

Corinne Gouget

Additifs alimentaires Danger

Le guide indispensable pour
ne plus vous empoisonner

175^e mille

**ATTENTION :
CE LIVRE POURRAIT
VOUS SAUVER LA VIE !**



Éditions
Chariot d'Or

LA STÉVIA ! L'ÉDULCORANT NATUREL

LA STÉVIA EST ENFIN AUTORISÉE EN FRANCE
DEPUIS LE 6 SEPTEMBRE 2009 !

Extrait de l'arrêté :

Art. 1er. – Le rébaudioside A (extrait de STÉVIA rebaudiana) répondant aux dispositions fixées en annexe I peut être employé en tant qu'additif alimentaire (édulcorant), dans les conditions fixées en annexe II jusqu'à la date d'entrée en vigueur de la liste des additifs autorisés dans les denrées alimentaires prévue à l'annexe II du règlement du 16 décembre 2008 susvisé et au maximum pendant une durée de deux ans.

(http://www.stevia-info.fr/decret-autorisation_stevia_aout2009.pdf)

Au sujet de cette plante sucrante, la STÉVIA rebaudiana Bertoni, originaire du Paraguay est utilisée depuis plus d'un siècle par les Indiens du Paraguay et du Brésil pour ses vertus édulcorantes et médicinales. Elle fut découverte en 1887 par un botaniste sud-américain (voir (*) ci-dessous).

L'autorisation de la STÉVIA fut probablement accélérée par le fait que les deux plus grandes marques de sodas au monde avaient mis sur le marché en 2008 des sodas en partie édulcorés à la STÉVIA aux USA.

En France peu de médias en ont parlé à part La Tribune du 30/06/2008 et Le Monde 2 du 12/07/2008 dont le titre était le suivant :

Les deux plus grandes marques de sodas au monde viennent même de mettre sur le marché (le 11/07/2008) des sodas édulcorés à la STÉVIA mais en France peu de médias ont osé en parler à part la Tribune du 30/06/08 et le Monde 2 du 12/07/08 dont le titre de l'article était le suivant à la page 30 :

« QUAND LES LOBBIES SE SUCRENT SUR LE DOS DE LA STÉVIA ».

« Ignorée, méprisée, la STÉVIA a été privée du succès que devait lui valoir son précieux pouvoir : sucrer 200 fois plus que le sucre traditionnel, avec zéro calorie. Sa mise sur le marché aurait eu le tort de faire vaciller l'industrie de la sucrerie chimique, qui cherche maintenant à la récupérer après avoir organisé son boycott. »

Voici des liens pour vous informer :

(*) Livre indispensable : « LA STÉVIA » de B. Simonsohn (Librairie de Médecis)
(**) Dentifrice canadien à la STÉVIA de la marque DRUIDE que l'on peut trouver à Paris, chez BIOCOSME, 66, rue de Javel 75015 Paris - www.biocosme.fr

Pour lire le texte du JECFA : http://www.fao.org/ag/agn/agns/files/jecfa69_final.pdf

RELATED NEWS

« <http://c.bizjournals.com/ct/rc/54782/http://www.bizjournals.com/atlanta/other-cities/wichita/stories/2008/07/07/daily29.html> » Coke and Cargill's 'Truvia' sweetener debuts in NY [Wichita]

« <http://c.bizjournals.com/ct/rc/54782/http://www.bizjournals.com/atlanta/other-cities/twincities/stories/2008/07/07/daily16.html> » Cargill breaks ground on \$22M Chicago plant [Mpls./St. Paul]

« <http://c.bizjournals.com/ct/rc/54782/http://www.bizjournals.com/atlanta/other-cities/twincities/stories/2008/07/07/focus3.html> » Influential Newsmakers [Mpls./St. Paul]

GREENSWEET : www.greensweet-stevia.com

<http://www.stevia-info.fr>

Mais aussi :

ECOIDEES SARL : Ethnoscience : www.ecoidees.com

Production de plan de Stévia :

Melle Marie CUOQ - Anzac - 43350 St-Paulien

TÉL : +33 (0)4 71 00 46 84

SITE : www.steviafrance.com

Vente de plan de stévia par correspondance dès le mois d'avril.

