

Guide  
des

# **ADDITIFS** alimentaires

inoffensifs ou dangereux

E102

E385

E925

E310



*Découvrez  
ce que cachent  
les étiquettes...*

E559

E160

E270

E410

COLORANTS  
CONSERVATEURS  
ANTIOXYDANTS  
EMULSIFIANTS  
EPAISSISSANTS  
GELIFIANTS ...

# SOMMAIRE

*Les colorants.....p.11*

*Les conservateurs.....p.20*

*Les antioxydants.....p.28*

*Les émulsifiants, stabilisants et gélifiants...p.31*

*Les exhausteurs de goût.....p.43*

*Divers.....p.45*

# LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Contrairement à la croyance populaire, l'utilisation des additifs alimentaires n'est pas le fruit de la société de consommation actuelle...

L'homme a toujours cherché à conserver le fruit de ses récoltes dans un souci de survie. Il a alors souhaité optimiser ses réserves de nourritures. Conserver le poisson et la viande avec du sel ou en les séchant fut un premier pas dans l'intervention d'une substance étrangère à la nourriture elle-même. Ceci pour la faire durer dans le temps.

Les Egyptiens furent les premiers à prendre conscience de l'aspect des aliments. Ils eurent l'idée d'ajouter des colorants et des arômes pour en augmenter l'attrait. Plus tard, les Romains à leur tour utilisaient le Salpêtre, des épices et des colorants dans le but d'améliorer l'apparence de leurs mets.

Ces 50 dernières années les avancées technologiques dans le domaine de l'alimentation ont permis la découverte de nouvelles substances - certaines naturelles et d'autres synthétiques.

Ce qui explique leur présence dans un grand nombre d'aliments sur le marché.

Pour autant, cela ne rend pas leur utilisation légitime, surtout lorsque l'on sait que les additifs ont suscité beaucoup d'inquiétudes ces dernières années.

Bien entendu, la législation européenne s'est adaptée à cette multiplication des additifs qu'elle est sensée réguler. Il convient cependant de bien connaître les additifs afin de savoir ce que nous mangeons exactement.

## QU'EST-CE QU'UN ADDITIF ALIMENTAIRE ?

La définition est "n'importe quelle substance habituellement non consommée comme un aliment en soi et non employée comme un ingrédient caractéristique de l'aliment, qu'il ait une valeur nutritionnelle ou non, dont l'addition intentionnelle à l'aliment pour un but technologique dans la fabrication, le traitement, la préparation, l'emballage, le transport ou le stockage devient, ou peut s'attendre raisonnablement à devenir, lui ou un de ses dérivés, directement ou indirectement, un composant de cet aliment (Directive 89/107/EEC)".

En Europe, aucun additif ne peut être ajouté à un aliment sans que ce dernier soit au préalable autorisé par un texte officiel. Pour pouvoir être approuvé, ce texte doit d'abord passer par un comité qui évalue la sécurité alimentaire en Europe : c'est le Comité Scientifique de l'Alimentation Humaine (CSAH). Par ailleurs, chaque additif alimentaire fait l'objet d'une évaluation toxicologique.

En d'autres termes, on détermine la dose maximale pour laquelle cet additif ne représente aucun danger pour la santé : c'est la dose journalière admissible (DJA).

## LA NUMÉROTATION

La lettre E qui précède les additifs (exemple E 124) signifie que leur utilisation a été approuvée par l'Union Européenne, et donc, par le CSAH. Les numéros comportent tous 3 chiffres. Il peut arriver qu'un additif ne soit pas approuvé par l'Union Européenne et cependant utilisé par un des états membres. Dans ce cas, le numéro n'est pas précédé par la lettre E.

## QUELLES SUBSTANCES ?

Les additifs alimentaires peuvent provenir de 2 origines distinctes :

- Soit ils sont naturels (extraits de racines, de feuilles, d'algues, etc.). Ils ne représentent alors aucun danger significatif, à part un risque allergique. A noter que ces allergies ne concernent pas seulement les personnes sujettes à ce type d'affection.

- Soit ils sont d'origine synthétique (ou cliniques).

