

Travail en cours

Guide des consommateurs

Réalisé par

Ibtissem Mustapha

Sommaire

Introduction

Les additifs dans les produits existants sur le marché tunisien

 Produits laitiers

 Biscuits

 Chocolat

Conseils

Bibliographie

Introduction

Ce guide vise l'identification des additifs que nous consommons dans les produits commercialisés en Tunisie. Les additifs pouvant être classés sous trois catégories : rouge : à éviter absolument ; l'orangé qui présente des risques et de préférence l'éviter, enfin le vert qui, jusqu'à présent, les recherches n'y ont pas attribués des risques.

Les additifs dans les produits existants sur le marché tunisien

PRODUITS LAITIERS				
Fromage	Additifs à noter	classe	ORIGINE	RISQUE
Fraidoux président	E1420	Orangé	Famille des amidons modifiés (de E1404 à E1451). Proviennent de source naturelle (dans ce cas sans danger) ou génétiquement modifiée	Diarrhée chez l'enfant, troubles digestives. Chez les animaux, les expériences ont montré dépôt de calcaire dans les reins.
	E202	(rouge)	Sorbate de potassium Conservateur chimique	Pourrait réagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs
	E415	Orangé	gomme xanthane, ORIGINE origine : maïs transgénique	crise d'asthme, réaction cutanée, allergies respiratoires
	E410	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle (caroubier)	Souvent considéré inoffensif, mais parfois accusé d'asthme, réaction cutanée et allergies respiratoire
Margarine Goldina	Huile de palme			
	E322	Vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
	E471	Rouge	Mono et Diglycérides d'Acides Gras (mélange des plusieurs produits chimiques, animale, ou oléagineux transgéniques)	Empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume de foie et des reins, affecte l'utérus.
	E160 a(II)	vert	Bêta carotaine ; colorant d'origine naturelle	Souvent inoffensif mais orangé si elle provient des OGM
	E330	vert	Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)

	E202	(rouge)	Sorbate de potassium Conservateur chimique	Pourrait réagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs
Douce noisette Composition pas trop claire		orangé ou vert)	Amidon de maïs modifié naturelle	Risque s'il provient des OGM
	E407	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle	Deux avis différents : selon le livre guide des additifs alimentaires) : il est sans danger et bénéfique Selon le livre Danger additifs alimentaires) : En 69 des études ont démontré que cet additif pouvait provoquer chez les animaux des ulcères dans le gros intestin, passage de sang dans les urines, et un ralentissement de croissance, des allergies, affaiblir le système immunitaire, à forte doses diminuer l'assimilation des minéraux essentiels. Un ouvrage il provoque des tumeurs cancéreuses. Peut être classé rouge
	Arôme			
Beurre Vitalait	Rien à signaler	Vert		
Danette Mhalbia	E450	Rouge	Diphosphates, Diphosphates Disodiques (ii), pyrophosphates	Emulsifiants et correcteurs d'acidité et synthèse A forte dose il y a risques d'hyperactivité, d'une mauvaise assimilation des minéraux et de troubles digestifs. Des expériences sur les rats en Allemagne, ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.
	Arômes artificiels (pistache, fleurs,			
	E407	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle	Deux avis différents : selon le livre guide des additifs alimentaires) : il est sans danger et bénéfique Selon le livre Danger additifs alimentaires) : En 69 des études ont démontré que cet additif pouvait provoquer chez les animaux des ulcères dans le gros intestin, passage de sang dans les urines, et un ralentissement de croissance, des allergies, affaiblir le système immunitaire, à forte doses

