



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

ECO-JOURNAL

Septembre 2022

Jessica Lee

Colorants alimentaires artificiels : nocifs ou inoffensifs pour les enfants ?

Des recherches ont montré que la couleur influence les consommateurs en tirant parti du lien émotionnel avec le goût¹. Par exemple, le rouge et le jaune peuvent stimuler l'appétit, les aliments verts sont souvent associés à des aliments sains, quel que soit leur niveau de nutrition, les aliments blancs peuvent entraîner une consommation excessive, car l'absence de couleur fait oublier aux consommateurs les calories, et les couleurs non naturelles comme le bleu, le noir et le gris suppriment généralement l'appétit. De plus, les colorants alimentaires artificiels sont beaucoup moins chers, plus brillants et ont une durée de conservation plus longue que leurs homologues naturels. Au Canada, dix colorants sont approuvés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). Par conséquent, les entreprises de fabrication ont vu de nombreux avantages à utiliser les colorants artificiels pour le marketing alimentaire et pour manipuler les habitudes alimentaires des gens.

Au cours des 50 dernières années, la consommation de colorants alimentaires artificiels a augmenté de 500 %. De plus, les enfants sont les plus grands consommateurs. Une étude de 2014 a révélé qu'entre 2007 et 2010, certains colorants étaient consommés presque quotidiennement par jusqu'à 98 % des enfants de 2 à 5 ans, 95 % des adolescents de 13 à 18 ans et 94 % de l'ensemble de la population américaine âgée de 2 ans et plus. En outre, plus de 90 % des bonbons, des collations aromatisées aux fruits et des mélanges et poudres pour boissons destinés aux enfants sont colorés artificiellement. En raison de ces statistiques choquantes, il est normal de se demander si ces colorants alimentaires synthétiques peuvent affecter la santé des jeunes consommateurs.

¹ <https://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/how-color-can-change-your-appetite-and-eating-habits.html>



514-332-4320



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



Au cours des 45 dernières années, plus de 27 essais cliniques sur des enfants et des animaux ont été réalisés dans le monde entier pour répondre à cette question. Les résultats ont été malheureux : les colorants alimentaires synthétiques ont été associés à des effets neurocomportementaux négatifs chez les enfants, tels que l'inattention, l'hyperactivité et l'agitation. Une fois les colorants éliminés du régime alimentaire des enfants, 75 % des parents ont constaté une amélioration du comportement et de l'attention de leur enfant.

Dans l'ensemble, les dangers des colorants alimentaires artificiels sont considérés comme peu concluants, car ils ne semblent affecter qu'une minorité d'enfants, la plupart atteints de TDAH. Toutefois, ces études ont suffi à convaincre le Royaume-Uni et l'Union européenne de promulguer une loi en 2010 qui exige que la plupart des aliments colorés portent une étiquette avertissant les consommateurs que les colorants alimentaires "peuvent avoir un effet négatif sur l'activité et l'attention chez les enfants". Aujourd'hui, la plupart des aliments fabriqués dans ces régions ne contiennent plus de colorants synthétiques.

Malheureusement, le niveau de sensibilisation à ces questions a été plus faible aux États-Unis et au Canada. Le dernier effort remonte à 2016, lorsque le Center for Science in the Public Interest (CSPI) a soumis des arguments juridiques, accompagnés de recherches actualisées et d'une lettre signée par 13 scientifiques, pour qu'une étiquette d'avertissement soit ajoutée. La même année, l'ACIA a finalement adopté de nouvelles directives dans ses exigences d'étiquetage afin d'offrir plus de transparence aux consommateurs. Par exemple, les colorants ne peuvent plus se cacher derrière l'étiquette "colorants" ; ils doivent plutôt être énumérés par leur nom commun spécifique². Les fabricants et importateurs canadiens de produits alimentaires ont jusqu'à décembre 2021 pour se mettre en conformité.

En conclusion, les parents qui souhaitent limiter les additifs colorants synthétiques dans l'alimentation de leurs enfants doivent essayer d'éviter la plupart des aliments

² <https://sensientfoodcolors.com/en-us/regulatory/colour-labeling-changes-coming-canada/>



transformés et emballés, tels que les sodas et les cocktails de fruits concentrés, pour trouver des alternatives plus saines et plus naturelles, notamment les smoothies faits maison et les jus de fruits frais. Pour être sûr, il faut toujours vérifier la liste des ingrédients alimentaires sur les étiquettes. En outre, bien que la transparence de l'étiquetage soit un pas dans la bonne direction, pour beaucoup, elle n'est pas suffisante. Si des marques populaires d'aliments pour enfants peuvent être vendues sans colorant en Europe (par exemple, Fruit Loops et Starburst Fruit Chews), nous devons encourager l'ACIA à prendre des mesures similaires pour éliminer les colorants artificiels des aliments pour enfants et promouvoir des solutions plus naturelles.