



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

ECO-JOURNAL

Septembre 2022

Victoria Prentice-Funk

Les bonbons sont-ils toxiques ?

Nous savons tous que les bonbons ne sont pas la meilleure chose pour nous, mais pourquoi ? En dehors du sucre, ils sont remplis de produits chimiques nocifs, tels que des parfums, des colorants, etc. Les bonbons sont souvent négligés car ils sont déjà mauvais pour la santé, mais pas aujourd'hui ! Aujourd'hui, nous allons parler de ce que contiennent les bonbons.

Ingrédients toxiques dans les bonbons

Voici une liste de certains des ingrédients effrayants et potentiellement toxiques que l'on trouve dans les bonbons les plus populaires pour l'Halloween. Cependant, cette liste n'est pas exhaustive : il existe bien d'autres ingrédients qui sont mauvais pour la santé.

Dioxyde de titane : Un ingrédient que l'on trouve souvent dans les écrans solaires, les cosmétiques, les peintures et d'autres produits. Les fabricants de bonbons utilisent ce produit chimique pour donner de la brillance, de la douceur et de l'éclat aux bonbons. L'Autorité européenne de sécurité des aliments a récemment déclaré que le dioxyde de titane n'était plus propre à la consommation (*On Valentine's Day, End Your Toxic Relationship with Chemicals in Candy | Environmental Working Group, n.d.*).

Huiles partiellement hydrogénées : Une teneur élevée en graisses trans qui augmentent le risque de développer des maladies cardiaques et des problèmes de santé. (*Hydrogenated Oil, 2021*).

Vanilline : Imitation de vanille probablement synthétisée à partir de pâte à papier ou de créosote de goudron de bois. (*Is Vanillin Bad For You?, n.d.*).

TBHQ : Aussi connu sous le nom de butylhydroquinone tertiaire est à base de pétrole et utilisé dans les bonbons pour prolonger la durée de conservation et retarder l'oxydation. ("TBHQ," 2016)(*The Potential Dangers of TBHQ, 2015*).



514-332-4320



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



Colorants artificiels : beaucoup d'entre eux sont des colorants alimentaires artificiels à base de pétrole et il a été démontré qu'ils peuvent provoquer, entre autres, de l'hyperactivité chez les enfants sensibles.

Conservateurs artificiels : Consommés en grande quantité, il a été prouvé qu'ils ont des effets négatifs peu de temps après leur consommation. En outre, ils ont également des effets négatifs à long terme sur la santé tels que : déclencher des crises d'asthme, affaiblir les tissus cardiaques, contribuer à l'hyperactivité, aux maladies cardiaques et même au cancer. Le sorbate de potassium est l'un des conservateurs artificiels les plus couramment utilisés dans les bonbons actuellement. (Hodgson, n.d.).

Les bonbons biologiques sont-ils meilleurs ?

Si les bonbons biologiques ne sont pas plus sains en raison de leur teneur en sucre, les ingrédients ont tendance à être plus simples et plus propres, de sorte que le produit final contient moins de produits chimiques. Les bonbons biologiques sont non seulement meilleurs pour notre organisme, car ils contiennent moins de produits chimiques, mais aussi pour la planète. Les marques biologiques sont généralement plus soucieuses des questions sociales et recherchent des informations supplémentaires et la transparence dans l'approvisionnement de leurs ingrédients.

Voici quelques-unes de nos marques de bonbons canadiennes préférées :

[Tout de Sweet](#)

[Bonbons Squish](#)

[c'est BonBon](#)

Bibliographie

Hodgson, A. (s.d.). *Additifs alimentaires courants dans les bonbons*. 2.

Huile hydrogénée : Qu'est-ce que c'est ? Est-elle mauvaise ? Pour en savoir plus, cliquez

ici. (2021, 26 février).

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/hydrogentated-oil>



La vanilline est-elle mauvaise pour vous ? - Voici votre réponse. (s.d.). Consulté le 11 mars 2022 à l'adresse <https://www.isitbadforyou.com/questions/is-vanillin-bad-for-you>.

Le jour de la Saint-Valentin, mettez fin à votre relation toxique avec les produits chimiques contenus dans les bonbons | Environmental Working Group. (n.d.). Consulté le 11 mars 2022 à l'adresse <https://www.ewg.org/news-insights/news/2022/02/valentines-day-end-your-toxic-relationship-chemicals-candy>.

TBHQ : Qu'est-ce que c'est et est-ce dangereux ? | BestFoodFacts.org. (2016, 31 août). *Best Food Facts.* <https://www.bestfoodfacts.org/tbhq-what-is-it-and-is-it-dangerous/>

Les dangers potentiels du TBHQ. (2015, 25 février). Healthline. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/potential-tbhq-dangers>