				diminuer l'assimilation des minéraux essentiels. Un ouvrage il provoque des tumeurs cancéreuses. Peut être classé rouge
	Matière grasse > 3%			
Yoghourt Délice	Arôme non précisé			
Fromage Landor	E452		Polyphosphate sodique ou de potassium	Emulsifiant, stabilisant, correcteur d'acidité de synthèse dérivée des sels de phosphate. risque d'hyperactivité, une mauvaise assimilation des minéraux et des troubles digestifs. Des expériences sur des rats ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.
	E339	orangé	Orthophosphates de sodium	Une surconsommation de cet additif peut provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme
	E331	vert	Citrates de mono sodium	Considéré inoffensif
	E410	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle (caroubier)	Souvent considéré inoffensif, mais parfois accusé d'asthme, réaction cutanée et allergies respiratoire
	E407	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle	Deux avis différents : selon le livre guide des additifs alimentaires) : il est sans danger et bénéfique Selon le livre Danger additifs alimentaires) : En 69 des études ont démontré que cet additif pouvait provoquer chez les animaux des ulcères dans le gros intestin, passage de sang dans les urines, et un ralentissement de croissance, des allergies, affaiblir le système immunitaire, à forte doses diminuer l'assimilation des minéraux essentiels. Un ouvrage il provoque des tumeurs cancéreuses. Peut être classé rouge
Fromage Landor Le fondant	E452	Rouge	Polyphosphate sodique ou de potassium	Emulsifiant, stabilisant, correcteur d'acidité de synthèse dérivée des sels de phosphate. risque d'hyperactivité, une mauvaise assimilation des minéraux et des troubles digestifs. Des expériences sur des rats ont montré une baisse de fertilité

				et une durée de vie diminuée.
	E339	orangé	Orthophosphates de sodium	Une surconsommation de cet additif peut provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme
	E202	(rouge)	Sorbate de potassium Conservateur chimique	Pourrait réagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs
	E410	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle (caroubier)	Souvent considéré inoffensif, mais parfois accusé d'asthme, réaction cutanée et allergies respiratoire
	E407	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle	Deux avis différents : selon le livre guide des additifs alimentaires) : il est sans danger et bénéfique Selon le livre Danger additifs alimentaires) : En 69 des études ont démontré que cet additif pouvait provoquer chez les animaux des ulcères dans le gros intestin, passage de sang dans les urines, et un ralentissement de croissance, des allergies, affaiblir le système immunitaire, à forte doses diminuer l'assimilation des minéraux essentiels. Un ouvrage il provoque des tumeurs cancéreuses. Peut être classé rouge
	E160a	orangé	Carotens	Classé orangé selon son origine : végétal, chimique ou de génie génétique
	E160b	orangé	Rocou, norbixine, bixine	Colorant. Risque d'allergie si son origine est à partir des génies génétiques.
	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
Fromage buono pizza	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	E331	vert	Citrates de mono sodium	Considéré inoffensif
	E202	(rouge)	Sorbate de potassium Conservateur chimique	Pourrait réagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs
	Amidon modifié	orangé		

Le cuistea Président	E339	orangé	Orthophosphates de sodium	Une surconsommation de cet additif peut provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme
	E331	vert	Citrates de mono sodium	Considéré inoffensif
	E452	Rouge	Polyphosphate sodique ou de potassium	Emulsifiant, stabilisant, correcteur d'acidité de synthèse dérivée des sels de phosphate. risque d'hyperactivité, une mauvaise assimilation des minéraux et des troubles digestifs. Des expériences sur des rats ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.
Fromage râpé Président spécial pâte Emmental & Cheddar	E452	Rouge	Polyphosphate sodique ou de potassium	Emulsifiant, stabilisant, correcteur d'acidité de synthèse dérivée des sels de phosphate. risque d'hyperactivité, une mauvaise assimilation des minéraux et des troubles digestifs. Des expériences sur des rats ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.
	E331	vert	Citrates de mono sodium	Considéré inoffensif
	E450	Rouge	Diphosphates, Diphosphates Disodiques (ii), pyrophosphates	Emulsifiants et correcteurs d'acidité et synthèse A forte dose il y a risques d'hyperactivité, d'une mauvaise assimilation des minéraux et de troubles digestifs. Des expériences sur les rats en Allemagne, ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.
	E339	orangé	Orthophosphates de sodium	Une surconsommation de cet additif peut provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme
	E202	(rouge)	Sorbate de potassium Conservateur chimique	Pourrait réagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs
Mascarpone (Zanetti)			Acide lactique	

