



[http://www.santemagazine.fr/accueil/navigation-principale/cuisine-nutrition/dossiers-cuisine-nutrition/sy-retrouver-parmi-les-additifs-alimentaires.html?tx\\_pitpaginationdossier\\_pi1%5Bcuid%5D=4542](http://www.santemagazine.fr/accueil/navigation-principale/cuisine-nutrition/dossiers-cuisine-nutrition/sy-retrouver-parmi-les-additifs-alimentaires.html?tx_pitpaginationdossier_pi1%5Bcuid%5D=4542)

## Dossier Cuisine & Nutrition

### S'y retrouver parmi les additifs alimentaires

- Additifs, une famille complexe et controversée
- Colorants, les bons et les méchants
- Conservateurs, utiles mais parfois allergisants
- Du côté des antioxydants et des agents de texture
- La liste noire, à éviter par les consommateurs

#### La liste noire, à éviter par les consommateurs

Voici la liste des additifs non conseillés s'ils sont souvent consommés.

E102	Tartrazine	colorant
E104	Jaune de quilonéine	colorant
E110	Sunset yellow FCF	colorant
E120	Cochénille	colorant
E122	Azorubine	colorant
E123	Amarante	colorant
E124	Ponceau 4R	colorant
E127	Erythrosine	colorant
E128	Rouge 2 G	colorant
E131	Bleu patenté V	colorant
E151	Noir brillant BN	colorant
E154	Brun FK	colorant
E155	Brun HT	colorant
E161 g	Canthaxanthine	colorant
E173	Aluminium	colorant
E174	Argent	colorant
E175	Or	colorant
E180	Lithol-rubine-BK	colorant
E210	Acide benzoïque	conservateur
E211 à E 219	Benzoates	conservateur
E220	Anhydride sulfureux	conservateur
E221 à E 228	Sulfites	conservateur
E234	Nisine	conservateur
E235	Natamycine	conservateur
E239	Hexaméthylène-tétramine	conservateur
E242	Dicarbonat de diméthyle	conservateur
E284	Acide borique	conservateur
E285	Tétraborate de sodium (borax)	conservateur
E310, 311, 312	Gallates	antioxydant
E315	Acide érythorbique	antioxydant
E316	Erythorbate de sodium	antioxydant
E320	Butylhydroxyanisol (BHA)	antioxydant
E321	Butylhydroxytoluène (BHT)	antioxydant
E380	Citrate de triammonium	acidifiant
E426	Hémicellulose de soja	agent de texture

E431	Stéarate de polyoxyéthylène	agent de texture
E432 à E436	Polysorbates	agent de texture
E442	Phosphatides d'ammonium	agent de texture
E459	Bêta-cyclodextrine	agent de texture et agent d'enrobage
E476	Polycinoléate de polyglycérol	agent de texture
E479 b	Huile de soja oxydée	agent de texture
E491 à E495	Stéarates de sorbitane	agent de texture
E496	Polyéthylèneglycol 6000	agent de texture
E512	Chlorure d'étain	antioxydant
E520 à E523	Sulfates d'aluminium	affermissants
E541	Phosphate d'aluminium sodique acide	poudre à lever
E554	Silicate alumino-sodique	anti-agglomérant
E555	Silicate alumino-potassique	anti-agglomérant
E556	Silicate alumino-calcique	anti-agglomérant
E620 à E625	Glutamates	exhausteurs de goût
E900	Diméthylpolysiloxane	agent d'enrobage
E905	Cire microcristalline	agent d'enrobage
E952	Cyclamates	édulcorants
E1412 à E1414	Phosphates de diamidon	supports d'additifs

### Affermissants, anti-agglomérants, agents d'enrobage

Les affermissants tels les sulfates d'aluminium (E520 à E523) renferment, comme leur nom l'indique, de l'aluminium (on les trouve dans certains fruits confits). Idem pour la poudre à lever E541, qui sert à la fabrication de gâteaux et les anti-agglomérants E554 à E556, silicates, que l'on trouve dans de nombreux aliments. Certains agents d'enrobage peuvent être allergisants, comme le E900, et le E905, autorisés dans les confiseries.

### Et les édulcorants ?

Certaines de ces substances au fort pouvoir sucrant, nettement supérieur à celui du sucre, ont été controversées sur le plan santé. Mais elles restent autorisées, les études étant contradictoires à leur sujet : E951 (aspartame), E954 (saccharine), ou E962 (sel d'aspartame-acésulfame). A savoir, le E952 (cyclamates) est interdit aux Etats-Unis.

### A lire

- *La vérité sur les étiquettes alimentaires et Dico-guide des étiquettes alimentaires*, Laurence Wittner, Leduc.S Editions.
- *Savoir acheter*, Marie-Paule Dousset, éd. Flammarion.
- *Bien lire pour mieux consommer*, Barbara Borgin et Arnaud Franel, éd. Arnaud Franel.

Céline Debayle ■

AUTRES LIENS: allergie - allergie alimentaire - intolérance alimentaire

Copyright 2007 Santé Magazine - 22 rue Letellier, 75015 Paris, FRANCE

[http://www.santemagazine.fr/accueil/navigation-principale/cuisine-nutrition/dossiers-cuisine-nutrition/sy-retrouver-parmi-les-additifs-alimentaires.html?tx\\_pitpaginationdossier\\_pi1%5Bcuid%5D=4542](http://www.santemagazine.fr/accueil/navigation-principale/cuisine-nutrition/dossiers-cuisine-nutrition/sy-retrouver-parmi-les-additifs-alimentaires.html?tx_pitpaginationdossier_pi1%5Bcuid%5D=4542)