Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 9 (1979)

Heft: 4

Rubrik: SOS consommateurs : savoir ce que je mange. Partie 2, L'étiquetage des additifs

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Savoir ce que l'on mange (II): l'étiquetage des additifs

Dans le numéro de mars d'« Aînés » nous vous avons présenté les différents éléments d'information qui figurent ou vont figurer sur les emballages alimentaires. Ce mois-ci nous allons examiner surtout ce que l'on appelle les **additifs alimentaires,** dont on a beaucoup parlé, pas toujours avec exactitude ces derniers temps. C'est un très vaste sujet et nous ne pouvons vous en donner ici qu'un aperçu général. Mais nous répondrons à vos demandes d'éclaircissements accompagnées de l'étiquette ou de l'emballage qui vous intrigue.

En termes clairs... L'ordonnance sur les denrées alimentaires, nous vous le rappelons, va obliger les fabricants à indiquer en termes aussi clairs que possible, par ordre décroissant, les ingrédients qui composent le produit. En termes clairs cela signifie que l'on évitera autant que possible d'utiliser les termes scientifiques et que l'on se contentera des termes usuels. Ainsi le banal sucre s'appelera sucre et non pas saccharose (son nom scientifique). Notre sucre provient de la betterave ou de la canne à sucre. Ainsi le sucre de fruits sera, lui, appelé fructose, de malt, maltose, par ex. Les mots en « ose » désignent des sucres (diabétiques, attention!) Par contre les mots « édulcorants artificiels » désigneront la saccharine ou le cyclamate.

La déclaration par ordre **décroissant** doit vous permettre également de vous rendre compte de la proportion réelle de certains ingrédients; voici un exemple amusant: il s'agit d'une étiquette de « terrine de lièvre à l'armagnac »: « porc, viande de lièvre (25%), gelée, œufs, amidon de maïs, épices, rhum, armagnac, E 250 ». Ainsi, le porc entre pour près de 70% dans la composition et le... rhum vient avant l'armagnac! Le mot E 250 désigne un agent conservateur, le nitrite de sodium (voir plus loin). La composition décroissante vous informe donc et c'est la dénomination de l'additif qui mérite une explication.

Les additifs. Disons-le de suite, certains sont indispensables, d'autres peuvent être utiles, et d'autres sont franchement inutiles. Définition: « Il faut entendre par additifs les substances avec ou sans valeur nutritive qui ne sont ni consommées comme telles, ni utilisées normalement comme ingrédients; elles sont ajoutées sciemment, directement ou indirectement, aux denrées alimentaires pour des raisons technologiques ou sensorielles et y restent entièrement ou en partie, soit comme telles, soit comme produits de réaction secondaire. » En Suisse depuis 1926, nous avons le système de listes positives, c'est-à-dire que seuls sont autorisés les additifs qui figurent sur ces listes. **Tous les autres sont interdits.** Le nombre des additifs autorisés est de 100 en Suisse environ et de... 500 aux USA. Les listes tendent à devenir plus restrictives.

Cinq catégories principales. En simplifiant, nous pouvons définir 5 catégories:

1. Les agents conservateurs (désignés sous ce nom sur l'emballage, ou avec plus de précision). Ils sont indispensables. D'ailleurs lorsque vous mettez des fruits à l'alcool, vous utilisez l'alcool comme agent conservateur. Le sel, le sucre, le vinaigre en sont aussi... Les agents conservateurs sont moins dangereux que les germes qu'ils combattent (moisissures, salmonelles, botulisme mortel). Certains agents conservateurs chimiques, nitrate, acide sulfureux (ou anhydride sulfureux) sont jugés suspects et on cherche à les limiter.*

2. Les antioxydants. Ils combattent dans les aliments l'oxydation causée par l'air, la lumière, celle qui rancit les graisses ou brunit les fruits (c'est pourquoi vous mettez du jus de citron sur les pommes ou sur la pomme de céleri!). La plupart des antioxydants autorisés sont d'origine naturelle même s'ils portent des noms barbares. Ainsi la vitamine E (tocophérol), la vitamine C (acide ascorbique), l'acide citrique, la lécithine.