Crème à Tartiner				
	Additifs à noter	classe	ORIGINE	RISQUE
Mille recette Saïd crème à tartiner	Huile de soya	vert		
	E322	vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
	Arôme non précisé			
Ma crème à tartiner Vanoise	Huile végétal non précisée			
	E322	vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
	E471	rouge	Mono et Diglycérides d'Acides Gras (mélange des plusieurs produits chimiques, animale, ou oléagineux transgéniques)	Empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume de foie et des reins, affecte l'utérus.
	E476	orangé	Polyrinoleate de Polyglycerol	Stabilisant et émulsifiant de synthèse parfois d'origine animale ou transgénique et dont une surconsommation est vite dépassée. Risque : allergie

BISCUITS				
	Additifs à noter	classe	ORIGINE	RISQUE
Croustina	Huile de palme			
	E322	vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
	E504	vert)	Carbonate de magnésium	Pas/peu toxique (http://www.dangersalimentaires.com/2011/01/les-additifs-alimentaires/)
	E500	vert)	Bicarbonate de soduim	
Saïda	Huile de palme			

	E503	Vert	Carbonate d'ammonium	Correcteur d'acidité inoffensif
	E500	Vert	Bicarbonate de soduim	Correcteur d'acidité inoffensif
	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
Prince biscuit Gout chocolat	Huile de palme			
	E503	vert)	Carbonate d'ammonium	Correcteur d'acidité inoffensif
	E500	vert)	Bicarbonate de soduim	Correcteur d'acidité inoffensif
	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	Dextrol			
Smile chocolat			Huile de palme	
	E322	Vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
	E503	Vert	Carbonate d'ammonium	Correcteur d'acidité inoffensif
	E500	Vert	Bicarbonate de soduim	Correcteur d'acidité inoffensif
	518	Rouge	Sulfate de Magnésium	Correcteur d'acidité. Risques : diarrhées et problmes rénaux
Choco tom Biscuit cacaoté au lait	Huile de palme			
	E503	Vert	Carbonate d'ammonium	Correcteur d'acidité inoffensif
	E500	Vert	Bicarbonate de soduim	Correcteur d'acidité inoffensif
	E450	Rouge	Diphosphates, Diphosphates Disodiques (ii), pyrophosphates	Emulsifiants et correcteurs d'acidité et synthèse A forte dose il y a risques d'hyperactivité, d'une mauvaise assimilation des minéraux et de troubles digestifs. Des expériences sur les rats en Allemagne, ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.
	E322	Vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	150a	Orangé et pour	CARAMEL(a), caramel de sulfite	Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique.

		certain rouge	caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d)	Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme. Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien connus... Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E621) et serait cancérigène et mutagène(1). Rapports contradictoires donc ici, classé orange mais presque rouge.
Star (Kif) crêpe à la crème gout chocolat	Huile de palme			
	150	Orangé et pour certains rouge	CARAMEL (a), caramel de sulfite caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d)	Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique. Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme. Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien connus... Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E621) et serait cancérigène et mutagène(1). Rapports contradictoires donc ici, classé orange mais presque rouge.
			Dextrose	
	E322	Vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
Rimyto biscuit fourré crème gout vanille	E503	Vert	Carbonate d'ammonium	Correcteur d'acidité inoffensif
	E500	Vert	Bicarbonate de sodum	Correcteur d'acidité inoffensif
	E450	Rouge	Diphosphates, Diphosphates Disodiques (ii), pyrophosphates	Emulsifiants et correcteurs d'acidité et synthèse A forte dose il y a risques d'hyperactivité, d'une mauvaise assimilation des minéraux et de troubles digestifs. Des expériences sur les rats en Allemagne, ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.
	E322	Vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
Tuc classic	Matire végétal ; palme – coprah			
	E503	Vert	Carbonate d'ammonium	Correcteur d'acidité inoffensif
	E500	Vert	Bicarbonate de sodum	Correcteur d'acidité inoffensif
	150d	Orangé et pour certains	Sulfite de sodium	Emulsifiants et correcteurs d'acidité et synthèse A forte dose il y a risques d'hyperactivité, d'une mauvaise assimilation des minéraux et de troubles digestifs. Des

		rouge		expériences sur les rats en Allemagne, ont montré une baisse de fertilité et une durée de vie diminuée.