Quelles que soient leurs origines, les évaluations toxicologiques des additifs se déroulent de la même façon. Bien que ces procédés ne puissent pas être mis en doute, ils n'en restent pas moins insuffisants.

En effet, aucune étude ne détermine si la prise de plusieurs additifs en même temps est sans danger. On nous met parfois en garde contre l'utilisation simultanée de plusieurs médicaments et de l'interaction qui peut en résulter.

De même, les médecins déconseillent souvent l'utilisation prolongée de certains médicaments. Mais aucune mise en garde n'existe pour les additifs alimentaires.

Nous connaissons tous dans notre entourage des personnes qui, malgré l'autorisation de l'Union Européenne, sont allergiques à telle ou telle substance, ou y sont tout simplement sensibles.

Il est donc important - pour ne pas dire impératif - de bien connaître les additifs alimentaires afin de se préserver d'un éventuel effet non désiré !

C'est l'objectif avoué de ce livre : vous informer en toute simplicité et en toute objectivité, sans prendre partie ni crier gare. Nous estimons qu'il est de notre devoir de vous dire quand un additif nous paraît douteux pour votre santé.

Nous avons déchiffré pour vous la totalité des additifs, avec leur origine naturelle ou synthétique. Vous trouverez aussi des informations et commentaires précieux qui vous permettront de vous faire votre propre idée et de décider de consommer ou non ces additifs.



## COMMENT DÉCHIFFRER LA COMPOSITION D'UN ALIMENT ?

Les ingrédients qui entrent dans la composition d'un aliment sont toujours listés par ordre d'importance. Cela signifie que le premier additif cité est le plus utilisé, le deuxième l'est un peu moins, et ainsi de suite.

Pour que ce livre soit facile à utiliser, nous avons classé les additifs selon leur numéro. Ainsi, vous pourrez vous y reporter, un peu comme un dictionnaire, à chaque fois que vous voudrez vous renseigner sur un additif suspect.

Enfin, sachez que ce livre ne peut pas mentionner toutes les autres substances ou résidus susceptibles de poser un problème pour la santé humaine tels que pesticides, polluants, moisissures, etc.

A cet effet, voici ci-dessous une liste de conseils pour manger le plus sainement possible :

- Lavez tous les fruits et légumes avant de les consommer.
- Epluchez soigneusement fruits et légumes (même lavés), au risque de perdre quelques vitamines. Il est préférable de manger un légume dépourvu de quelques unes de ses vitamines mais sain, plutôt qu'un légume à peine plus riche en vitamines mais qui contient un pesticide très nocif pour la santé.

- Jetez systématiquement toute boîte de conserve dont le couvercle paraît un peu bombé. En tout état de cause, il est recommandé de ne pas garder vos boîtes de conserve plus d'un an.
- Préférez les jus de fruits en carton ou en bouteille plutôt qu'en boîte.
- Les fruits secs doivent être disposés dans un récipient parfaitement hermétique, au frais et si possible sans lumière.
- Ne laissez jamais un aliment dans sa boîte de conserve ouverte, y compris au réfrigérateur. Mettez son contenu dans un autre récipient.
- Si vous avez le moindre doute à propos d'un aliment, jetez-le !



# LES COLORANTS

Ils sont utilisés avant tout pour restaurer ou ajouter la couleur d'un aliment. Cependant, il est à noter que certains d'entre eux servent à masquer la mauvaise qualité de certains produits, ce qui est très éloigné de leur fonction supposée.

Un très grand nombre de personnes est allergique à certains colorants.

Les réactions généralement constatées sont : démangeaisons, eczéma, gonflement localisé, asthme, fatigue, maux de tête, hyperactivité (chez les enfants)...

#### E100 CURCUMINE

---

Couleur : jaune

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger

#### E101 RIBOFLAVINE

---

Couleur : jaune

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger, mais une consommation excessive est déconseillée.

#### E102 TARTRAZINE

---

Couleur : jaune

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. Risque important d'allergie,** surtout en prise conjointe avec de l'aspirine. A éviter chez l'enfant.

