



**Contenu :**

## **Les additifs**

- P. 2** Que sont les additifs ?
- P. 2** Les additifs sont-ils nécessaires ?
- P. 2** Les additifs sont-ils des substances naturelles ou synthétiques?
- P. 3** Comment les additifs sont-ils déclarés ?
- P. 5** Les additifs sont-ils dangereux pour la santé?
- P. 5** Les additifs peuvent-ils déclencher des réactions d'intolérance ou des allergies ?
- P. 5** Les additifs- à retenir
- P. 6** Sources
- P. 7** Impressum

## **Que sont les additifs ?**

Les additifs, également désignés par la lettre E suivie d'un numéro, sont utilisés depuis des siècles mais leur utilisation s'est généralisée et diversifiée au cours des dernières décennies suite à l'évolution technologique de l'industrie agroalimentaire. La demande croissante des consommateurs pour des aliments sans danger, sécurisant sur le plan nutritionnel et d'un prix abordable a entraîné également la généralisation de ces substances. Les additifs ne doivent pas être confondus avec des corps étrangers entrant par inadvertance dans un aliment.

## **Les additifs sont-ils nécessaires ?**

Les consommateurs veulent des aliments non périssables, sains, goûteux et avantageux. Sans additifs, il serait très difficile, et parfois même impossible, de satisfaire à ces exigences. Nombre d'additifs n'ont cependant pas été inventés par l'industrie alimentaire moderne mais sont déjà utilisés depuis des siècles dans la fabrication d'aliments. Ces derniers ont été, et sont encore, aromatisés, colorés, conservés ou modifiés dans leur consistance. Beaucoup d'ingrédients utilisés pour cela sont aujourd'hui considérés comme des additifs et sont désignés par la lettre E suivie d'un numéro, comme la pectine pour la fabrication d'une confiture ou la levure pour faire un gâteau.

Les additifs sont utilisés pour donner à un aliment une forme, une consistance, une couleur, un arôme ou un goût habituel ou particulier. De nos jours de nombreux aliments ne sont plus préparés frais à domicile pour sa propre consommation mais achetés déjà précuits et conservés ainsi jusqu'à leur utilisation au réfrigérateur ou dans l'armoire de la cuisine. C'est là que les additifs conservateurs et stabilisateurs interviennent. D'autres additifs ont une fonction plutôt « cosmétique » et confèrent aux produits une belle couleur ou une consistance agréable. Cependant, si le consommateur accepte les propriétés naturelles et en partie inhabituelles d'un produit – par exemple la couleur diaphane d'un yogourt aux fraises ou une courte durée de conservation -, il est possible de renoncer aux additifs.

## **Les additifs sont-ils des substances naturelles ou synthétiques ?**

Les additifs peuvent être d'origine naturelle ou synthétique. Les additifs naturels sont soit d'origine végétale (par ex. les épaississants), soit d'origine animale (p. ex. la cire d'abeille, la lécithine d'œuf), soit d'origine minérale (par ex. les sels minéraux). Les additifs synthétiques sont soit identiques à un équivalent naturel, c'est à dire que la substance synthétique aura une structure chimique parfaitement identique à son équivalent naturel (par ex. les vitamines antioxydantes), soit de purs produits artificiels (par

ex. les édulcorants artificiels). Les numéro-E n'indiquent rien concernant la nature et le mode de production des additifs.

## Comment les additifs sont-ils déclarés ?

Les additifs sont déclarés sur l'étiquetage, parmi les autres ingrédients du produit. La déclaration des ingrédients se fait dans un ordre quantitatif décroissant. Les additifs doivent être indiqués sous le nom de leur catégorie (par ex. émulsifiant) suivi de leur nom spécifique (lécithines) **ou** suivi de la lettre E et d'un numéro (E322). Cela, car la plupart des additifs d'un aliment sont utilisés dans différents buts.

La lettre « E » est utilisée pour Europe ou « edible » (« consommable » en anglais) et le chiffre pour désigner un additif spécifique. La numérotation n'est pas seulement valable en Suisse mais aussi au plan international. Dans les pays extra-européens, les additifs sont toutefois déclarés uniquement par un numéro et sans la lettre « E ».

