

ADDITIFS ALIMENTAIRES

Le souci actuel de la majorité des personnes est de préserver sa santé en mangeant des produits sains et elles désirent retrouver la saveur d'antan, le plaisir du goût des produits frais d'autrefois. Pourtant, certains additifs alimentaires ne sont pas à rejeter, telle l'acide ascorbique, la vitamine C, anti-oxygène ou bien l'acide citrique que l'on trouve à profusion dans le citron. Mais la plupart des substitutifs rajoutés sont néfastes pour la santé et, certains de façon dramatique. Les produits frais sont littéralement baignés de pesticides et autres métaux lourds dans les traitements agricoles. Les fabrications alimentaires sont, en principe surveillées et les rajouts bien encadrés par la législation française ou européenne. Mais quid dans la réalité?

Pour obtenir l'autorisation d'être rajoutés dans les fabrications, les additifs alimentaires sont testés sur les animaux afin de trouver la dose sans effet toxicologique qui ensuite, sera divisée par 100, principe de précaution et cela aboutit à une dose journalière admissible (DJA) chez l'homme. Hélas, les possibles interactions entre deux additifs ne sont pas étudiées; De plus, les allergies humaines sont courantes et difficiles à cerner par les chercheurs. Si l'on respecte la DJA ainsi que les doses limite d'utilisation, le consommateur ne devrait pas avoir de problèmes. En réalité, en particulier chez de gros consommateurs d'un même produit ou d'une même famille de produits, certains édulcorants, nitrites (par exemple pour les amateurs de charcuterie) les colorants pour inciter la consommation des enfants, les dépassements sont fréquents et dramatiques un jour ou l'autre.

Les additifs sont divisés en familles distinctes; nous connaissons bien les colorants, les conservateurs mais existent également dans la grande famille des E:

Les édulcorants, pour remplacer le sucre;

Les anti-oxygènes: pour protéger de l'oxydation et du rancissement

Les exhausteurs de goût: pour renforcer la saveur et/ou l'odeur

Les émulsifiants: pour permettre un mélange homogène entre éléments non miscibles, par exemple, l'eau et l'huile;

Les stabilisateurs: pour maintenir le mélange ou stabiliser la couleur

Les amidons modifiés et les épaississants: pour augmenter la viscosité

Les antiagglomérants: pour empêcher que les particules ne s'agglutinent comme dans le sel;

Les affermissants: pour rendre leur croquant aux fruits et légumes;

Les séquestrants: pour faciliter la conservation;

Les agents de charge: pour augmenter le volume;

Les agents de traitement de la farine: pour améliorer la qualité boulangère

Les humectants: pour empêcher le dessèchement;

Les sels de fonte: pour conférer une certaine homogénéité aux fromages fondus.

Il faut rajouter encore:

Les gélifiants, les acidifiants, les correcteurs d'acidité, les anti-moussants, les gaz propulseurs et gaz d'emballage (par exemple pour les salades en sachets)

les agents d'enrobage, les poudres à lever.

La réglementation: les additifs doivent être indiqués dans la liste des ingrédients, sous le nom de leur catégorie: stabilisant, colorant, conservateur, suivie de leur nom en toutes lettres, soit de leur numérotation européenne; la lettre E assortie de trois ou quatre chiffres. Bien souvent, les fabricants préfèrent mentionner le nom quand il sonne naturel (par exemple: caramel, même si celui-ci a pu être fabriqué de façon chimique) et le code dans le cas contraire, ex. E 321 plutôt que l'indication butylhydroxytoluène.

Les exceptions qui n'ont pas à être mentionnées sont les additifs qui, présents au départ dans un ingrédient, ne remplissent plus de fonction dans le produit fini. Par exemple, ce conservateur utilisé dans une viande qui est finalement incorporée dans un plat cuisiné en conserve. Autre dérogation, certains produits sont dispensés d'étiquetage alors qu'ils peuvent renfermer un certain nombre d'additifs tels que des fruits et légumes (le sulfite rajouté sur les raisins, par exemple), du vin et du champagne ou du pain. Enfin, les additifs qui sont ajoutés à l'alimentation des animaux ne sont pas connus des utilisateurs.

SURVEILLEZ CES SUBSTANCES A RISQUES

La canthaxanthine (E 161 g) est un colorant qui peut provoquer des problèmes dermatologiques mais, surtout, des lésions rétinienne. Son utilisation est réglementée beaucoup plus sévèrement dans l'élevage mais, ce texte restrictif entrera seulement en vigueur en janvier 2004. Les poissons, comme les saumons et les truites ou encore les poules pondeuses en reçoivent pour colorer la chair ou les œufs. On les trouve aussi dans les saucisses de Strasbourg.

La saccharine (E 954) appartient à la famille des édulcorants et a été soupçonnée de déclencher des cancers de la vessie au point d'être sévèrement encadrée aux Etats Unis. Il y a controverse sur sa toxicité mais il est préférable de l'éviter, comme les autres édulcorants. Essayez de vous déshabituer au goût du sucre qui est toujours pourchassé dans les régimes de restriction. La saccharine est utilisée dans les confiseries, les desserts, les boissons dites sans sucre et aussi dans certains compléments alimentaires.

La tartrazine (E 102) est aussi un colorant mais elle peut déclencher des allergies violentes chez certaines personnes souffrant d'urticaire, d'asthme ou ne supportant pas l'aspirine; environ 5% des asthmatiques seraient allergiques à ce colorant ce qui correspond à environ 200.000 personnes en France. Cet additif est utilisé dans les boissons, desserts, biscuits apéritifs, confiseries alors qu'il n'a pas un réel intérêt d'utilité dans ces produits.

Le glutamate de sodium ou E 621 est un exhausteur de goût très répandu en Asie mais on le rend responsable du "syndrome de la cuisine chinoise" qui se traduit par un malaise général et des réactions allergiques plus ou moins violentes après consommation de ces nourritures asiatiques. La responsabilité de ce dernier n'est pas prouvée dans la nourriture et ce pourrait être l'histamine des sulfites qui seraient responsable dans ces cas-là. Cet exhausteur de goût ne fait que relever la saveur de produits qui en manquent naturellement et sont, semble-t-il de piètre qualité et donc à éviter. Ce sera difficile car il est utilisé dans toutes les denrées alimentaires!