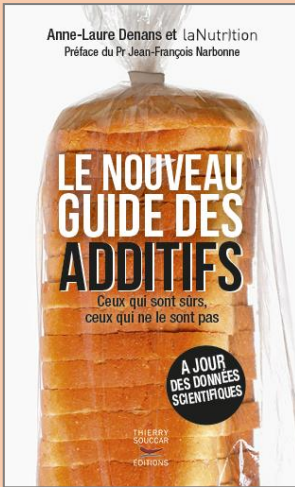


LE NOUVEAU GUIDE DES ADDITIFS



338 ADDITIFS ANALYSÉS ET CLASSÉS

UN ADDITIF SUR QUATRE N’EST PAS SÛR

Le Nouveau Guide des additifs répond aux préoccupations des consommateurs qui veulent savoir ce que contiennent vraiment les aliments transformés et ultra-transformés, et si ces ingrédients sont sûrs. Dans cet ouvrage à paraître le 9 mars 2017, 338 additifs ont été analysés et classés visuellement en quatre catégories sur la base des dernières études scientifiques :

- Rouge, ceux qu’il vaut mieux éviter d’une manière générale;
- Orange, ceux qu’il est conseillé d’éviter dans certaines conditions;
- Gris, ceux pour lesquels les informations manquent;
- Vert, ceux qui ne présentent pas de risques connus.

Ce guide signale 90 additifs qu’il vaut mieux éviter de consommer régulièrement. Ces additifs sont pour l’instant autorisés : leur consommation occasionnelle, à dose faible, est probablement peu risquée. En revanche, **consommés régulièrement ou à dose élevée, ils pourraient entraîner des problèmes** qui ont été identifiés dans des études expérimentales (*in vitro*, chez l’animal) ou chez l’homme, comme par exemple : des troubles du comportement ; des atteintes cellulaires ; une altération de la flore intestinale.

Colorants, phosphates, émulsifiants, nitrites : ils sont partout !

Parmi les substances suspectes :

Colorants : très présents dans les confiseries et les aliments pour enfants, plusieurs sont soupçonnés de favoriser **l’hyperactivité et les troubles du comportement**.

Phosphates : ils ont envahi les rayons, des plats préparés aux fromages. Ils sont soupçonnés, sur la base d’études épidémiologiques, de favoriser **maladies cardio-vasculaires, maladies rénales et cancers**.

Émulsifiants : ces substances qu’on trouve dans les plats préparés, le pain industriel... pourraient perturber la **flore intestinale**, dont on connaît le rôle régulateur dans les phénomènes d’immunité et plus généralement pour la **santé physique et psychique**.

Nitrites : ces conservateurs présents dans la plupart des charcuteries donnent naissance à des nitrosamines cancérigènes. Ils pourraient expliquer le risque augmenté de **cancers digestifs** quand on mange régulièrement des charcuteries.

Attention aux pièges des industriels

Les consommateurs veulent plus de naturel. Les industriels de l'agroalimentaire l'ont bien compris et ce guide détaille **quelques pratiques pour rendre un aliment ultra-transformé plus acceptable aux yeux des consommateurs** :

- Ne pas faire figurer dans la liste des ingrédients, les additifs par leur code E, trop voyant. Par exemple, au lieu d'indiquer E 471, on indique « mono et diglycérides d'acide gras ».



CF. La liste d'ingrédients présente au dos de cet emballage de pains au lait.

- Remplacer un additif par un ingrédient qui contient la même substance, mais n'est pas un additif. Par exemple, le glutamate monosodique (E 621), qui a mauvaise réputation est de plus en plus souvent remplacé par de l'« extrait de levure » qui contient... du glutamate. Par exemple dans la fabrication de certaines soupes en brique, soupes lyophilisées, ou encore de sauces.

Produits minceur : 0% de graisse mais chargés d'additifs !

Exemple **les yaourts et desserts allégés**. En débarrassant le yaourt de ses matières grasses, il perd de son onctuosité. Pour leurrer nos papilles, les fabricants jonglent avec les épaississants et les gélifiants (yaourts 0 % aux fruits). Pour qu'il soit « sans sucre ajouté » tout en ayant un goût sucré, ils font appel à un mélange d'édulcorants.

Résultat : des produits qui peuvent contenir jusqu'à 8 additifs !

Autre exemple, **les beurres allégés**. L'industriel prend des matières grasses laitières, les mélange avec de l'eau et pour que le tout « tienne », pour que l'ensemble ait suffisamment de consistance pour pouvoir être étalé sur une tartine, eh bien il le façonne à grand renfort d'émulsifiants et d'épaississants. Une pointe de conservateur... et c'est prêt !

