

Rosalie Chancerelle

Diététicienne-nutritionniste

LE NOUVEAU GUIDE DE POCHE DES ADDITIFS

Colorants, exhausteurs de goût,
épaississants...



APPRENEZ À DÉCRYPTER
CE QUI SE CACHE VRAIMENT DERRIÈRE
LES ÉTIQUETTES

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Non, le saumon n'est pas rose fluo. Non, la mayonnaise ne se conserve pas plusieurs semaines, même au congélateur. Et pourtant, cela ne choque personne ! Car les additifs sont partout : colorants artificiels, exhausteurs de goût, conservateurs, épaississants... Il existe plus de 320 types d'additifs alimentaires, nocifs pour la santé et qui se cachent derrière des labellisations obscures : E123, E111, E452...

Arrêtez de vous empoisonner, apprenez à décrypter les étiquettes !

Découvrez dans ce livre :

- **La table complète des additifs** : colorants, édulcorants, conservateurs, exhausteurs de goût...
- **Tous les conseils d'une diététicienne indépendante** pour connaître les effets négatifs des additifs sur notre santé, apprendre à décrypter une étiquette et enfin consommer moins d'additifs au quotidien.
- **20 recettes garanties sans additifs** de petits plats qu'on a l'habitude d'acheter préparés.

Rosalie Chancerelle est diététicienne-nutritionniste et accompagne ses patients dans différents domaines : rééquilibrage alimentaire, perte de poids, diabète, troubles intestinaux, intolérances alimentaires et toutes pathologies en lien avec l'alimentation ainsi que des femmes enceintes ou allaitantes, et des sportifs. Elle est déjà l'auteure aux éditions Leduc.s de *Mes petites recettes magiques pour mon bébé*.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

6 euros
PRIX TTC FRANCE

Design : Guylaine Moi / Antartik
Photo : iStock

ISBN : 979-10-285-1319-1



9 791028 513191

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Relecture-correction : Sophie Guibout

Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1319-1

ISSN : 2427-7150

Rosalie Chancerelle

Diététicienne-nutritionniste

LE NOUVEAU GUIDE DE POCHE DES ADDITIFS

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
Qu'est-ce qu'un additif ?	8
Quel est le rôle d'un additif ?	9
Quels peuvent être les effets négatifs des additifs sur la santé ?	12
Comment décrypter une étiquette ?	19
La législation en France et en Europe	22
Un consommateur averti en vaut deux...	24
Comment consommer moins d'additifs ?	45
Petites recettes pour très bons repas	51
Desserts et goûters	67
Table des additifs	
Famille des E400 : agents de texture	78
Famille des E1400 : amidons modifiés	98
Famille des E500 : antiagglomérants	102
Famille des E300 : antioxydants	116
Famille des E1000 : autres additifs	126
Famille des E100 : colorants	130
Famille des E200 : conservateurs	142
Famille des E900 : édulcorants et autres	150
Famille des E600 : exhausteurs de goût	160
Index	165
Index des recettes	167

Introduction

A lors qu'aujourd'hui le terme « additif » résonne avec « alimentation moderne », l'homme, depuis des siècles, utilise des procédés lui permettant de conserver ou d'améliorer l'aspect de ses victuailles, qu'il s'agisse des produits de sa pêche, de sa chasse ou même de sa cueillette !

Depuis plusieurs siècles, le séchage, le fumage, la salaison sont utilisés pour la conservation des viandes et des poissons ; des épices permettent de colorer et de rendre les aliments plus appétissants, et certains aliments, comme par exemple les algues carraghénanes, sont ajoutés pour modifier une texture.

De nos jours, les industriels utilisent de plus en plus d'additifs pour rendre l'aliment plus attrayant voire même addictif, ou nous faciliter sa consommation et surtout nous faire consommer plus, au détriment souvent de notre santé...

À l'heure où on nous recommande de prendre soin de notre santé grâce à une alimentation saine, nous sommes en droit de savoir ce que nous mettons dans nos assiettes.

C'est ce que nous vous proposons de découvrir dans ce guide qui vous indique en détail le rôle de chaque additif, les aliments dans lesquels ils sont incorporés, et leurs éventuels effets sur votre santé. Vous allez enfin savoir vraiment ce que vous consommez !

Qu'est-ce qu'un additif ?

L'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) définit les additifs comme des substances ajoutées intentionnellement aux aliments pour exercer certaines fonctions technologiques spécifiques, par exemple pour colorer, sucrer, modifier la texture ou améliorer la conservation.