3. Les agents de texture. A la maison c'est la farine que vous mettez dans une sauce ou la maizena, la gélatine dans la crème, la pectine (sucre de pommes) dans la gelée. Dans l'industrie alimentaire où les produits restent en magasin après le transport, la mayonnaise ne doit pas se séparer, par exemple.

On ajoute donc des **épaississants** ou gélifiants (gélatine tirée des algues) et des **stabilisateurs,** c'est-à-dire des produits qui permettent de mélanger de la graisse à une substance aqueuse pour maintenir une mayonnaise ou une sauce intacte. Ainsi les alginates (gélatines artificielles) ou l'agar-agar, le carraghénate, la farine de caroube, sont des épaississants naturels. Les alginates ne sont ni suspects, ni dangereux.

4. Renforçateurs de goût. Les épices ont de tout temps été utilisées avec raison. Mais on a fait mieux et **les renforçateurs de goût nous paraissent le type même d'additifs inutiles.** Il s'agit de substances qui n'ont aucun goût par elles-mêmes, mais qui, rajoutées à un aliment, font ressortir le goût de cet aliment. Car notre goût se perd. Le plus célèbre est le glutamate de sodium. Il est désigné par ce nom dans la liste des ingrédients ou sous celui de renforçateur de goût. Lorsqu'on en a pris l'habitude on ne trouve plus de goût aux aliments qui n'en contiennent pas. **Il contient 3 fois plus de sel** que le sel ordinaire et est dangereux pour ceux qui suivent un régime pauvre en sel. On l'a supprimé des aliments pour bébés. Traquez-le (sauces, potages en sachet...) et évitez-le!

5. Arômes et colorants. On tombe ici dans le domaine de l'irrationnel. Le goût se perdant, on en rajoute. Arôme vanille (vanilline), fraise ou même arôme de fumée. On distingue les arômes naturels, les arômes identiques au naturel et les arômes artificiels; les premiers n'étant pas les moins dangereux.

Quant aux colorants, leur procès est ouvert... totalement inutiles (mais accepteriez-vous une menthe qui ne soit pas verte, de la margarine pas jaune? Disons en passant qu'il n'y a aucun additif d'aucune sorte dans le beurre...) Il y a des colorants dangereux que l'on supprime: douteux (ils provoquent des allergies: tartrazine) ou inoffensifs (tous les jaunes oranges appelés carotinoïdes).

Ce qui inquiète les nutritionnistes c'est **l'accumulation** des additifs. **Aux consommateurs donc de lire les étiquettes,** de limiter les produits du commerce trop élaborés. Mais il ne faut pas non plus devenir obsédé: l'angoisse de ce que l'on mange peut causer par psychose plus de mal que ce que l'on avale. **Le plus simple: de temps en temps, mais pas tous les jours,** mayonnaise en tube, sauces et soupes en sachets, bouillons cube, flans à la fraise, etc. Raisonnables, oui, fanatiques, non. Mais limitez les bonbons pour vos petits enfants...

Le code européen des additifs. Vous le trouverez sur certains produits provenant du marché commun: une lettre E suivie d'un chiffre. Cela désigne: E100 à 199 (Colorants) les dizaines = couleur, 100-109 jaune, 140-149 vert; E200 à 299 (Conservateurs); E300 à 399 (Antioxydants); E400 à 499 (Agents de texture).

Prochain article: « On sonne à la porte... »

SOS consommateurs, « Aînés », case postale 2633, 1002 Lausanne.

* D'après des spécialistes, la dégradation des denrées alimentaires par la croissance des bactéries est en Suisse l'ennemi numéro 1 de la santé publique, en ce qui concerne les dangers de la table. Qui le sait?