Selon l'ordonnance actuellement en vigueur sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires, il existe en Suisse les catégories suivantes d'additifs :

Catégorie	Fonction	Exemple
Agents conservateurs	Prolonger la durée de conservation en protégeant des altérations dues aux micro-organismes (p.ex. bactéries, moisissures, levures).	Acide sorbique (E200) dans la margarine, acide benzoïque (E210) dans les limonades
Antioxydants	Prolonger la durée de conservation en protégeant des altérations provoquées par l'oxygène de l'air (par ex. rancissement des graisses, altération de la couleur).	Acide ascorbique (E300) dans les jus de fruits
Acidifiants	Augmenter l'acidité ou conférer un goût acide.	Acide lactique (E270) dans la choucroute
Régulateurs de l'acidité	Modifier ou limiter l'acidité ou l'alcalinité.	Acide tartrique (E334) dans les conserves de fruits.
Antiagglomérants	Limiter l'agglutination des particules alimentaires.	Ferrocyanure de potassium (E536) dans le sel de cuisine
Anti-moussants	Empêcher ou réduire la formation de mousse.	Diméthylpolysiloxane (E900) dans le bouillon de viande
Agents de charge	Accroître le volume sans augmenter de manière significative la valeur énergétique.	Cellulose (E460) dans les flans en poudre
Emulsifiants	Permettre le mélange de substances qui ne pourraient pas se mélanger naturellement (comme l'eau et l'huile par exemple).	Lécithines (E322) dans les boissons lactées ou la mayonnaise



Catégorie	Fonction	Exemple
Sel de fonte	Disperser les protéines du fromage afin d'obtenir une bonne répartition des graisses et autres composants.	Citrates de potassium (E332) dans le fromage fondu
Affermissants	Rendre ou garder les tissus des fruits et légumes fermes ou croquants ou, avec un gélifiant, former ou raffermir un gel.	Sulfates de calcium (E516) dans les mélanges pour pâtisserie
Exhausteurs de saveur	Renforcer le goût ou l'odeur.	Glutamate monosodique (E621) dans les assaisonnements
Gélifiants	Conférer une certaine consistance par la formation d'un gel.	Pectines (E 440) dans les confitures, farine de graines de caroube (E410) dans les crèmes en poudre.
Agents d'enrobage (y compris agents de glisse)	Former une couche de protection ou donner une apparence brillante à la surface de l'aliment.	Cire d'abeilles (E901) sur les agrumes ou les bonbons en gomme
Humectants	Empêcher le dessèchement de l'aliment ou favoriser la dissolution d'une poudre en milieu aqueux	Sorbitol (E420) dans les pâtisseries
Amidons modifiés	Possèdent des propriétés spécifiques, selon la modification, comme une résistance à la chaleur ou à l'acidité par exemple	Amidon oxydé (E1404) dans les sauces à salade
Gaz d'emballage	Gaz introduit dans le contenant de l'aliment pour repousser l'oxygène.	Azote (E941) dans les sachets de lait en poudre
Gaz propulseur	Expulser une denrée de son contenant.	Oxygène (E948) dans les bombes de crème
Poudres à lever	Libérer des gaz et de ce fait accroître le volume d'une pâte.	Anhydride carbonique (Dioxyde de carbone) (E290) dans les pâtes précuites
Stabilisants	Permettre le maintien de l'état physico-chimique de l'aliment (couleur, consistance, etc.).	Gluconate de sodium (E576) dans les desserts
Epaississants	Augmenter la viscosité.	Agar-agar (E406) dans les crèmes glacées
Agents de traitement de la farine	Améliorer la qualité boulangère des farines et des pâtes..	Acide ascorbique (E300) dans les mélanges de farine.
Colorants	Ajouter ou redonner de la couleur à l'aliment.	Chlorophylles (E140) dans une liqueur
Edulcorants	Conférer un goût sucré.	Aspartame (E951) dans des produits light.
Arômes	Donner un goût ou une odeur particulière.	Arôme de pomme dans une limonade (les arômes ne possèdent pas de numéro E)