Il existe différents types d'additifs : les colorants, les conservateurs, les antioxydants, les antiagglomérants, les exhausteurs de goût, les agents de texture... Ils peuvent être d'origine naturelle (végétale, animale ou minérale) ou de synthèse (à base d'hydrocarbure par exemple !).

En termes de réglementation, les experts de l'EFSA ont pour mission d'analyser les données scientifiques de chaque additif et de mettre à jour régulièrement la liste d'additifs autorisés. La Commission européenne donne ensuite son avis. C'est une liste positive c'est-à-dire que si l'additif n'y est pas mentionné, il n'est pas autorisé.

Chaque additif est ensuite prévu pour une catégorie d'aliments, à une dose maximale pour certains, et est référencé dans le Codex Alimentarius.

Suite à un règlement européen décidé en 2008, l'EFSA devra réévaluer, d'ici 2020, tous les additifs alimentaires ayant été autorisés dans l'UE avant le 20 janvier 2009.

La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a ensuite pour rôle de contrôler la bonne application de la réglementation autour des additifs (comme sa mention sur la liste des ingrédients) et de vérifier que les conditions d'autorisation sont bien remplies.

Selon leur origine et leur mode de fabrication, les additifs peuvent être halal, casher, végétarien ou même végan. Vous retrouverez dans ce guide, cette information, vous permettant de mieux vous orienter.

Enfin, vous pourrez noter que parmi les 317 additifs listés, seuls 46 sont autorisés en bio.

Quel est le rôle d'un additif ?

Les additifs peuvent être ajoutés à la préparation à différents stades : fabrication, transformation, préparation, traitement, conditionnement, transport ou entreposage.

Ils ont donc différentes fonctions : améliorer l'aspect d'un aliment, sa texture, son goût, sa durée de conservation, garantir la stabilité du produit, etc.

À chaque additif correspond un code européen à trois chiffres, précédé de la lettre E.

Ils sont classés par grandes familles. Même si certains sont dans la famille des antioxydants, ils peuvent avoir d'autres propriétés.

Les grandes familles sont :

E100,... : les colorants

Ex : E124 : rouge cochenille, très utilisé dans les bonbons.

E200,... : les conservateurs

Ex : E222 : bisulfite de sodium, très utilisé dans les vins et spiritueux.

E300,... : les antioxydants

Leur rôle est de lutter contre l'effet de l'oxygène.

Ex : E330 : acide citrique, utilisé dans de nombreux aliments, autorisé en bio.

E400,... : les agents de texture

On y retrouve les émulsifiants, les épaississants, les gélifiants, les stabilisants, les liants, les agents moussants, etc.

Ex : E460 : cellulose utilisée pour ses effets émulsifiants, agent moussant, agent d'enrobage, stabilisant, épaississant et retrouvé dans de nombreux plats industriels, laitages, etc.

E500,... : les antiagglomérants

Ils permettent d'éviter aux poudres de coller, de former des petits amas.

Ex : E541 : phosphate de sodium-aluminium, retrouvé dans les farines, les fromages fondus, les panures, les préparations pour gâteaux...

E600,... : les exhausteurs de goût

Ils permettent de relever le goût ou l'odeur d'un aliment.

Ex : E621 : glutamate de sodium (= GMS), retrouvé dans de nombreux aliments (chips, sauces, plats industriels, etc.).

E900,... : les édulcorants

On les appelle aussi « faux sucre ». Ils sont très consommés car ils ont un pouvoir sucrant plus ou moins élevé, le tout avec zéro calorie !

Ex : E951 : aspartame, très utilisé dans les chewing-gums sans sucre, les produits lights en tout genre...

E1100 ; E1200,... : divers additifs...

On retrouve dans cette famille aussi bien des conservateurs, que des émulsifiants, des enrobants...

Ex : E1105 : lysozyme, conservateur issu du blanc d'œuf que l'on retrouve dans des fromages affinés ou encore des vins.

E1400 : les amidons modifiés

C'est la partie glucidique extraite du maïs, du blé ou de la pomme de terre, le plus souvent. Après transformation, ils sont utilisés comme additifs pour jouer sur les textures : épaissir, gélifier, lier, ou émulsionner.

Ex : E1404 : amidon oxydé, utilisé dans les crèmes allégées, les laits infantiles...

Quels peuvent être les effets négatifs des additifs sur la santé ?