	Additifs à noter	classe	ORIGINE	RISQUE
Crème dessert Vanoise	E162	vert	Rouge de betterave	Inoffensif
	Arôme vanille	orangé	artificiel	

	Additifs à noter	classe	ORIGINE	RISQUE
Glace Boule d'Or			Sirop de glucose	
	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	E471	rouge	Mono et Diglycérides d'Acides Gras (mélange	Empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume de

			des plusieurs produits chimiques, animale, ou oléagineux transgéniques)	foie et des reins, affecte l'utérus.
	E410	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle (caroubier)	Souvent considéré inoffensif, mais parfois accusé d'asthme, réaction cutanée et allergies respiratoire
	E412	orangé	Gomme de guar	Epaississant dérivé de graines de graine broyées Risques allergie nausées, flatulences crampes abdominales, eczéma, mauvaise assimilation des minéraux et vitamines. Souvent considéré inoffensif
London Dairy noisette	E477	Rouge	Esters de Proppane -1,2 – DIOL d'acides gras	Emulsifiants de synthse,régulateur de la cristallisation des graisses. Cet additif serait dérivé du pétrol (!) -> trouble digestifs et on le considère « hautement toxique »
	E471	Rouge	Mono et Diglycérides d'Acides Gras (mélange des plusieurs produits chimiques, animale, ou oléagineux transgéniques)	Empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume de foie et des reins, affecte l'utérus.
	E410	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle (caroubier)	Souvent considéré inoffensif, mais parfois accusé d'asthme, réaction cutanée et allergies respiratoire
	E412	orangé	Gomme de guar	Epaississant dérivé de graines de graine broyées Risques allergie nausées, flatulences crampes abdominales, eczéma, mauvaise assimilation des minéraux et vitamines. Souvent considéré inoffensif
Nasseem	E415	Orangé	gomme xanthane, ORIGINE origine : maïs transgénique	crise d'asthme, réaction cutanée, allergies respiratoires
Glici friski	E471	rouge	Mono et Diglycérides d'Acides Gras (mélange des plusieurs produits chimiques, animale, ou oléagineux transgéniques)	Empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume de foie et des reins, affecte l'utérus.
	E410	orangé	Epaississant et gélifiant naturelle (caroubier)	Souvent considéré inoffensif, mais parfois accusé d'asthme, réaction cutanée et allergies respiratoire

	E412	orangé	Gomme de guar	Épaississant dérivé de graines de graine broyées Risques allergie nausées, flatulences crampes abdominales, eczéma, mauvaise assimilation des minéraux et vitamines. Souvent considéré inoffensif
--	------	--------	---------------	---

Bonbons				
Bonbons Sweet	E420c	Orangé	Sorbitol (i) ou Sirop de Sorbitol (ii)	EducOLORANT et humectant que l'on trouve dans les fruits mais qui est en général synthétique et qui pourrait être dérivé de maïs transgénique. Risques à fortes doses : diarrhées, ballonnements. De plus, certaines études scientifiques ont démontré que ce produit chimique peut réduire l'assimilation des vitamines B6, indispensables pour le bon fonctionnement du sang, des muscles et de la peau.
	E471	Rouge	Mono et Diglycérides d'Acides Gras (mélange des plusieurs produits chimiques, animale, ou oléagineux transgéniques)	Empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume de foie et des reins, affecte l'utérus.
	E322	Vert	Lécithine, origine naturelle	Attention s'il provient des OGM
	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	E141			
	E160 a			
	E160 c			

	Additifs à noter	classe	ORIGINE	RISQUE
Pringles	Huile de palme	Orangé		
	E270	vert	Acide lactique D'origine naturelle ou chimique	Souvent considéré inoffensif mais peut causer des troubles digestifs chez l'enfant
	E330	vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	E296	orange	Acide malique : Acidifiant naturel ou chimique,	qui pourrait provoquer des troubles digestifs chez les nourrissons et les jeunes enfants. L'acide malique L pourrait être dérivé de produits génétiquement modifié et autorisé dans les aliments pour nourrissons. Une association anglaise déconseille cet additif pour ce groupe d'âge
	Plusieurs arômes non précisés			
	E471	Rouge	Mono et Diglycérides d'Acides Gras (mélange de plusieurs produits chimiques, animale, ou oléagineux transgéniques)	Empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume de foie et des reins, affecte l'utérus.
Snack Cheezee	Huile de Palme			
	Arôme fromage			