#### E103 CHRYSOINE S

---

Couleur : jaune

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. Produit interdit en Europe depuis 1977.**

#### E104 JAUNE DE QUINOLEINE

---

Couleur : jaune

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie. Interdit aux Etats-Unis.**

**E105 JAUNE SOLIDE**

---

Couleur : jaune

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. Risque d'allergie grave. Produit interdit en Europe depuis 1977.**

**E107 JAUNE 2G**

---

Couleur : jaune

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie. Ce produit a été interdit en France. Il l'est toujours en Suisse.**

**E110 JAUNE ORANGE S**

---

Couleur : orange

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. Risque d'allergie grave.**

**E111 ORANGE CGN**

---

Couleur : orange

Origine : synthétique

Nocivité : **très dangereux. Ne pas le consommer. Produit interdit en Europe depuis 1977.**

**E120 COCHENILLE. ACIDE CARMINIQUE**

---

Couleur : rouge

Origine : naturelle ou synthétique.

Nocivité : **risque d'allergie.**

#### E121 ORSEILLE ORCEINE

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique ou naturelle

Nocivité : le produit naturel est sans danger. **Le produit synthétique est quant à lui dangereux. Il est interdit en Europe depuis 1977.**

#### E122 AZORUBINE

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **Produit suspect. En Suisse, son utilisation est limitée.**

#### E123 AMARANTE

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **Très dangereux. Risque d'allergie, de stérilité. Potentialité cancérigène. Interdit en Russie, aux Etats-Unis et en France à l'exception du caviar.**

#### E124 ROUGE COCHENILLE A

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. Risque d'allergie. Potentialité génotoxique. Ne pas coupler avec la prise d'aspirine.**

#### E125 ECARLATE GN

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. Risque important d'allergie. Produit interdit en Europe depuis 1977.**

E126 ROUGE PONCEAU GR

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **Risque important d'allergie. Produit interdit en Europe depuis 1977.**

E127 ERYTHROSINE

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **Dangereux. Risque important d'allergie (notamment asthme, urticaire, prurit). Potentialité cancérigène (cancer de la thyroïde chez le rat). Produit interdit en Europe depuis 1977.**

E128 ROUGE 2G

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie. Serait cancérigène.**

E130 BLEU ANTHRAQUINONIQUE. BLEU SOLANTHRENE RS

---

Couleur : bleu

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie. Produit interdit en Europe depuis 1977.**

E131 BLEU PATENTE V

---

Couleur : bleu

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie. Produit à éviter en attendant études complémentaires. Potentialité cancérigène.**

**E132 INDIGOTINE. CARMIN D'INDIGO**

---

Couleur : bleu

Origine : synthétique

Nocivité : **faible risque d'allergie mais potentialité cancérigène.**

**E133 BLEU BRILLANT**

---

Couleur : bleu

Origine : synthétique

Nocivité : **Risque d'allergie.**

**E140 CHLOROPHYLLE**

---

Couleur : vert

Origine : naturelle

Nocivité : **faible risque d'allergie.**

**E141 COMPLEXES CUIVRIQUES DES  
CHLOROPHYLLES ET CHLOROPHYLINES**

---

Couleur : vert

Origine : naturelle

Nocivité : peut laisser des résidus de cuivre.

**E142 VERT ACIDE BRILLANT BS. VERT  
LISSAMINE**

---

Couleur : vert

Origine : synthétique

Nocivité : **Potentialité cancérigène reconnue.**

**E150 CARMEL**

---

Couleur : brun

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : **les versions E150b et E150c sont obtenues avec de l'ammoniaque. Il convient d'être prudent.**

#### E151 NOIR BRILLANT BN

---

Couleur : noir

Origine : synthétique

Nocivité : **Produit douteux.**

#### E153 CHARBON VEGETAL. CARBO MEDICINALIS VEGETALIS

---

Couleur : noir

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger. Cas isolés de diarrhées.

#### E154 BRUN FK

---

Couleur : noir

Origine : synthétique

Nocivité : **Substance ayant provoqué des réactions allergiques sur les animaux.**

#### E160 CAROTENOÏDES

---

Couleur : orange

Origine : synthétique

Nocivité : **Substance ayant provoqué des réactions allergiques sur les animaux.**

#### E161 XANTHOPHYLLES

---

Couleur : jaune

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.