Afin d'être autorisé par la Commission européenne, chaque additif doit avoir démontré l'intérêt de son utilisation dans l'industrie alimentaire et son innocuité sur la santé du consommateur.

Même s'ils sont invisibles dans nos aliments industriels, ils doivent être identifiés dans la liste des ingrédients. Et lorsque la liste est longue, ce n'est généralement pas bon signe sur la qualité du produit. Certains additifs sont d'origine naturelle et d'autres sont issus de la chimie, alors quelles conséquences sur notre santé ? Sont-ils si anodins que cela ?

Beaucoup de consommateurs font confiance aux hautes autorités en se disant « si c'est autorisé, ce n'est pas mauvais pour ma santé ! ». Mais, vous avez certainement entendu ou lu des polémiques autour d'additifs inquiétants pour notre santé suite à différentes études scientifiques !

Sur plus de 300 additifs, environ le quart pose des inquiétudes fondées.

Pour de nombreux additifs, les experts ont établi une DJA : Dose Journalière Admissible qui correspond à

une dose maximale de l'additif, que l'on peut consommer chaque jour sans risque pour sa santé. Elle est définie en milligramme par kilogramme de poids. Elle est donc variable d'un individu à un autre, il y a notamment des différences importantes entre un enfant et un adulte.

Pour la définir, la dose maximale sans effet négatif sur l'animal est extrapolée à l'homme puis divisée par 100. On peut penser qu'une grande marge de sécurité est donc prise.

Toutefois, une DJA peut être vite atteinte et dépassée chez l'enfant.

Mais des questions restent sans réponse : est-ce que nous en tant qu'homme, nous allons métaboliser cet additif de la même manière que les cobayes de laboratoire ? L'impact sera-t-il le même sur nos organes ?

Comment va se comporter ce composé chimique en présence d'autres additifs ? Ou d'autres substances comme des médicaments ? Quel sera l'effet du cocktail obtenu ?

Quel est l'impact de telles consommations sur la durée de toute une vie ? Et chez nos enfants ? Les femmes enceintes ou allaitantes ?

Tout un tas de questions, dont les réponses restent très floues...

Des études chez l'animal sont menées ou étudiées par différentes instances de recherche sur le cancer comme l'ARTAC (Association pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse) ou même le CIRC

(Centre international de recherche sur le cancer). Des scientifiques ont pu aussi démontrer d'autres effets néfastes...

De plus, même si les lobbys industriels restent discrets, ils n'en sont pas moins puissants et influents. Pour certains additifs, c'est l'industriel lui-même qui réalise et présente les résultats des études sur l'additif qu'il utilise, auprès des instances européennes... Cherchez l'erreur ! C'est le cas de l'aspartame pour lequel les études sont très controversées... Celles en provenance des industriels qui concluent que l'aspartame est sans danger alors que les études indépendantes démontrent notamment un risque de cancer et d'accouchement prématuré.

Dans ce guide, vous retrouverez les risques qui ont été observés dans certaines études scientifiques chez l'animal. Parfois les résultats sont contestés, les scientifiques n'étant pas toujours d'accord entre eux. Dans le doute, nous avons préféré les évoquer.

– **Des probables sursurrisques de cancer**

L'ARTAC a édité une liste d'additifs qui auraient un possible effet cancérigène, en les classant de « possiblement, probablement ou certainement cancérigène » après avoir étudié les données de la littérature scientifique internationale, en se basant sur les résultats expérimentaux obtenus chez l'animal de laboratoire ou sur des données épidémiologiques.

Voici le classement obtenu selon les grandes familles d'additifs :

Colorants

Possiblement cancérigènes	Probablement ou certainement cancérigènes
E102 : tartrazine E104 : jaune de quinoléine E120 : cochenille E128 : rouge 2G E129 : rouge allura AC E131 : bleu patenté V E133 : bleu brillant FCF E142 : vert brillant BS E151 : noir brillant BN	E110 : jaune orangé S E122 : azorubine ou carmoisine E123 : amarante E124 : ponceau 4R E127 : érythrosine E132 : indigotine E154 : brun FK E158 : brun HT E180 : pigment rubis