Süssino Educolorant de table	E954	rouge	Saccharine et ses sels de Na, K et de Ca	Forts risques d'allergies, certainement cancérigène l'histoire de cet additif est très longue
	E951	Rouge		L'aspartam est un véritable POISON. C'est en fait un produit neurotoxique pouvant provoquer plus de 92 symptômes. A éviter à tout prix.
	E500	vert	Carbonate acide de sodium	Correcteur d'acidité. Inoffensif
	E331	vert	Citrates de mono sodium	Considéré inoffensif
	E 641	vert	Leucine	Non toxique
		phénylalanine		

Boissons gazeux				
Coca cola zero	E950	ROUGE	Acesukfame-K	Educolorant et exhausteur de goût de synthèse, 200 fois plus sucré que le sucre. Souvent utilisé dans le chewing-gums de nombreuses boissons, confiseries, pâtisseries industrielles, desserts, certaines boissons lactées et tant d'autres produits dont il est impossible de faire la liste. Cet éducolorant est bien cancérigène et lié à l'hypoglycémie, des tumeurs aux poumons, des hausses de cholestérol, et la leucémie. RISQUE DE CANCER. A EVITERA TOUT PRIX
	E951	Rouge	L'aspartam	L'aspartam est un véritable POISON. C'est en fait un produit neurotoxique pouvant provoquer plus de 92 symptômes. A éviter à tout prix.
	150d	Orangé et pour certains rouge	CARAMEL(a) , caramel de sulfite caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d)	Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique. Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme. Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien connus... Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E621) et serait cancérigène et mutagène(1). Rapports contradictoires

				donc ici, classé orange mais presque rouge.
	E331	vert	Citrates de mono sodium	Considéré inoffensif
	E 338	Orangé	Acide orthophosphorique	Acidifiant d'origine naturelle ou chimique utilisé dans les boissons gazeuses, plats surgelés, sauces et certains fromages. Additif utilisé pour les arômes. En gdes quantités cet additif peut provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme. Une surconsommation de cet additif utilisé dans des nombreux aliments industriels est courante.
	E211	Rouge	Benzoate de Sodium	Conservateur chimique dérivés du E210 E10 : conservateur chimique bien plus que toxique que les sources naturelles contenues dans certains végétaux. Additif dérivé du benzène. Risque : hyperactivité, asthme, imitation des yeux, urticaire, troubles digestifs, problèmes de croissances, insomnies, troubles du comportement. De plus, le benzène affecte le sang et a des liens avec la leucémie chez l'animal, comme chez l'homme, serait cancérigène.
			Phénylalanine	
	Caféine			
Bouga cide	E330	Vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	E300	Orangé	Acide L-Ascorbique	Antioxydant, vitamine C d'origine naturelle ou synthétique, qui consommé en grande quantité pourrait provoquer des diarrhées et des calculs rénaux à plus de 10mg par jour. Inoffensif en faible quantité.
	150d	Orangé et pour certains rouge	CARAMEL(a) , caramel de sulfite caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d)	Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique. Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme. Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien

				connus... Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E621) et serait cancérigène et mutagène(1). Rapports contradictoires donc ici, classé orange mais presque rouge.
	E202	(rouge)	Sorbate de potassium Conservateur chimique	Pourrait réagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs
Boga Menthe	E330	Vert	Acide citrique Antioxydant et acidifiant d'origine végétale	Sans risque, mais attention aux fortes doses (réaction cutanée et érosion des dents)
	E211	Rouge	Benzoate de Sodium	Conservateur chimique dérivés du E210 E10 : conservateur chimique bien plus que toxique que les sources naturelles contenues dans certains végétaux. Additif dérivé du benzène. Risque : hyperactivité, asthme, imitation des yeux, urticaire, troubles digestifs, problèmes de croissances, insomnies, troubles du comportement. De plus, le benzène affecte le sang et a des liens avec la leucémie chez l'animal, comme chez l'homme, serait cancérigène.
	150d	Orangé et pour certains rouge	CARAMEL (a), caramel de sulfite caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d)	Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique. Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme. Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien connus... Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E621) et serait cancérigène et mutagène(1). Rapports contradictoires donc ici, classé orange mais presque rouge.
	E104	Rouge	JAUNE de QUINOLÉINE (Colorant C.I 47005)	Colorant de synthèse. Risques : hyperactivité, asthme, rhinites, eczéma, troubles de la vue, insomnies, cancers du foie et des reins (chez les rats). Le E104 mélangé avec le E951 pourrait affecter les