A - Voici le code pour le dérivé de stévia dans les aliments industriels : E960
<http://mangersain.medicalistes.org/E960.php>

Mais faites attention qu'il n'y ait pas sur l'étiquette d'autres édulcorants de synthèse, des arômes ou trop de maltodextrine ! Le mieux étant de consommer les feuilles de stévia fraîches ou séchées !

Tableau des additifs
du E100 au E1520

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E100	CURCUMINE (Colorant C.I. 75300) Colorant jaune d'origine végétale. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E101	RIBOFLAVINE (Lactoflavine, vitamine B2) RIBOFLAVINES et PHOSPHATE-5 de RIBOFLAVINE Colorant jaune d'origine végétale. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E102	TARTRAZINE (Colorant C.I. 19140) Colorant synthétique jaune. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies, pourrait être cancérigène, avec effets mutagènes, génotoxique (voir page 130) et tératogènes ⁽¹⁾⁽²⁾ . Additif interdit en Autriche, Finlande et Norvège. À ÉVITER	*
E104	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 120). À ÉVITER	*
E107	JAUNE 2 G ou SUNSET YELLOW FCF Colorant synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies.	

(1) Références, page 141 et suivantes

* Voir page 27

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E110	<p>JAUNE ORANGE « S » ou SUNSET YELLOW FCF (C.I. 15985) Colorant jaune azoïque. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, maux d'estomac, insomnies, vomissements et pourrait être cancérigène.</p>	*
E120	<p>COCHENILLE, acide carminique, carmin (C.I. 75470) Colorant rouge (parfois utilisé dans des compléments à l'Acérola) Risques : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies. Fabriqué à partir d'insectes écrasés ou chimiquement. Les résultats des recherches sur les effets secondaires à long terme sur le système reproductif et le métabolisme ne sont pas encore disponibles à ce jour, pourrait être cancérigène et mutagène⁽¹⁾. À PROSCRIRE POUR LES ENFANTS</p>	
E122	<p>AZORUBINE, CARMOISINE (C.I. 14720) Colorant rouge azoïque et synthétique. Risques : hyperactivité, réactions cutanées, allergies, rhinites, asthme, insomnies, œdème et pourrait être cancérigène. À ÉVITER</p>	*
E123	<p>AMARANTE (C.I.16185) Colorant azoïque rouge – Produit chimique très dangereux. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène, avec des effets tératogènes, génotoxique (voir page 130) et mutagènes⁽¹⁾. Interdit dans de nombreux pays dont la France⁽³⁾.</p>	

* Voir page 27

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E124	<p>PONCEAU 4R (C.I. 16255) Colorant azoïque rouge appelé « new coccine ». Produit chimique très dangereux, parfois présent dans certains ketchup et cerises confites. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancer chez des animaux, affecte la croissance du cerveau des jeunes enfants (étude anglaise de 2006), génotoxique (voir page 132) et pourrait être cancérigène. Utilisé dans de nombreux bonbons, yaourts, boissons, etc.</p>	*
E127	<p>ÉRYTHROSINE (C.I.45430) Colorant rouge synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problème de thyroïde, risques de cancer⁽¹⁾, d'allergies et de génotoxicité (voir page 132).</p>	
E128	<p>ROUGE 2G (C.C.I 18050) Colorant rouge synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et allergies, serait cancérigène. Utilisé dans certaines saucisses et dans certains steaks hachés. ADDITIF INTERDIT en Europe depuis le 28/07/07 (voir références Internet pages 144 à 150)</p>	
E129	<p>ROUGE ALLURA AC (C.I.45430) Colorant synthétique. Risques : allergies cutanées, pourrait être cancérigène et génotoxique (voir page 132) et serait interdit dans de nombreux pays. (réf. 58)</p>	