Conservateurs

Possiblement cancérigènes	Probablement cancérigènes	Certainement cancérigènes
E210 : acide benzoïque et ses dérivés : sodique E211, potassique E212, calcique E213 E231 : orthophénylphénol et son dérivé sodé E232 E233 : thiabendazole	E214 : P-hydroxybenzoate d'éthyl-Parabènes et ses dérivés E215, E216, E217, E218 et E219 E236 : acide formique et ses sels sodique et calcique : E237 et E238 E239 : hexaméthylène-tétramine E240 : acide borique et son dérivé E241	E249 : nitrite de potassium E250 : nitrite de sodium E251 : nitrate de sodium E252 : nitrate de potassium

Antioxydants

Possiblement cancérigènes	Probablement cancérigènes
E310 : gallate de propyle E385 : EDTA	E320 : butylhydroxyanisol E321 : butylhydroxytoluène

Agents de texture et autres agents

Possiblement cancérigènes	Probablement cancérigènes	Certainement cancérigènes
E430 : stéarate de polyoxyéthylène 8 E431 : stéarate de polyoxyéthylène 40 E432 : polysorbate 20 E433 : polysorbate 80 E434 : polysorbate 40 E435 : polysorbate 60 E436 : polysorbate 65 E460 : cellulose microcristalline E471 : mono et diglycérates d'acides gras et leurs dérivés E472b et E472c E475 : sucroesters d'acides gras E477 : esters de propane-1,2-diol d'acides gras E636 : maltol et son dérivé E637 E900 : diméthylpolysiloxane	E496 : polyéthylène de glycol 6000 E553a : silicate de magnésium E950 : acésulfame potassium E952 : acide cyclamique	E951 : aspartame E954 : saccharine E962 : sel d'aspartame et d'acésulfame potassium E967 : xylitol E1201 : polyvinylpyrrolidone E1202 : polyvinylpyrrolidine

Petits pots et préparations pour bébés

Nous sommes toujours soucieux de donner le meilleur à nos enfants. L'alimentation infantile regroupe les aliments pour les enfants de 0 à 3 ans.

Cela concerne les laits, laitages, céréales, petits pots, biscuits, compote, etc. Ces aliments sont très surveillés ; ils doivent être adaptés aux besoins nutritionnels de l'enfant tout en étant *sécuré* ! Plus de 160 contrôles tout au long de sa production, de la matière première au produit fini ! Nitrates et pesticides ne sont tolérés qu'en quantité infime, aussi bien dans les produits bio que non bio.

Seul $\frac{1}{5}$ des additifs est autorisé dans ces préparations. Les colorants (excepté le E170 carbonate de calcium, inoffensif) et les conservateurs sont interdits ainsi que les édulcorants.

Comme le précise l'article 1 de l'arrêté du 5 octobre 2000 relatif aux aliments destinés aux nourrissons et aux enfants en bas âge : « Les préparations pour nourrissons, les préparations de suite, les préparations à base de céréales et les aliments pour bébés ne contiennent aucune substance dans des proportions susceptibles de nuire à la santé des nourrissons et des enfants en bas âge. »

Malgré cette mention, certains additifs autorisés dans ce type d'alimentation comme le E471, E472, E473 ne sont pas reconnus comme totalement inoffensifs. Un atelier de l'EFSA organisé en novembre 2018 portait sur les aliments destinés aux nourrissons âgés de moins de 16 semaines. Y aura-t-il de nouvelles réglementations ? À suivre...

– Des troubles de l'attention et l'hyperactivité chez l'enfant

Certains colorants chimiques (notamment les azoïques) sont pointés du doigt pour cet effet nocif, notamment lorsqu'ils sont consommés avec du E211 (benzoate de sodium).

Depuis 2014, suite à l'étude McCann* réalisée à l'université de Southampton, il y aurait bien confirmation d'un lien entre consommation de ces colorants et du E211, et les troubles de l'attention et l'hyperactivité chez l'enfant.

Ceux-ci sont donc à éviter :

E102 : tartrazine

E104 : jaune de quinoléine (réduction de la DJA en 2012 après réévaluation)

E110 : jaune orangé S (réduction de la DJA en 2012 après réévaluation)

E122 : azorubine ou carmoisine

E123 : amarante

E124 : ponceau 4R (réduction de la DJA en 2012 après réévaluation)

E129 : rouge allura AC

On les retrouve en grande partie dans les confiseries ainsi que dans les spiritueux.

Les industriels utilisant ces colorants doivent obligatoirement indiquer sur l'emballage de l'aliment la mention suivante : « peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants. »

*. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/660>

Les spiritueux sont exemptés de cette mention du fait de la réglementation spécifique qui s'applique à cette catégorie de produits (voir p. 23).