				cellules nerveuses sept fois plus qu'utilisé seul (voir page 103). À ÉVITER
	E133	Rouge	BLEU BRILLANT FCF (C.I.42090)	Colorant bleu synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène(4).

Bon à savoir

Une étude¹ sur la qualité des tomates conserve a relevé les constats suivants :

- Les marques considérées comme « bonnes » sont : Jouda, N°1-Nablya, Sicam, Zguli, Petit Paris.
- Les autres marques : Carthage, Amira, Cap d'or, Socopa, Rafiaa, Sticap, Bnina et Abida, sont considérées comme acceptables.

¹ <http://www.tuniscope.com/article/95468/arabe/stear/tomate-100111>

Conseils

Voici une liste de conseils pour manger le plus sainement :

- **Lavez tous les fruits et légumes avant de les consommer.**
- **Epluchez soigneusement fruits et légumes (même lavés).**
- **Jetez systématiquement toute boîte de conserve dont le couvercle paraît bombé. Ne pas garder vos boîtes de conserve plus d'un an.**
- **Ne laissez jamais un aliment dans sa boîte de conserve après ouverture y compris au réfrigérateur**
- **Les fruits secs doivent être déposés dans un récipient parfaitement hermétique au frais et si possible sans lumière.**

Comment éliminer les pesticides de vos fruits et légumes ?

Il existe une astuce simple et pas chère qui peut vous aider à vous débarrasser de ces produits chimiques dangereux : laver les fruits et légumes avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc distillé.

Selon les écrits de la diététicienne Gayle Povis Alleman, pour supprimer les pesticides de vos fruits et légumes, il faut les tremper dans un mélange de 10% de vinaigre blanc et 90% d'eau, et laisser agir pendant 15 à 20 minutes. Lorsqu'on retire les aliments, on peut remarquer que l'eau dans le bol est sale, et peut même contenir des résidus de pesticides. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à rincer les fruits et légumes avant de les déguster.

Mais cette méthode ne doit pas être utilisée pour nettoyer les fruits fragiles tels que les myrtilles ou les framboises, car ils ont une peau très fine et peuvent être endommagés si vous les trempez dans du vinaigre. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser du [jus de citron](#).

D'autre part, d'après le Center for Science and Environment (CSE), se débarrasser des pesticides présents dans les fruits et légumes est possible en les nettoyant avec de l'eau salée à 2%. Cela devrait éliminer la plupart des résidus de pesticides sur la surface des aliments.

Plus généralement, quelle que soit la méthode que vous choisissiez, il faut toujours laver méticuleusement vos fruits et légumes, car les produits chimiques peuvent persister dans des endroits difficiles à nettoyer. **Le CSE affirme que l'utilisation d'[eau](#) froide pour nettoyer les aliments peut être en mesure d'éliminer 70% à 80% de tous les pesticides.**

En 2012, the American Academy of Pediatrics a publié un rapport qui montre que les enfants sont plus vulnérables à la toxicité potentielle des résidus de pesticides. Il est donc important d'investir plus de temps dans la préparation de votre nourriture, afin de consommer moins de pesticides. En lavant vos aliments avec soin, vous protégez la santé de toute votre famille.

Bibliographie

Cornine Guget, Danger additifs alimentaires : le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner, Edition Chariot d'Or, 2005

Philippe Galtier, Guide des arômes, colorants, additifs alimentaires, édition Jean-Pierre Delarge, 1989

<http://www.dangersalimentaires.com/2011/01/les-additifs-alimentaires/>