* Voir page 27

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E131	<p>BLEU PATENTÉ V (C.I.42051) Colorant bleu synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, nausées, problèmes de tension artérielle, tremblements et insomnies. Serait cancérigène. Interdit en Australie. Présent dans de nombreux produits.</p>	
E132	<p>INDIGOTINE ou CARMIN d'INDIGO (C.I.73015) Colorant bleu synthétique. Utilisé entre autres dans des chocolats chez les chocolatiers dans les « chardons » ! Risques : hyperactivité, nausées, hypertension, réactions cutanées, problèmes respiratoires, allergies, serait cancérigène et mutagène⁽¹⁾. Parfois utilisé dans des cosmétiques. À ÉVITER</p>	
E133	<p>BLEU BRILLANT FCF (C.I.42090) Colorant bleu de synthèse utilisé dans des tonnes de bonbons, de sucettes, de chewing-gums, de cosmétiques et de médicaments. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et cancers (voir ref. 4 & 69). Mélangé à du E621 ce colorant devient 4 fois plus dangereux (voir page 120). À ÉVITER</p>	
E140	<p>CHLOROPHYLLE et chlorophylline (C.I. 75810) Colorant vert naturel extrait de végétaux et sans effets secondaires nocifs pour notre santé connus à ce jour.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E141	<p>COMPLEXES CUIVRIQUES de la chlorophylle et de la chlorophylline (C.I.75810) Colorant vert dont les rapports sont contradictoires par la forte contenance de cuivre. Risques : asthme, réactions cutanées, allergies respiratoires. ATTENTION</p>	
E142	<p>VERT BRILLANT BS ou VERT LISSAMINE (C.I.44090) Colorant vert synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait aussi être cancérigène.</p>	
E150 a, b, c, d	<p>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 et provoquer des troubles neurologiques (réf. 65) 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.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E151	<p>NOIR BRILLANT BN ou NOIR PN (C.I. 28440) Colorant d'origine chimique ayant provoqué des kystes intestinaux chez les porcs. Risques : hyperactivité et pourrait être cancérigène. À ÉVITER</p>	
E153	<p>CHARBON VÉGÉTAL MÉDICINAL Colorant noir qui serait dérivé de cendres végétales, souvent considéré comme inoffensif – Rapports contradictoires.</p>	
E154	<p>BRUN FK Colorant azoïque brun. Risques : hyperactivité, asthme, rhinites, urticaire, insomnies, kystes, dégénérescence et serait cancérigène. Interdit aux E.-U..</p>	
E155	<p>BRUN HT Colorant azoïque brun. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problèmes rénaux. Colorant cancérigène.</p>	
E160a	<p>CAROTÈNES, CAROTÉNOÏDES mélangés bêta-carotène colorants soit d'origine naturelle (extraits de végétaux) , chimique ou de génie génétique. Souvent considéré comme inoffensif, ici classé orange selon les origines.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E160b	<p>ROCOU (annatto), NORBIXINE, BIXINE Colorant d'origine végétale ou produit à partir de génie génétique Risques d'allergies. Additif ici classé orange selon ses origines ; rarement citées sur les étiquettes.</p>	
E160c	<p>EXTRAIT DE PAPRIKA Colorant d'origine végétale. Serait sans danger quoique interdit en Australie.</p>	
E160d	<p>LYCOPÈNE Colorant rouge dérivé de la tomate, parfois génétiquement modifié et interdit en Australie.</p>	
E160e	<p>BÊTA -APOCAROTÉNOL-8 (C30) Colorant et antioxydant orange synthétique.</p>	
E160f	<p>ESTER ÉTHYLIQUE de l'acide bêta apocaroténique-8 (C30) Colorant et antioxydant de synthèse, considéré comme inoffensif à ce jour.</p>	
E161	<p>XANTHOPHYLLE Colorant jaune d'origine végétale – Interdit en Suisse.</p>	