## **Les additifs sont-ils dangereux pour la santé?**

Non, ils ne sont pas dangereux pour la santé s'ils sont utilisés dans les conditions et les doses admises par la législation. Les additifs doivent non seulement faire preuve de leur utilité mais également subir une évaluation complète de leur sécurité d'emploi avant d'être autorisés. Avant de délivrer une autorisation d'utilisation d'un additif, on procède à de nombreuses études ayant pour but de vérifier son innocuité, d'en fixer la dose journalière admissible (DJA) et d'en déterminer les conditions d'utilisation. Des limites de quantité ou des critères de « bonne pratique de fabrication » sont fixés pour la plupart des additifs. En d'autres termes, un consommateur ne doit pas être trompé par l'utilisation d'un additif, la quantité utilisée ne doit pas être plus importante que nécessaire et l'utilisation doit correspondre aux critères usuels de la branche. Tous les additifs utilisés en Suisse sont listés dans l'Ordonnance sur les additifs. Les substances qui ne figurent pas sur cette liste des additifs autorisés sont interdites. Pour les personnes qui se nourrissent de façon équilibrée, les additifs ne constituent pas un danger.

## **Les additifs peuvent-ils déclencher des réactions d'intolérance ou des allergies ?**

L'intolérance aux additifs alimentaires existe mais elle est rare. Hormis quelques cas d'allergie aux sulfites utilisés dans les fruits secs ou dans tous les vins, les allergies, dans leur grande majorité, sont imputables aux aliments (œuf, céleri, lait, poisson, crustacés), et non aux additifs. Les personnes sensibles à certains additifs doivent les repérer sur la déclaration imprimée sur l'emballage du produit et les éviter. Les industries alimentaires (Migros, Coop) ou les associations de consommateurs éditent régulièrement la liste des additifs autorisés. Malheureusement, seules les denrées alimentaires préemballées sont soumises à étiquetage. Bien que les consommateurs doivent être informés d'une manière ou d'une autre, il est souvent difficile, par exemple dans le cas de la vente en vrac (boucherie, pâtisserie, pain) ou au restaurant, de savoir si l'aliment contient des additifs ou des aliments allergènes.

## **Les additifs- à retenir**

- Des additifs sont ajoutés dans un aliment, pour améliorer par ex. la conservation, la coloration, le goût ou la consistance.
- Les additifs doivent être déclarés sous leur désignation de catégorie, suivie de leur nom spécifique ou suivie de la lettre E et d'un numéro.
- L'innocuité d'un additif doit être prouvée avant que son utilisation dans les aliments ne soit autorisée.



## Sources

1. Département fédéral de l'intérieur, Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels, SR 817.02, 23. Novembre 2005 (Etat 1<sup>er</sup> maii 2007), consulté le 1<sup>er</sup> février 2008 sous [http://www.admin.ch/ch/f/rs/c817\\_02.html](http://www.admin.ch/ch/f/rs/c817_02.html)
2. Département fédéral de l'intérieur, Ordonnance du DFI sur les additifs admis dans les denrées alimentaires, SR 817.022.31, 22. Jui 2007 (Etat 1<sup>er</sup> juiller 2007), consulté le 1<sup>er</sup> février 2008 sous [http://www.admin.ch/ch/f/rs/817\\_022\\_31/index.html](http://www.admin.ch/ch/f/rs/817_022_31/index.html)
3. Département fédéral de l'intérieur, Ordonnance sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires, SR 817.022.21, 23. Novembre2005 (Etat 12 décembre 2006), consulté le 1<sup>er</sup> février 2008 sous [http://www.admin.ch/ch/f/rs/c817\\_022\\_21.html](http://www.admin.ch/ch/f/rs/c817_022_21.html)
4. Autorité européenne de sécurité des aliments EFSA, Mise à jour concernant l'évaluation par l'EFSA d'une étude sur les colorants alimentaires et le comportement, Communiqué de presse du 12 décembre 2007, consulté le 1<sup>er</sup> février 2008 sous [http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa\\_locale-1178620753816\\_1178668248599.htm](http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753816_1178668248599.htm)



## Impressum

### © 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

### Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
CH-3001 Berne  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f)

### Refonte

Esther Infanger, diététicienne diplômée ES

### Collaboration scientifique

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN  
Conrad Frey Beatrice, diététicienne diplômée ES – membre du comité de la SSN  
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN  
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP  
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN  
Stauber Mark, Ingénieur en sciences alimentaires EPF – OFSP  
Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

### Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.