– **Des risques d'allergies : eczéma, urticaire, asthme, troubles digestifs, œdème de Quincke...**

C'est est une réalité régulièrement constatée mais difficilement démontrable et quantifiable.

Les plus touchés sont les enfants atopiques présentant déjà des signes d'eczéma ou d'urticaire notamment. Les additifs sont responsables d'allergies mais aussi d'intolérances, c'est-à-dire que la réaction ne fait pas intervenir le système immunitaire.

Les colorants (E100 à E181) sont les plus incriminés avec les sulfites (E220 à E228), les benzoates (E211 à E213), les nitrites (E249 à E252), les glutamates (E620 à E625) et les arômes comme la vanille (non considérés comme additifs).

– **Et aussi des risques de diabète de type II augmentés, des migraines, des troubles intestinaux, des perturbateurs endocriniens, des effets neurotoxiques, un déséquilibre du microbiote intestinal, un risque d'accouchement prématuré, etc.**

Comment décrypter une étiquette ?

Nous sommes bien d'accord : tous ces effets néfastes font peur ! Il est indispensable de décrypter scrupuleusement les étiquettes de ce que vous achetez.

L'étiquette du produit est un mix entre la réglementation, c'est-à-dire les informations qui doivent obligatoirement être présentes sur l'emballage et la communication marketing de l'industriel ! N'oublions pas l'objectif premier est la vente du produit au plus grand nombre, donc l'industriel saura vous orienter vers les informations en sa faveur avec des couleurs attirantes, des allégations santé, des références à de grands cuisiniers, et des tailles de police d'écriture variables !

Vous comprendrez donc pourquoi le plus souvent la liste d'ingrédients est écrite en très petits caractères et parfois avec une couleur qui ne se détache pas bien du fond ! Cela n'encourage pas le consommateur à se pencher sur les détails !

D'autant que certains termes ne sont pas compréhensibles.

Les informations obligatoires sont :

- la **dénomination du produit** qui doit être claire et précise : *pain de mie nature*, par exemple.
- l'**origine** pour certains produits.
- la **liste des ingrédients** : par ordre d'importance pondérale décroissante, y compris les additifs et les arômes.


Pour les additifs, seront mentionnés leur catégorie puis leur code européen E suivi des trois chiffres, ou leur nom en toutes lettres.

Par exemple : *Farine de **blé** 66 %, eau, levure, huile de colza, dextrose, sucre, sel, gluten de **blé**, émulsifiant :*

mono et diglycérides d'acides gras, farine de fèves, conservateur : propionate de calcium, agent de traitement de la farine : acide ascorbique.

Notez que les ingrédients allergènes doivent être mis en relief (gras, italique ou souligné).

- la **quantité de certains ingrédients** mis en valeur sur la dénomination du produit (par exemple pour un sauté de volaille aux champignons, les quantités de volaille et de champignons doivent être précisées en pourcentage).
- la **quantité nette** en précisant l'unité, la présence du « e » signifie que c'est un poids moyen.
- la **date** limite de consommation (DLC) ou la date de durabilité minimale (DDM) selon le produit.
- le **titre alcoolémique** si la boisson contient plus de 1,2 % d'alcool.
- l'**identification** du fabricant et numéro de lot.
- le **mode d'emploi** ou de conservation si nécessaire.
- la **déclaration nutritionnelle** sous forme d'un tableau indiquant la valeur énergétique, la quantité de matières grasses, d'acides gras saturés, de glucides, de sucres, de protéines et de sel pour 100 g ou 100 ml du produit.

On peut ensuite retrouver des appellations officielles ou des noms de labels comme le label Bio Européen :  , des médailles, des allégations santé ou nutritionnelles comme « naturellement riche en... » ou « allégé en... ».

Toutes ces informations sont légiférées pour informer au plus juste le consommateur.

N'oublions pas la mention « peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants » qui doit obligatoirement figurer si sont utilisés certains colorants comme : E102, E104, E110, E122, E123, E124, E129.

Un premier conseil : Si la liste est trop longue, le produit n'est pas de bonne qualité. Vous lisez plus de trois noms barbares ou E... ? Ne l'achetez pas !

Un second conseil : Pour éviter de perdre trop de temps avec les étiquettes, choisissez des aliments les plus bruts possible, non transformés, locaux, de saison et si possible bio.

Il ne vous restera plus qu'à vous mettre en cuisine et vous retrouverez ainsi le goût des bonnes choses tout en prenant soin de votre santé.

