



FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS

Additifs : à vous de choisir !

- Lisez les étiquettes et choisissez systématiquement les produits qui contiennent le moins d'additifs.
- Evitez les produits dont la couleur trop éclatante révèle manifestement la présence de colorants, additifs inutiles d'un point de vue nutritionnel.
- Préférez des aliments simples, peu transformés et essayez de les cuisiner le plus souvent au lieu d'opter pour des produits tout prêts.
- Consommer avec modération les charcuteries salées et fumées, ne les chauffez pas.
- Achetez des aliments frais (ou congelés), plutôt que des produits de longue conservation (conservateurs).
- Privilégiez des fruits et légumes de saison et lavez-les bien avant de les consommer.

Conso'malin Les additifs

Plus un produit est coloré, transformé ou élaboré, plus il est probable qu'il contienne de nombreux additifs. Par exemple : confiseries, pâtisseries, limonades, plats cuisinés, sauces, condiments, potages, desserts préparés, charcuteries, surimi, chewing-gums, etc.

Les additifs peuvent être naturels ou de synthèse. Certains sont utiles, mais d'autres sont simplement superflus voire même trompeurs comme les colorants, les arômes ou les exhausteurs de goût. Ils peuvent masquer l'utilisation de matières premières de faible qualité. La majorité des additifs ne posent pas de problèmes pour la plupart des consommateurs, mais certains additifs sont douteux ou provoquent des réactions allergiques chez les personnes sensibles.

Additifs qui ont provoqué des symptômes indésirables chez l'être humain

Colorants E 100 à 199

E 102	Tartrazine
E 104	Jaune de quinoléine
E 110	Jaune orange S
E 120	Cochénille, carmins
E 122	Azorubine, carmoisine
E 123	Amarante
E 124	Ponceau 4R, rouge cochenille A
E 127	Erythrosine
E 129	Rouge allura AC
E 131	Bleu patenté V
E 155	Brun HT
E 160 b	Annatto, bixine, norbixine
E 161 g	Canthaxanthine
E 180	Lithol-rubine BK

Conservateurs E 200 à E 299

E 200	Acide sorbique
E 202	Sorbate de potassium
E 203	Sorbate de calcium
E 210	Acide benzoïque
E 211	Benzoate de sodium
E 212	Benzoate de potassium
E 213	Benzoate de calcium
E 214 à	
E 219	Parabènes
E 220	Anhydride sulfureux, dioxyde de soufre
E 221	Sulfite de sodium
E 222	Sulfite acide de sodium, bisulfite de sodium

E 223	Disulfite de sodium
E 224	Disulfite de potassium
E 226	Sulfite de calcium
E 227	Bisulfite de calcium
E 228	Bisulfite de potassium
E 249	Nitrite de potassium
E 250	Nitrite de sodium
E 251	Nitrate de sodium
E 252	Nitrate de potassium
E 1105	Lysozyme

Antioxydants E 300 à E 399

E 320	Butylhydroxyanisol (BHA)
E 321	Butylhydroxytoluène (BHT)

Agents de texture E 400 à E 499 (sauf E 420 et E 421)

E 401	Alginate de sodium
E 407	Carraghénanes (algues eucheuma transformées)
E 412	Gomme guar
E 413	Gomme adragante, tragacathe
E 414	Gomme d'acacia ou gomme arabique
E 416	Gomme Karaya

Edulcorants E 950 à E 967, E 420 et E 421

E 420	Sorbitol
E 421	Mannitol
E 951	Aspartame
E 953	Isomalt
E 965	Maltitol
E 966	Lactitol
E 967	Xylitol

Exhausteurs de goût E 620 à E 635

E 620	Acide glutamique
E 621	Glutamate monosodique