



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Janvier 2021

Nikita Negi

Additifs alimentaires

On dit souvent que vous êtes ce que vous mangez. C'est pourquoi il est très important de vérifier la liste des ingrédients des aliments emballés pour faire des choix plus sains. Il est très probable que parmi ces ingrédients, vous trouverez un additif alimentaire. Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées aux aliments pour maintenir ou améliorer leur sécurité, leur fraîcheur, leur saveur, leur texture ou leur apparence. Ils sont utilisés depuis des siècles pour la conservation, comme le sel (dans les viandes), le sucre (dans les confitures) ou le dioxyde de soufre (dans le vin), et peuvent être dérivés de plantes, d'animaux, de minéraux ou être synthétiques. Beaucoup de ces substances sont inoffensives et peuvent être consommées avec un risque minimal. Cependant, certains d'entre eux sont associés à des effets néfastes sur la santé et devraient être évités. Vous trouverez ci-dessous quelques additifs alimentaires communs que vous devriez surveiller.

Nitrates et nitrites

Les nitrates et les nitrites sont des agents de conservation utilisés pour empêcher la croissance bactérienne dans les viandes transformées, telles que le bacon, les hot-dogs et les charcuteries. Lorsque les aliments contenant ces substances sont cuits à feu vif et qu'ils se mélangent à l'acide gastrique pendant la digestion, les nitrites ajoutés peuvent générer des nitrosamines. Certaines recherches montrent que les nitrosamines peuvent être cancérigènes et que même manger qu'une demi-once de charcuterie ou un demi-hot-dog par jour augmente le risque de mort prématurée.



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca



Carraghénane

La carraghénane, dérivée d'algues rouges, est utilisée comme stabilisant (par exemple, pour empêcher la vinaigrette de se séparer) et pour donner des produits comme les desserts glacés, les yaourts et les laits végétaux un goût et une texture crémeuse. Des études animales ont montré que l'exposition à la carraghénane augmentait les taux de sucre dans le sang et l'intolérance au glucose, en particulier lorsqu'elle était associée à un régime riche en graisses, et ont révélé qu'elle provoquait souvent de l'inflammation. La carraghénane a également été liée à un impact négatif sur la santé digestive, possiblement associée à la formation d'ulcères intestinaux.

Les phosphates

Les additifs contenant du phosphore, tels que l'acide phosphorique et le phosphate disodique, se trouvent dans une variété d'aliments transformés, comme le soda (boisson gazeuse), les produits de boulangerie, les produits laitiers et la restauration rapide. Un niveau élevé de phosphore est dangereux pour les personnes atteintes de maladie rénale ou à risque et affecte aussi le calcium, le retirant des os et les laissant fragile. Un lien a également été trouvé entre des niveaux élevés de phosphate et un risque cardiovasculaire accru. Une étude de 2013 portant sur plus de 700,000 personnes a révélé que les personnes ayant une fonction rénale normale mais des niveaux élevés de phosphore avaient un risque accru de 36% d'événements cardiovasculaires (comme un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque).

Les gras trans

Les gras trans sont des gras insaturés qui ont subi une hydrogénation, augmentant la durée de conservation et améliorant la consistance des produits. Ils sont présents dans divers types d'aliments transformés, tels que les produits de boulangerie, la margarine et le pop-corn micro-ondes. En 2015, la FDA a révoqué le statut des gras trans comme GRAS (generally recognized as safe - généralement reconnu comme sûrs), en raison



de son association avec de nombreux effets négatifs sur la santé, notamment l'inflammation, les maladies cardiaques et le diabète.

Édulcorants artificiels

Les succédanés du sucre, tels que le sucralose, l'acésulfame potassique et l'aspartame, sont beaucoup plus sucrés que le sucre et contiennent peu ou pas de calories. On pense généralement qu'ils ne sont utilisés que dans les aliments de diètes. Cependant, les compagnies ont commencé à les utiliser dans les produits ordinaires pour réduire la teneur de sucre ajouté. Certaines études ont trouvé des liens entre les édulcorants artificiels et un risque accru de maladie cardiaque, de diabète de type 2 et de changements nocifs dans le microbiome intestinal. De plus, malgré le fait que de nombreuses personnes essaient des édulcorants artificiels pour les aider à perdre du poids, de nombreuses études ont montré que la consommation d'aliments artificiellement édulcorés au lieu d'aliments sucrés n'entraînent pas toujours une perte de poids.

Ceux-ci ne sont que quelques additifs utilisés dans les aliments de tous les jours. Il est également important de prendre en compte les sensibilités individuelles. Par exemple, le MSG, bien qu'il ne soit lié à aucune maladie, est connu pour provoquer des symptômes indésirables tels que des maux de tête et des étourdissements chez certaines personnes. Surtout, n'oubliez pas de lire les étiquettes des ingrédients et de choisir des aliments entiers frais le plus souvent possible.

Références

<https://www.ewg.org/research/food-additive-science/>

<https://www.healthline.com/nutrition/common-food-additives>

<https://thebeet.com/the-5-potentially-harmful-food-additives-to-look-for-on-the-label/>

<https://www.consumerreports.org/food-additives/food-additives-to-avoid/>

<https://www.irishnews.com/lifestyle/2020/09/24/news/are-the-additives-in-our-food-making-us-all-ill--2074760/>



<https://westchestermagazine.com/life-style/beauty-shopping/5-food-additives-to-leave-on-the-shelf/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>