Les additifs répondent avant tout aux besoins des industriels, pas des consommateurs

La présence d'additifs dans un produit signale qu'il s'agit d'un aliment ultra-transformé. L'usage des additifs, explique le Pr Jean-François Narbonne dans sa préface, s'est généralisé après la Seconde Guerre mondiale de pair avec la transformation, toujours plus poussée, des aliments :

- déconstruction, réassemblage entraînant une dégradation des textures et des saveurs, qu'il faut bien compenser ;
- recherche de la plus longue conservation possible ;
- recherche du coût minimum : les additifs permettent de réduire les quantités d'ingrédients naturels plus onéreux.

« Ainsi **tout un arsenal chimique** appartenant à des familles chimiques diverses, **a été mis à la disposition de l'industrie agroalimentaire**, écrit le Pr Narbonne, qu'il s'agisse de colorants, de conservateurs, d'antioxydants, d'agents de texture, d'antiagglomérants, d'exhausteurs de goûts ou d'édulcorants. »

Une collecte minutieuse des données scientifiques

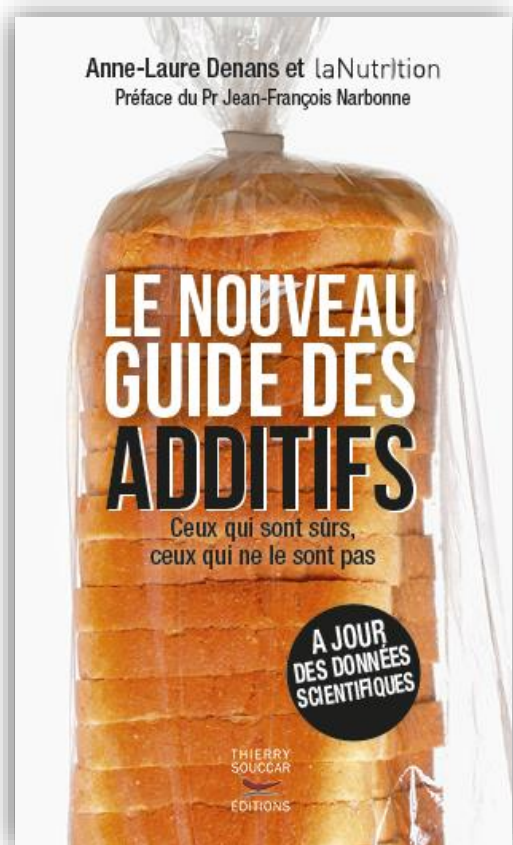
Une équipe de journalistes de [LaNutrition.fr](https://www.lanutrition.fr), déjà à l'origine du Bon Choix au supermarché, a réuni pendant plusieurs mois les données scientifiques sur les additifs, sous la direction d'Anne-Laure Denans. Un travail de synthèse et de vulgarisation sans précédent. Le guide est préfacé par le Professeur Jean-François Narbonne.

SOUS EMBARGO - Parution 9 mars 2017



LE NOUVEAU GUIDE DES ADDITIFS

338 ADDITIFS ANALYSÉS ET CLASSÉS > 90 À EVITER



Identifiez les additifs qui sont sûrs et ceux qui ne le sont pas

Voici le premier guide grand public sur les additifs basé sur la science, qui permet de savoir en quelques secondes si un aliment peut être acheté sans inquiétude.

On y découvre ce que cachent réellement les codes ou les noms compliqués qui figurent sur les emballages : des additifs sans risque comme le E 330 ou le E 920, ou plus problématiques comme le E 250 ou le E 621.

Pour classer les 338 additifs autorisés, **les journalistes scientifiques de LaNutrition.fr sous la direction d'Anne-Laure Denans**, docteur en pharmacie et diplômée en nutrition, **ont analysé les études scientifiques** et défini 4 catégories : • les additifs qu'il vaut mieux éviter • les additifs à éviter dans des circonstances précises • les additifs douteux • les additifs qui ne posent pas de problèmes.

Avec pour chacun, les aliments dans lesquels on le trouve, la dose à ne pas dépasser et s'il vaut mieux l'éviter chez l'enfant ou en cas d'allergie, diabète, maladie rénale, prédisposition au cancer, risque cardio-vasculaire...

Parmi les révélations de ce livre : • Les 7 colorants soupçonnés de favoriser l'hyperactivité • Pourquoi les additifs au phosphate sont sur la sellette • Comment les émulsifiants peuvent perturber la flore intestinale • 7 édulcorants à éviter en cas de glycémie élevée

« Un formidable outil informatif et pédagogique mis à la disposition des consommateurs », Pr J-F Narbonne, toxicologue



A propos des auteurs

Ce guide a été réalisé par l'équipe du *Bon Choix au supermarché*, un collectif de journalistes scientifiques de LaNutrition.fr dirigé par Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie. Préface écrite par le Professeur Jean-François Narbonne.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Le Nouveau Guide des additifs

Anne-Laure Denans et LaNutrition.fr

Préface Pr J-F Narbonne

Parution 9 mars 2017

156 pages – Format 11 x 18 – 11.90 €

ISBN 978-2-36549-234-8