#### **E162    BETANINE. ROUGE DE NETTERAVE**

---

Couleur : rouge

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger. Peut colorer les urines.  
(sans danger).

#### **E163    ANTHOCYANES**

---

Couleur : bleu

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

#### **E170    CARBONATE DE CALCIUM**

---

Couleur : blanc

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

#### **E171    BIOXYDE DE TITANE**

---

Couleur : blanc

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger avec toutefois des risques  
d'impuretés.

#### **E172    OXYDES DE FER**

---

Couleur : rouge

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger avec toutefois des risques  
d'impuretés.

### E173 ALUMINIUM

---

Couleur : gris

Origine : naturelle

Nocivité : l'aluminium interviendrait dans le déclenchement de la maladie d'Alzheimer. Cet additif est interdit en Australie.

### E174 ARGENT

---

Couleur : argent

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

### E175 OR

---

Couleur : or

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger. Utilisé notamment pour colorer les boyaux de certaines charcuteries.

### E180 PIGMENT RUBIS. LITHOL RUBINE BK

---

Couleur : rouge

Origine : synthétique

Nocivité : **suspect**. N'est utilisé que pour colorer les croûtes de fromages.

# LES CONSERVATEURS

Les conservateurs limitent, ralentissent ou stoppent la croissance des bactéries, levures, moisissures présentes dans les aliments. Ce sont eux qui empêchent notamment le développement des bactéries du botulisme dans les conserves.

Certains de ces additifs provoquent des réactions similaires à celles provoquées par les colorants.

Il est également à noter que les nitrites et nitrates sont des composés chimiquement très réactifs : ils peuvent, dans certains cas, constituer des nitrosamines, produits chimiques cancérogènes.

E200 ACIDE SORBIQUE

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

E201 SORBATE DE SODIUM

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

E202 SORBATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E203 SORBATE DE CALCIUM

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

E210 ACIDE BENZOÏNE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E211 BENZOATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E212 BENZOATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E213 BENZOATE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E214 PARAHYDROXYBENZOATE D'ETHYLE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E215 DERIVE SODIQUE DE E214

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E216 PARAHYDROXYBENZOATE DE PROPYLE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E217 DERIVE SODIQUE DE E216

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E218 PARAHYDROXYBENZOATE DE METHYLE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérigène.**

E219 DERIVE SODIQUE DE E218

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. A provoqué des accidents allergiques. Potentialité cancérogène.**

E220 DIOXYDE DE SOUFFRE. ANHYDRIDE SULFUREUX

---

Origine : synthétique

Nocivité : **irritation du tube digestif. Contrarie la fixation de la vitamine B.**

E221 SULFITE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **irritation du tube digestif. Contrarie la fixation de la vitamine B. Risque important d'allergie.**

E222 BISULFITE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **irritation du tube digestif. Contrarie la fixation de la vitamine B. Risque d'allergie.**

E223 DISULFITE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **irritation du tube digestif. Contrarie la fixation de la vitamine B. Risque d'allergie.**

E224 DISULFITE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **irritation du tube digestif. Contrarie la fixation de la vitamine B. Risque d'allergie.**

#### E226 SULFITE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

#### E227 BISULFITE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

#### E230 DIPHENYLE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.** Utilisé pour la conservation des agrumes. Pénètre dans le fruit sans possibilité d'être éliminé par le lavage. Des expériences sur les animaux ont provoqué des maladies du foie et des reins.

#### E231 ORTHOPHENYLPHENOL

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.** Utilisé pour la conservation des agrumes. Pénètre dans le fruit sans possibilité d'être éliminé par le lavage. Des expériences sur les animaux ont provoqué des maladies du foie et des reins.

#### E232 ORTHOPHENYLPHENATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.** Utilisé pour la conservation des agrumes. Pénètre dans le fruit sans possibilité d'être éliminé par le lavage. Des expériences sur les animaux ont provoqué des maladies du foie et des reins.



