HEALTH NUTRITION
&
DIETETIC CONSULTING



LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

RISQUES POUR LA SANTE



ARRANGÉ ET COMPILÉ PAR L'EQUIPE DE HND CONSULTING

SOMMAIRE

I. QU'EST-CE QU'UN ADDITIF ALIMENTAIRE

II. POURQUOI UTILISER LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

III. LES DIFFÉRENTS TYPES D'ADDITIFS ALIMENTAIRES ET LEURS RISQUES SUR LA SANTÉ

IV. CONCLUSION

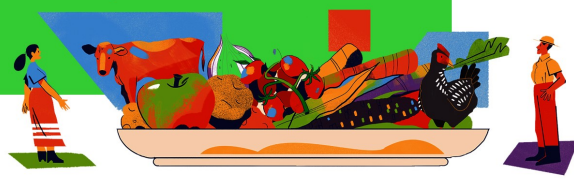
I. QU'EST-CE QU'UN ADDITIF ALIMENTAIRE ?



Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées

intentionnellement dans un but technologique spécifique à la différence des substances présentes dans l'alimentation de façon non voulue (contaminants, résidus de pesticides, résidus de médicaments vétérinaires, mycotoxines…).

II. POURQUOI UTILISER LES ADDITIFS ALIMENTAIRES ?



L'utilisation d'additifs alimentaires ne se justifie que si elle répond à une nécessité technologique, si elle n'induit pas le consommateur en erreur et sert une fonction technologique bien définie comme celle de préserver la qualité nutritionnelle des aliments ou d'améliorer leur stabilité et pour préserver ou améliorer l'innocuité, la fraîcheur, le goût, la texture ou l'aspect des aliments.



D’autres additifs alimentaires sont utilisés pour diverses raisons, comme la conservation, la coloration ou l’apport d’un goût sucré. Ils sont introduits lors de la préparation, du conditionnement, du transport ou du stockage et deviennent finalement un composant de l’aliment.



On ajoute des colorants aux aliments pour remplacer les couleurs perdues lors de la préparation ou pour les rendre plus attrayants. On utilise souvent des agents édulcorants en tant qu’alternative au sucre car ils n’ajoutent que peu ou pas de calories aux aliments.

Ils peuvent être utilisés comme conservateur, antioxydant, émulsifiant, colorant… « Tout usage d’additifs dans un produit doit être mentionné. » Soit avec son nom, soit avec un code commençant par la lettre E, suivie de trois chiffres.



III. LES DIFFÉRENTS TYPES D'ADDITIFS ALIMENTAIRES ET LEURS RISQUES POUR LA SANTÉ



Il est nécessaire de préciser qu'il existe différents types d'additifs alimentaires, qui se classent en groupes. Certains sont inoffensifs pour l'organisme, voire même bénéfiques. D'autres, en revanche, suscitent des controverses par leurs effets sur le microbiote intestinal. On distingue :

1. LES COLORANTS :



Comme leur nom l'indique, les colorants alimentaires sont employés pour améliorer ou modifier la couleur d'un produit. Selon la nomenclature ils vont de (E100-E199)

Certains colorants ont été interdits en raison de leurs **liens avec l'apparition de cancers**.

Cependant, de nos jours, de nombreux colorants sont utilisés pour apporter également de la saveur. Et non seulement ils ne génèrent pas d'effets négatifs, mais ils contribuent aussi à la prévention du développement de maladies. Comme exemple nous avons les anthocyanines, qui sont responsables de la couleur des myrtilles et qui peuvent exercer des effets antioxydants. Cela est indiqué dans une **étude publiée dans *Critical Reviews in Food Science and Nutrition***.



2. LES CONSERVATEURS (E200-E299) :

Les conservateurs sont des substances qui parviennent à réduire le risque microbiologique des aliments, provoqué par les moisissures, l'air, les bactéries ou les levures. Outre qu'ils préservent la qualité des aliments, les conservateurs aident à empêcher leurs contaminations, susceptibles d'entraîner des maladies d'origine alimentaire, dont le botulisme potentiellement mortel. Augmentant ainsi la durée de vie des aliments.

Beaucoup d'entre eux sont inoffensifs pour l'être humain car ils ne sont pas métabolisés ou absorbés au niveau des intestins.

Toutefois, l'un des plus communs, les nitrites, augmente l'incidence de certains types de cancer. C'est ce que met en évidence une recherche publiée dans le journal *Nutrients*.

3. LES ANTIOXYDANTS (E300-E321) :



Les antioxydants sont des additifs alimentaires qui bloquent ou retardent l'oxydation des aliments. Augmentant ainsi leur durée de conservation. Cette fonction est assurée, par exemple, par l'acide ascorbique (vitamine C).

Ils s'utilisent pour éviter le rancissement des matières grasses ou le brunissement des fruits et légumes coupés, tels que l'avocat ou la pomme.

Leur introduction dans l'alimentation entraîne un impact positif sur le fonctionnement du système immunitaire. En effet, il a été **démontré** que l'augmentation de l'ingestion de vitamine C réduit la durée des rhumes.