La législation en France et en Europe

L'utilisation des additifs en France dépend de la réglementation européenne.

L'EFSA régit la fameuse liste positive des additifs autorisés dans notre alimentation après analyse des différentes études réalisées sur chaque substance.

Le Codex Alimentarius est ensuite le document qui précise pour chaque additif la DJA (si elle est définie) et les différents groupes d'aliments dans lesquels l'additif peut être utilisé.

Une exception à la règle : les vins, bières et spiritueux !

À ces boissons alcoolisées peuvent être ajoutés les additifs alimentaires autorisés.

En revanche, les producteurs disposent d'une dérogation légale et n'ont pas l'obligation d'informer, sur l'étiquette, de l'utilisation d'additifs. La seule obligation : les sulfites, considérés comme allergènes, qui doivent être mentionnés !

Ainsi, par exemple, il n'est pas rare que pour uniformiser la couleur de son whisky, l'industriel rajoute du E150 (caramel), additif pour le coup inoffensif.

Mais ce n'est pas le cas de certaines boissons... la célèbre liqueur d'orange, le curaçao, à quoi doit-elle sa couleur bleue mer des Caraïbes ?...

Au E133 ou E131, additifs allergisants voire même probablement cancérigènes (E133). Aujourd'hui, une quarantaine de substances dont des additifs peuvent être utilisés dans les vins traditionnels, les vins bio étant plus épargnés !

Certes, une consommation excessive d'alcool sera néfaste pour la santé... mais des migraines ou tout autre symptôme ressenti, suite à la consommation de boissons alcoolisées peuvent être dus aussi bien au cocktail d'additifs qu'à la dose d'alcool consommée !

Un consommateur averti en vaut deux...

Soyez vigilants, car en croyant acheter un produit d'excellente qualité nutritionnelle, vous risquez d'avoir de mauvaises surprises.

Le prix des additifs

Les additifs sont généralement moins onéreux que certaines denrées alimentaires. Ainsi les industriels les utilisent pour leurs différentes propriétés :

- Le polyphosphate E452 retient l'eau ; ainsi en pesant plus lourd, le produit sera vendu plus cher. Cet additif est utilisé dans des jambons, tranches de blanc de poulet, plats préparés...
- La vitamine C de synthèse E300 (acide ascorbique) est beaucoup moins chère que la vitamine C naturelle, et moins fragile !
- Les épaississants comme E1442 (amidon transformé) et E407 (carraghénanes) retrouvés dans les fameuses crèmes dessert Danette® remplacent aussi des ingrédients comme la Maïzena® ou d'autres farines de céréales.

Au final, restons attentifs aux étiquettes de ce que nous achetons ! Une liste d'ingrédients courte reflétera toujours un produit de meilleure qualité ; vous vous sentirez certainement moins dupé par les industriels !

SOS sportifs : attention aux boissons de l'effort

De nombreuses études ont démontré que pour prendre soin de sa santé, il faut à la fois bien s'alimenter et pratiquer une activité physique.

Les industriels ont pensé à tout ! Une boisson aromatisée qui vous hydrate (!) et qui vous promet des performances grâce à un apport de glucides adaptés, des vitamines et des minéraux ! L'idéal ! Oui mais lorsque l'on se penche sur la composition et sur la (longue) liste d'ingrédients, on peut s'inquiéter du cocktail obtenu.

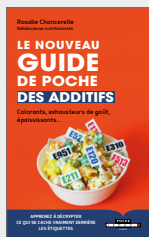
Une célèbre marque (Powerade®) mentionne dans les ingrédients : *Eau, glucose, acidifiant : acide citrique, correcteurs d'acidité : citrate de sodium, citrate de potassium, fructose, stabilisants : gomme arabique, esters glycériques de résine de bois, édulcorants : aspartame, acésulfame-K, arômes, colorant : bleu brillant, vitamine B6.*

On y retrouve donc trois additifs qui, selon l'ARTAC, sont « probablement ou voire certainement cancérigènes », qui peuvent aussi entraîner des troubles neurologiques, des risques d'allergies, des problèmes articulaires, vertiges, etc.

Au vue des possibles effets secondaires, s'hydrater avec une boisson de l'effort du commerce, est en contradiction avec la démarche saine de faire du sport.

Mon conseil : Préparez vous-même votre boisson adaptée à l'effort en mélangeant $\frac{1}{3}$ de pur jus de

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le nouveau guide de poche des additifs
Rosalie Chancerelle



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E