E231 THIABENDAZOLE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

E234 NISINE

---

Origine : naturelle

Nocivité : **on aurait constaté des allergies sur les animaux.**

E236 ACIDE FORMIQUE ET DERIVES

---

Origine : synthétique

Nocivité : **serait cancérigène. Interdit en France.**

E237 FORMIATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **serait cancérigène. Interdit en France.**

E238 FORMIATE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **serait cancérigène. Interdit en France.**

E239 HEXAMETHYLINE TETRAMINE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **potentialité cancérigène. Interdit en France.**

E240 ACIDE BORIQUE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **serait cancérigène. Interdit en France.**

E241 TETRABORATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **dangereux. Interdit en France.**

E249 NITRITE DE POTASSIUM

---

Origine : naturelle

Nocivité : **potentialité cancérigène. Risque d'allergie.**

E250 NITRITE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **potentialité cancérigène démontrée. Détruit les globules rouges. Risque d'allergie.**

E251 NITRATE DE SODIUM

---

Origine : naturelle

Nocivité : **potentialité cancérigène démontrée. Détruit les globules rouges. Risque d'allergie.**

E251 NITRATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **potentialité cancérigène démontrée. Détruit les globules rouges. Risque d'allergie.**

E260 ACIDE ACETIQUE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger connu. Interdit en France.

E261 ACETATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu. Interdit en France.

E262 DIACETATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu. Interdit en France.

### E263 DIACETATE DE CALCIUM

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu. Interdit en France.

### E270 ACIDE LACTIQUE

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

### E280 ACIDE PROPIONIQUE ET DERIVES

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

### E290 ANHYDRIDE CARBONIQUE

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger mais ralentit la digestion.

# LES ANTIOXYDANTS

La fonction des antioxydants est d'empêcher les aliments de devenir rances et de changer de couleur avec le temps.

La plupart d'entre eux ne sont ni plus ni moins que des vitamines, ce qui les rend sans danger, si l'on en abuse pas.

En revanche, certains sont sujets à controverses, et il convient alors d'être sur ses gardes...

**E300 ACIDE ASCORBIQUE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger à doses modérées.

**E301 ASCORBATE DE SODIUM**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger à doses modérées.

**E302 ASCORBATE DE CALCIUM**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger à doses modérées.

**E304 PALMITATE ASCORBYLE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger à doses modérées.

**E306 TOCOPHEROLS**

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger. Il s'agit de Vitamine E.

**E307 ALPHA TOCOPHEROL**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger cependant interdit en France.

**E308 GAMMA TOCOPHEROL**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger cependant interdit en France.

**E309 DELTA TOCOPHEROL**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger cependant interdit en France.

**E311 GALLATE D'OCTYLE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

**E312 GALLATE DE DODECYLE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

**E320 BUTYLHYDROXYANISOL (BHA)**

---

Origine : synthétique

Nocivité : **augmente le taux de cholestérol et de lipides dans le sang.**

**E321 BUTYLHYDROXYTOLUENE (BHT)**

---

Origine : synthétique

Nocivité : **augmente le taux de cholestérol et de lipides dans le sang. Peut également causer un retard de croissance.**

# LES EMULSIFIANTS, STABILISANTS ET GELIFIANTS

Leur fonction est de donner du volume, de la tenue aux aliments.

Les émulsifiants, stabilisants et gélifiants sont dans l'ensemble moins dangereux que les additifs vus jusqu'à présent. Certains ont même des effets bénéfiques sur la santé, comme le E322 par exemple.

Cela étant, beaucoup d'entre eux restent douteux, en particulier les plus récents pour lesquels on ne dispose pas encore d'assez de recul pour obtenir un jugement fondé.



E322 LECITHINE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger. Bénéfique pour la santé.

E325 LACTATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E326 LACTATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E327 LACTATE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E330 ACIDE CITRIQUE

---

Origine : naturelle

Nocivité : **risque d'allergie cutanée à forte dose.**

E331 CITRATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie cutanée à forte dose.**

E332 CITRATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie cutanée à forte dose.**

E333 CITRATE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie cutanée à forte dose.**

E334 ACIDE TARTRIQUE

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger

E335 TARTRATE DE SODIUM

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E336 TARTRATE DE POTASSIUM

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E337 TARTRATE DE SODIUM POTASSIUM

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E338 ACIDE PHOSPHORIQUE

Origine : synthétique

Nocivité : troubles digestifs.