4. LES AGENTS DE TEXTURE (E322 À 399, E400 – E499) :



(Émulsifiants, stabilisants, épaississants, gélifiants) améliorent la présentation et la tenue. Pour fabriquer de la margarine, de la mayonnaise, des crèmes ou des sauces, les industriels utilisent des émulsifiants qui permettent de lier certaines substances difficiles à mélanger: l'eau et l'huile par exemple. La plupart sont d'origine naturelle. On trouve principalement la lécithine (E322), mais aussi des acides organiques et des esters de glycérol (E472a, b et c). Leur présence est indiquée sur les emballages par la seule mention « émulsifiants ».

Les épaississants et les gélifiants permettent de solidifier un produit ou d'augmenter sa consistance.

Des composés naturels sont utilisés : l'agar-agar (E406), la gomme arabique (E414), la pectine (E440) ou les alginates (E401 à 405). Sans danger, ils doivent simplement être mentionnés. Ils sont utilisés pour la fabrication des gelées, des confitures, des crèmes, des glaces, entre autres. Ils n'exercent pas d'effets négatifs sur l'organisme, mais plutôt le contraire.

La consommation régulière de ce type de gélifiants permet d'obtenir une fermentation au niveau intestinal qui favorise la croissance des bactéries colonisant l'intestin. Ce processus peut améliorer le métabolisme des nutriments, réduisant ainsi le risque d'obésité et de pathologies métaboliques. Les recherches publiées dans le journal *Gut Microbes* en sont la preuve.



5. LES ACIDIFIANTS, LES ALCALIS ET LES HYDROXYDES (E500-E599)

Les acidifiants sont des composés acides, comme l'acide hydrochlorique (E507) ou sulfurique (E513). Ils peuvent être ajoutés à un produit, notamment pour améliorer son goût. Associés aux acidifiants, les alcalis permettent de modérer leurs actions. Les plus connus sont les carbonates (E500 à 504) et les hydroxydes (E524 à 528). Ils ne provoquent pas d'effets indésirables dans l'organisme. A condition de ne pas dépasser les doses stipulées.

Sinon, ils pourraient entraîner un symptôme laxatif important. Cela a lieu, par exemple, lorsque l'on consomme beaucoup de bonbons ou de chewing-gums.

6. LES EXHAUSTEURS DE GOUT (E600-E699)



Les industriels les utilisent pour renforcer ou améliorer les caractéristiques organoleptiques des produits. Le plus connu est le glutamate (E621 ou mono glutamate de sodium), un sel de l'acide glutamique. D'une manière générale, les exhausteurs de goût sont présents en très petite quantité (une faible concentration suffit pour souligner un goût). La législation n'oblige pas à les détailler dans la liste des ingrédients ; seule la mention « renforçateur de goût » ou « potentialisateur de goût » est indiquée.

De nombreux produits industriels contiennent ce type d'additifs. Car ils parviennent à améliorer l'acceptation des aliments et à augmenter leur appétence. Ils ne sont, *à priori*, pas nocifs pour la santé. Il faut cependant se méfier des doses excessives de sel.

7. LES SUCRANTS (E420, E421, E950-E967)



Les industriels utilisent des sucres véritables, comme le saccharose (canne à sucre, sucre de betterave), le maltose, le glucose, ou bien des « sucres » artificiels, les polyols, comme le sorbitol (E420) ou le xylitol (E967). Les édulcorants sont fréquemment utilisés, en particulier dans les produits dits « sans sucre »: par exemple aspartame (E951), saccharine (E954) ou cyclamate (E952). Ils sont en effet moins caloriques que le sucre de cuisine. Même si de nombreuses personnes prétendent que ces produits chimiques ne sont pas métabolisés au niveau intestinal, la plupart des études à leur sujet signalent des effets négatifs sur le microbiote intestinal.



8. LES AROMES :



Pour aromatiser un produit, il faut parfois plusieurs dizaines de substances différentes. Pour cette raison, la mention « arôme naturel » ou « arôme artificiel » suffit. Généralement moins chers, les produits aromatisés artificiellement sont souvent moins savoureux que les produits parfumés naturellement.



9. LES RISQUES POUR LA SANTÉ



Même si, dans la plupart des cas, ils sont sans danger pour la santé, certains d'entre eux génèrent des divergences parmi les experts. Bien que les additifs alimentaires aient un cadre d'application et un objectif concret, ils ne sont pas toujours sûrs pour la santé. Certains d'entre eux génèrent des divergences parmi les experts. Surtout lorsqu'ils sont consommés en excès car ils génèrent un ensemble d'effets secondaires. Il est donc préférable d'être prudent avec leur ingestion.

D'autre part, les nitrites et les édulcorants artificiels sont ceux avec lesquels il faut faire attention. Ces derniers sont capables de provoquer des altérations dans les populations de bactéries qui vivent dans l'intestin. Cela a un impact sur le métabolisme des nutriments et sur la digestion.

IV. CONCLUSION

Il faut savoir que les additifs alimentaires sont présents dans presque tous les régimes qui existent aujourd'hui. Leur consommation est très difficile à éviter. Cependant, il est important d'en modérer l'ingestion.

Enfin, n'oubliez pas que la base d'une alimentation saine est la variété et la prédominance des produits frais par rapport aux produits transformés. Par ailleurs, elle doit être équilibrée d'un point de vue calorique afin d'éviter de prendre du tissu adipeux.

