de 3 à 4 chiffres par exemple, « colorant E 102 ».

Ingrédients : Haricots lingots cuits 40%, eau, manchon confit de canard 20% (manchon de canard, sel, conservateur : nitrite de sodium), saucisse de Toulouse 8% (maigre et gras de porc, sel, exhausteur de goût E621, sirop de glucose, dextrose, lactose, acidifiant E262, sucres, colorant E162, arômes, antioxydant E316, lactate de sodium E325, contient du **soja**), carotte, oignons, arômes naturels, graisse de canard, pulpe d'ail, sel, concentré de tomate, sucre, poivre, paprika."

Les principales familles sont les suivantes :

- **les colorants** : modifient principalement la couleur des denrées,
- **les conservateurs** : bloquent le développement des micro-organismes pathogènes,
- **les antioxydants ou antioxygènes** : ralentissent l'oxydation des aliments,
- **les émulsifiants et les gélifiants** : augmentent la viscosité,

- **les stabilisants** : prolongent la durée des couleurs, mais aussi de la structure des émulsions d'eau et de corps gras à l'intérieur des denrées, principalement en charcuterie,
- **les arômes artificiels** : parfument les denrées à la place de arômes naturels,
- **les édulcorants** : adoucissent l'acidité de certaines préparations par leur pouvoir sucrant,
- **les exhausteurs de goût** : accroissent la saveur des denrées,
- **les acidulants** : augmentent l'acidité des préparations,

II- Risques liés aux additifs

- Les additifs alimentaires se trouvent dans la majorité des produits alimentaires vendus en grande surface.
- En plus de leurs grands intérêts, leurs effets secondaires sur notre santé sont malheureusement présents et importants.
- Des études ont montré qu'il existe des additifs qui sont à l'origine de certains dysfonctionnements de l'organisme.

1- La surconsommation

- Les additifs contiennent souvent des substances chimiques qui, à forte dose, provoqueraient ballonnements, nausées puis vomissements.

2- Risques de cancer et de cardiopathie

- Certaines études ont établi que différents additifs pouvaient entraîner la formation de **tumeurs cancéreuses**.
- Ainsi, le nitrite de sodium présent dans les aliments comme le jambon, les charcuteries et autres pourrait occasionner la production de nitrosamines qui sont considérées comme des substances cancérigènes.
- En plus, les nitrites empêchent également le transport de l'oxygène dans le sang.

- Un autre problème de santé qui peut également être relié à la consommation des aliments contenant des additifs alimentaires est **la cardiopathie**.
- Cela est notamment dû au fait que les huiles végétales partiellement hydrogénées conduisent à la formation des acides gras trans.
- Ce dernier est connu pour entraîner des problèmes de santé comme le diabète et les maladies du cœur .

3- Certains colorants sources de réactions allergiques

- Une surconsommation des aliments à base de colorants peut être à la source de certaines **réactions allergiques**.
- En effet, certaines personnes réagissent sévèrement à la consommation des additifs alimentaires. C'est le cas de **l'aspartame**.



Utilisé pour remplacer le goût du sucre, la consommation de ce dernier causerait des maux de tête et des étourdissements. Sa consommation est également associée à la formation de lymphomes entraînant une leucémie.