E339 ORTHOPHOSPHATE DE SODIUM

Origine : synthétique

Nocivité : troubles digestifs.

E340 ORTHOPHOSPHATE DE POTASSIUM

Origine : synthétique

Nocivité : troubles digestifs.

E341 ORTHOPHOSPHATE DE CALCIUM

Origine : synthétique

Nocivité : troubles digestifs.

E350 MALATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

E351 MALATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

E352 MALATE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

E353 ACIDE METATARTRIQUE

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

E400 ACIDE ALGINIQUE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E401 ALGINATE DE SODIUM

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E402 ALGINATE DE POTASSIUM

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E403 ALGINATE D'AMMONIUM

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E404 ALGINATE DE CALCIUM

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E405 ALGINATE DE PROPYLEN-GLYCOL

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E406 AGAR-AGAR

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger. Bénéfique pour la santé.

E407 CARRAGHENATES

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger. Bénéfique pour la santé.

E408 FURCELLERAN

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E410 FARINE DE GRAINES DE CAROUBES

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E411 FARINE DE GRAINES DE TAMARIN

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E412 FARINE DE GRAINES DE GUAR

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E413 GOMME ADRAGANTHE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E414 GOMME ARABIQUE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E420 SORBITOL

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

E421 MANNITOL

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E422 GLYCEROL

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

E425 KONJAC

---

Origine : synthétique

Nocivité : **RISQUE MORTEL chez les personnes âgées et les enfants. Interdit en France.**

E440 PECTINES

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

E450 DIPHOSPHATES D'AMMONIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **ralentit la digestion.**

#### E451 TRIPHOSPHATES

---

Origine : synthétique

Nocivité : **ralentit la digestion.**

#### E460 à E466 CELLULOSES

---

Origine : synthétique

Nocivité : **troubles digestifs.**

#### E470 SELS DE SODIUM, POTASSIUM ET CALCIUM DES ACIDES GRAS ALIMENTAIRES

---

Origine : synthétique

Nocivité : **troubles digestifs.**

#### E471 à E477 MONO ET DIGLYCERIDES D'ACIDES GRAS ALIMENTAIRES

---

Origine : synthétique

Nocivité : **troubles digestifs.**

#### E480 à E483 ACIDE STEAROYL-2 LACTIQUES ET DERIVES

---

Origine : synthétique

Nocivité : **troubles digestifs, Interdits en France.**

#### E491 MONOSTEARATE DE SORBITANE

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

#### E492 TRISTEARATE DE SORBITANE

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**E492 TRISTEARATE DE SORBITANE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**E493 MONOLAURATE DE SORBITANE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**E494 MONO-OLEATE DE SORBITANE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**E495 MONOPALMITATE DE SORBITANE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**500 à 504 CARBONATES**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**E507 ACIDE HYDROCHLORIQUE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**E508 CHLORURE DE POTASSIUM**

---

Origine : naturelle

Nocivité : douteux.

**E509 CHLORURE DE CALCIUM**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.



**E511 CHLORURE DE MAGNESIUM**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**513 ACIDE SULFURIQUE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

**514 SULFATE DE SODIUM**

---

Origine : naturelle

Nocivité : **risque d'allergie.**

**515 SULFATE DE POTASSIUM**

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger connu.

**E516 SULFATE DE CALCIUM**

---

Origine : naturelle

Nocivité : **risque d'allergie.**

**E524 à E528 HYDROXYDES**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger connu.

**529 OXYDE DE CALCIUM**

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger connu.

**530 OXYDE DE MAGNESIUM**

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger connu.

535 FERROCYANURE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

536 FERROCYANURE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

540 PHOSPHATE DE CALCIUM HYDROGENE

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : **douteux.**

541 PHOSPHATE D'ALUMINIUM SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

542 PHOSPHATE D'OS

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

544 POLYPHOSPHATES D'AMMONIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

551 OXYDE DE SILICIUM

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

552 SILICATE DE CALCIUM

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

**553      TRISILICATE DE MAGNESIUM**

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

**554 à 556 SILICATE D'ALUMINIUM ET SODIUM**

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

**558      BENTONITE**

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

**559      SILICATE D'ALUMINIUM (KAOLIN)**

---

Origine : naturelle ou synthétique

Nocivité : sans danger.