E161a	<p>FLAXOXANTHINE Peu de rapports au sujet de cet additif. Aussi interdit en Suisse.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E161b	<p>LUTÉINE (C.I.75135) Colorant jaune d'origine naturelle. Risques : Asthme, urticaire, rhinites. Parfois considéré comme inoffensif. Ici classé orange. ATTENTION</p>	
E161c	<p>CRYPTOXANTHINE Peu de rapports au sujet de cet additif – Interdit en Suisse.</p>	
E161g	<p>CANTHAXANTHINE (C.I. 75135) Colorant jaune orange, dérivé de champignons, d'origine animale ou produit chimiquement. Utilisé pour les saucisses de Strasbourg. Risques : toxique pour le foie, pourrait déposer des cristaux dans la rétine ce qui serait irréversible. À ÉVITER</p>	
E162	<p>ROUGE de BETTERAVE ou bétanine Colorant rouge dérivé des betteraves.</p>	
E163	<p>ANTHOCYANES Colorant entre le rose, le violet et le bleu dérivé de fruits et de légumes.</p>	
E170	<p>CARBONATE de CALCIUM Colorant naturel dérivé du calcaire ; roche sédimentaire essentiellement formée de carbonate de calcium.</p>	
E171	<p>DIOXYDE de TITANE appelé aussi Bioxyde de titane Colorant blanc – Combinaison de deux atomes d'oxygène avec ce métal. Aucune étude à ce jour n'a prouvé que cet additif ne soit pas cancérogène. ATTENTION</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E172	OXYDES de FER - Hydroxydes de fer Colorants jaune, marron, noir ou rouge et dérivés d'oxydation du fer (C.I. 77492, rouge : 77491, marron : 77499).	
E173	ALUMINIUM (C.I. 77000) Aluminium en poudre utilisé comme colorant gris. Risques : nausée, vomissements, manque d'appétit, gastrite, ulcère d'estomac, troubles des reins et du système nerveux aggravant la maladie d'Alzheimer ! (réf. 65). Interdit en Australie.	
E174	ARGENT (C.I.77820) Colorant minéral argenté difficilement éliminé par l'organisme. Risques d'empoisonnement et de coloration de la peau ! À ÉVITER	
E175	OR (C.I. 77480) Colorant minéral doré surtout utilisé pour colorer les boyaux de certaines charcuteries. Pourrait perturber la composition du sang. À ÉVITER	
E180	PIGMENT RUBIS ou Lithol-rubine BK Colorant rouge azoïque chimique. Risques : asthme, hyperactivité, réactions cutanées, insomnies et pourrait être cancérigène. À ÉVITER	
E200	ACIDE SORBIQUE Conservateur d'origine naturelle ou chimique pouvant réagir avec d'autres additifs et en particulier les nitrates. Des recherches ont démontré que cet additif perturbe les systèmes enzymatiques dans le corps humain, pouvant ainsi créer de nombreux problèmes de santé ⁽⁵⁾ ! À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E201	<p>SORBATE de SODIUM</p> <p>Conservateur chimique largement utilisé qui pourrait interagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales.</p> <p>Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs.</p>	
E202	<p>SORBATE de POTASSIUM</p> <p>Conservateur chimique, voir E201.</p>	
E203	<p>SORBATE de CALCIUM</p> <p>Conservateur chimique, voir E201.</p>	
E210	<p>ACIDE BENZOÏQUE</p> <p>Conservateur chimique bien plus toxique que les sources naturelles contenues dans certains végétaux. Additif dérivé du benzène.</p> <p>Risques : hyperactivité, asthme, irritation des yeux, urticaire, troubles digestifs, problèmes de croissance, insomnies, troubles du comportement, allergies, troubles neurologiques (réf. 65). De plus, le benzène affecte le sang et a des liens avec la leucémie chez l'animal, comme chez l'homme, serait cancérigène. Des recherches ont été demandées en 1995 pour savoir si cet additif a des effets secondaires néfastes sur les organes reproducteurs et les embryons⁽⁶⁾.</p> <p>À ÉVITER</p>	
E211	<p>BENZOATE de SODIUM</p> <p>Conservateur chimique dérivé du E210, voir ci-dessus. De plus, de nouvelles études ont établi les risques suivants : effets nocifs pour le foie, l'ADN, le cerveau comme pour la maladie de Parkinson, éruptions cutanées, asthme et chocs anaphylactiques. À ÉVITER</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E212	BENZOATE de POTASSIUM Voir E210. À ÉVITER	
