



QUE CACHENT LES NUMÉROS E?

À quoi servent les additifs dans les aliments? Et pourquoi ne peut-on souvent pas y renoncer? Explications.

Jürg Lendenmann

Les substances ajoutées aux aliments remplissent des fonctions très diverses: elles permettent de les conserver plus longtemps, de leur donner un plus bel aspect ou une couleur plus intense, d'améliorer leur texture et leur consistance ou encore leur goût et leur odeur. Certaines de ces substances sont utilisées depuis des siècles: des poudres à lever (bicarbonate de soude, carbonate d'ammonium), des émulsifiants (lécithine), des conservateurs, des acidifiants (acide citrique, acide acétique) et des épaississants (agar-agar, gélatine, pectine).

La sécurité d'abord

On ne parle d'additifs que depuis qu'on produit des aliments transformés et préparés à l'échelle industrielle. Pour qu'ils soient autorisés, ils doivent passer plusieurs étapes. Un additif doit être sans danger et nécessaire sur le plan technologique, il doit représenter un avantage pour les consommateurs, sans les tromper. Les recommandations et seuils limites en vigueur sont régulièrement revus par les autorités scientifiques et publiques compétentes compte tenu des dernières données scientifiques. En Europe, cette responsabilité revient à l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), dont le Département fédéral de l'intérieur (DFI) suit généralement les avis. Les additifs doivent être déclarés sur l'emballage. Outre leur nom chimique (nom spécifique) ou le code E correspondant, l'une des 27 catégories fonctionnelles indiquant leur principale fonction

Les Égyptiens utilisaient déjà le sel, le vinaigre, l'huile et le miel pour la conservation.

doit également être précisée. Par exemple «émulsifiant: lécithine» ou «émulsifiant: E 322», le E faisant référence à l'Europe. L'«Ordonnance du DFI sur les additifs admis dans les denrées alimentaires» répertorie 330 substances environ. Elle spécifie également quels additifs peuvent être utilisés dans quels aliments et leur dose maximale. Différents ingrédients comme le sel, différents sucres, la gélatine alimentaire et les arômes ne sont pas considérés comme des additifs.

Les conservateurs: l'une des 27 catégories fonctionnelles

Refroidir, chauffer, déshydrater ou mettre sous vide (évacuation de l'oxygène) sont des procédés physiques de conservation des aliments qui bloquent ou ralentissent la croissance des micro-organismes (bactéries, champignons). On peut aussi y parvenir avec un certain nombre de substances naturelles ou chimiques. Les Égyptiens utilisaient déjà le sel, le vinaigre, l'huile et le miel pour améliorer la conservation des aliments; les Grecs, les Assyriens et les Chinois se servaient du soufre pour la fabrication du vin en raison de ses propriétés antifongiques.



Ressources sur internet

additifs-alimentaires.net/additifs.php

Base de données sur les additifs alimentaires avec un code couleur indiquant leur toxicité éventuelle.

zusatzstoffmuseum.de

Informations complémentaires et extraits du livre d'Udo Pollmer paru en 2017 (en allemand).

fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_additifs_alimentaires

Numéros E et (pseudo)allergies

Outre le soja (lécithine de soja E 322, hémicellulose de soja E 426), le dioxyde de soufre (E 220, SO₂) et les sulfites (E 221 – E 228) font partie des allergènes les plus fréquents. Le dioxyde de soufre et ses sels doivent être déclarés sur l'emballage quand le produit contient plus de 10 mg de SO₂ par kilo ou par litre. Les autres additifs potentiellement allergènes doivent également être déclarés.

Les pseudoallergies entraînent des symptômes semblables à ceux des allergies et les additifs sont souvent soupçonnés. «Mais l'importance des pseudoallergies aux additifs dans la population est largement surestimée», affirme le Dr méd. Jörg Kleine-Tebbe, privat-docent, dans un entretien avec *mein-allergie-portal.com*. «Les réactions d'hypersensibilité à ces substances sont extrêmement rares – les vraies pseudoallergies touchent au maximum 0,1 % de la population.»

L'ajout de sucre ou de sel (salaison, saumure) prive les microorganismes des conditions de base nécessaires à leur développement. Tout comme le fait de baisser le pH. Des acides peuvent se former naturellement par fermentation (p. ex. choucroute, kimchi). L'acide lactique (E 270), l'acide acétique (E 266) et l'acide citrique (E 320) sont utilisés pour augmenter l'acidité d'un aliment. Comme de tels acidifiants changent aussi souvent le goût, on leur préfère souvent des conservateurs chimiques. Certaines de ces substances ont initialement été découvertes dans des plantes, notamment l'acide sorbique (E 200) présent dans les baies du sorbier des oiseleurs et l'acide benzoïque (E 210) des airelles rouges. Un grand nombre de conservateurs naturels sont aujourd'hui produits industriellement et modifiés par la même occasion: en ce qui concerne l'acide sorbique et l'acide benzoïque, par exemple, on utilise leurs sels E 202 (sorbate de potassium) et E 203 (sorbate de calcium).

Des produits bio avec moins de E

Parmi les additifs autorisés, une cinquantaine le sont aussi dans les produits bio. Les substances utilisables, en quelle qualité et dans quels aliments dépendent des différents labels de qualité. Les lignes directrices de l'organisation faitière de producteurs bio n'autorisent qu'une trentaine d'additifs dans les produits du label au «bourgeon»; l'acide ascorbique (E 300, antioxydant) et la glycérine (E 422, humectant), par exemple, en sont exclus. La Fédération Demeter Suisse a des règles encore plus strictes pour son label «Demeter», le plus ancien label bio, qui n'autorise qu'une vingtaine d'additifs spécifiques dans certains produits. <