**570      ACIDE STEARIQUE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

**572      STEARATE DE MAGNESIUM**

---

Origine : synthétique

Nocivité : douteux.

**575      GLUCONO-DELTA-LACTONE**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

**576      GLUCONATE DE SODIUM**

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

577      GLUCONATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

578      GLUCONATE DE CALCIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

579      GLUCONATE DE FER DIHYDRATE

---

Origine : inconnue

Nocivité : des cas rares d'hypersensibilité ont été signalés.

585      LACTATE FERREUX

---

Origine : inconnue

Nocivité : pas encore d'assez de recul pour pouvoir avoir un jugement fondé.

# LES EXHAUSTEURS DE GOUT

Ils sont comme leur nom l'indique utilisés pour révéler et rehausser les saveurs des produits alimentaires. On les trouve surtout dans les aliments assaisonnés et dans les plats orientaux.

L'un de ces additifs en particulier est parfois mal toléré par certains sujets : il s'agit du Glutamate (620). Il peut provoquer des réactions allergiques telles que nausées, palpitations, maux de tête, fatigue ou encore douleurs musculaires.

Il convient donc d'être prudent, tout particulièrement pour les personnes sujettes aux allergies.

620 ACIDE GLUTAMIQUE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

621 GLUTAMATE DE SODIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

627 GUANYLATE DISODIQUE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

631 INOSINATE DISODIQUE

---

Origine : naturel

Nocivité : **risque d'allergie.**

635 SODIUM 5 RIBONUCLEOTIDE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

636 MALTOL

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

637 ETHYL-MALTOL

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

## DIVERS

900 DIMETHICONE

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

901 CIRE D'ABEILLE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

901 CIRE DE CANDELILLA

---

Origine : inconnue

Nocivité : sans danger.

902 CIRE DE CARNAUBA

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.

903 RESINE DE SCHELLAC

---

Origine : naturelle

Nocivité : **douteux.**

905 HUILES MINERALES PARAFINES

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

907 CIRE RAFFINEE

---

Origine : naturelle

Nocivité : sans danger.



E912 ESTER DE L'ACIDE MONTANIQUE

---

Origine : inconnue

Nocivité : **risque d'allergie. Aurait provoqué des troubles sur les animaux.**

920 L. CISTEINE

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

924 BROMATE DE POTASSIUM

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

925 CHLORE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

926 BIOXIDE DE CHLORE

---

Origine : synthétique

Nocivité : **risque d'allergie.**

927 AZOFORMAMINE

---

Origine : synthétique

Nocivité : sans danger.

E950 ACESULFAME K

---

Origine : inconnue

Nocivité : sans danger.

E951 ASPARTAME

---

Origine : inconnue

Nocivité : **douteux. On reporte un cas d'allergie violente.**

E952 CYCLAMATES

---

Origine : inconnue

Nocivité : **douteux.**

E953 ISOMALT

---

Origine : inconnue

Nocivité : **douteux.**

E954 SACCHARINE

---

Origine : inconnue

Nocivité : **douteux. Cet additif est un édulcorant.**

E955 THAUMATINE

---

Origine : inconnue

Nocivité : sans danger.

E999 EXTRAIT DE QUILLAIA

---

Origine : inconnue

Nocivité : **risque d'allergie. Aurait provoqué des troubles sur les animaux.**

# BIBLIOGRAPHIE

Additifs alimentaires et auxiliaires technologiques  
Manfred Moll, ed. Dunod (29 juin 1998)

Guide des additifs alimentaires : Les précautions à prendre  
Maria Denil, Paul Lannoye, Éd. Frison-Roche  
(20 août 2001)

E for additives – a complete guide  
Maurice Hansen, ed. Thorsons (1986)

Normes d'identité et de pureté pour édulcorants, émulsifiants,  
aromatisants et autres additifs alimentaires  
Food and Agriculture Organization of the United Nations, ed.  
C/O Lavoisier (1 janvier 1981)

Additives – a shoppers's guide  
Jennifer Pulling, ed. Century (1985)

Additifs alimentaires  
Collectif, ed. Georg (10 janvier 2001)