E213	BENZOATE de CALCIUM - Voir E210. À ÉVITER	
E214	P-HYDROXYBENZOATE d'ÉTHYLE - Parabènes Conservateur chimique dérivé du E210. Risques : allergies, hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, effets anesthésiants et vasodilatateurs, crampes. Les parabènes, qui sont aussi largement utilisés dans les cosmétiques, pourraient être prochainement interdits. À ÉVITER	
E215	DÉRIVÉ SODIQUE de l'ester ÉTHILYQUE de l'acide P-HYDROXYBENZOÏQUE - Voir E214. À ÉVITER	
E216	P-HYDROXYBENZOATE de PROPYLE Voir E214. À ÉVITER	
E217	PROPYL-P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM Voir E214. À ÉVITER	
E218	P-HYDROXYBENZOATE de MÉTHYLE Voir E214. À ÉVITER	
E219	MÉTHYL-P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM Voir E214. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E220	<p>ANHYDRIDE SULFUREUX ou DIOXYDE de SOUFRE</p> <p>Conservateur chimique.</p> <p>Risques : allergies, troubles digestifs, irritation des bronches, contrarie la fixation de la vitamine B1, nausées, asthme, élimination du calcium, endommagements de l'ADN, maux de tête (réf. 65)</p> <p>À ÉVITER</p>	
E221	<p>SULFITE de SODIUM</p> <p>Conservateur chimique dérivé de l'acide sulfureux. Voir E220.</p>	
E222	<p>SULFITE ACIDE de SODIUM ou bisulfite de sodium</p> <p>Conservateur chimique - Voir E220.</p> <p>Risques : irritation du tube digestif, avitaminose en vitamine B12 (réf. 65)</p> <p>À ÉVITER</p>	
E223	<p>DISULFITE de SODIUM</p> <p>Voir E220. À ÉVITER</p>	
E224	<p>DISULFITE de POTASSIUM</p> <p>Voir E220. À ÉVITER</p>	
E225	<p>DISULFITE de CALCIUM</p> <p>Pyrosulfite de calcium, ou métabisulfite de calcium.</p> <p>Voir E220. À ÉVITER</p>	
E226	<p>SULFITE de CALCIUM - Voir E220. À ÉVITER</p>	
E227	<p>SULFITE ACIDE de CALCIUM ou Bisulfite de calcium.</p> <p>Voir E220. À ÉVITER</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E228	SULFITE ACIDE de POTASSIUM Voir E220. À ÉVITER	
E230	DIPHÉNYLE ou BIPHÉNYLE Conservateur de synthèse dérivé de goudrons de houille, aussi utilisé en tant que pesticide. Utilisé comme traitement de surface des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses). IL NE FAUT PAS consommer la peau des agrumes traités. Il est préférable de se laver les mains avant de consommer la chair des agrumes. Cet additif ne part pas au lavage, il est sinon conseillé de consommer des agrumes non traités. Risques : allergies, nausées et vomissements, irritation des yeux, affections hépatiques et rénales chez l'animal (réf. 65) Interdit en Australie. À ÉVITER	
E231	ORTHOPHÉNYLPHÉNOL Conservateur - A provoqué des cancers et des problèmes de reins chez les animaux de laboratoire. Voir E230. À ÉVITER	
E232	ORTHOPHÉNYLPHÉNATE de SODIUM Conservateur qui pourrait être cancérigène. Voir aussi E230.	

TABLE DES MATIÈRES

Coordonnées de l'auteure	4
Lettre ouverte à mes lecteurs	7
Messages pour les enfants et les adolescents.....	11
Pourquoi utiliser ce guide ?	15
Comment utiliser ce guide ?	23
Bonne nouvelle au sujet de 6 colorants.....	27
La Stévia.....	29
Tableau des additifs – du E100 au E1520	31
Index alphabétique	112
E951 ou aspartame	118
E621 ou glutamate monosodique.....	125
L'acide citrique	131
Additifs génotoxiques	132
Maltodextrine	133
Additifs et aliments pour animaux de compagnie	134
Aliments sans liste d'ingrédients	136
Additifs sans « E... »	137
Spécialité fromagère	138
Références diverses.....	141
Références Internet.....	144
Références bibliographiques.....	151
Produits testés pour vous	155
Conclusion.....	163