

LISTE DES ADDITIFS DES MENUS TYPES

(source commentaires : Du Poison dans votre assiette ? Guides pratiques, Ed. Test-Achats 2000)

Colorants

- E 100 curcumine, jaune de curcumine - jaune orangé, naturel
- inoffensif ; **risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 110 jaune orangé S ou jaune soleil FCF, synthétique, colorant azoïque
- **douteux ou à consommer avec prudence; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 120 cochenille, acide carminique ou carmine – rouge carmin, naturel
- inoffensif ; **risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 124 rouge cochenille **A ponceau 4R** ou **coccine nouvelle**, synthétique, colorant azoïque
- **douteux ou à consommer avec prudence; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 129 rouge allura AC (colorant) synthétique, colorant azoïque
- **douteux ou à consommer avec prudence; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 151 Noir brillant BN, noir PN (colorant), synthétique, colorant azoïque
- **douteux ou à consommer avec prudence ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 160b extraits d'annatto – orange, naturel
- inoffensif ; **risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 160c extrait de paprika, oléorésine de paprika, capsanthéine, capsorubine – rouge foncé, naturel
- inoffensif
- E 163 anthocyanes - pourpre à violet, naturel
- inoffensif ; **risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**

Conservateurs

- E 202, sorbate de potassium, synthétisé à partir d'acide sorbique et d'hydroxyde de potassium
- inoffensif ; **risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 210 acide benzoïque, naturel mais surtout synthétique**
- **à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**
- E 211 benzoate de sodium, synthétique, sel de sodium de l'acide benzoïque**
- **à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**

E 220 anhydride sulfureux, synthétique

- à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles

E 223 disulfite de sodium, synthétique

- à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles

E 224 disulfite de potassium, synthétique

- à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles

E 250 nitrite de sodium, synthétique

- à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles

Antioxydants

E 300 acide ascorbique = vitamine C, synthèse biologique

- inoffensif

E 301 ascorbate de sodium, synthétique, sel de sodium de l'acide ascorbique

- inoffensif

E 304 esters d'acides gras de l'acide ascorbique, synthétique

- inoffensif

E 320 butylhydroxyanisol (BHA), synthétique

- à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles

E 322 lécithines, naturel, extrait des fèves de soja, de graines d'autres légumineuses, de maïs, d'arachides et d'oeufs

- inoffensif

E 330 acide citrique, naturel, par fermentation de la mélasse par le champignon *Aspergillus niger* – à l'état naturel dans les agrumes

- inoffensif

E 331 citrates de sodium, synthétique mais identique à la forme naturelle, sel de sodium de l'acide citrique

- inoffensif

E 334 acide tartrique, sous-produit de la vinification industrielle (naturellement présent dans le raisin) ou obtenu chimiquement

- inoffensif

E 338 acide orthophosphorique, synthétique

- **douteux ou à consommer avec prudence**

Agents de texture

E 410 Farine de graines de caroube (épaississant, stabilisant), naturel

- inoffensif, **risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**

E 412 Gomme guar (épaississant, stabilisant), naturel

- inoffensif **en consommation modérée ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**

E 415 gomme xanthane (épaississant, stabilisant), naturel

- inoffensif

E 471 mono- et diglicérides d'acides gras (émulsifiant...), présent dans la nature, synthèse à partir de glycérine et d'acides gras de graisses et huiles alimentaires

- inoffensif

E 1422 adipate de diamidion acétylé, amidon modifié naturellement

- inoffensif

E 1442 phosphate de diamidon hydroxypropylé, amidon modifié naturellement

- inoffensif

Substances gustatives

E 420 sorbitol (édulcorant...)

- inoffensif **en consommation modérée**

E 620 acide glutamique (exhausteur de goût) source : acide aminé retrouvé dans la nature, synthétisé à partir de la fermentation bactérienne du sucre

- **à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**

E 621 : glutamate monosodique (exhausteur de goût) source : sel de sodium de l'acide glutamique

- **à éviter ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**

E 627 guanylate disodique (exhausteur de goût) source : sel de sodium de l'acide guanylique

- inoffensif **en consommation modérée**

E 631 inosinate disodique (exhausteur de goût) source : sel de sodium de l'acide inosinique

- inoffensif **en consommation modérée**

E 950 acesulfame K (édulcorant) synthétique

- **douteux ou à consommer avec prudence**

E 951 Aspartame (édulcorant) synthétique

- **douteux ou à consommer avec prudence ; risque de réactions allergiques chez les personnes sensibles**

Phosphates et polyphosphates

E 450 diphosphates, synthétique, sels de l'acide phosphorique

- **douteux ou à consommer avec prudence**

E 451 triphosphate, synthétique, sels de l'acide phosphorique

- **douteux ou à consommer avec prudence**

Acides, bases et sels

E 270 acide lactique, source : synthèse bactérienne à partir d'amidon (fermentation lactique)

- inoffensif

E 296 acide malique, synthétisé sous forme naturelle

- inoffensif

E 509 chlorure de calcium, synthétique ou naturel (saline)

- inoffensif

Poudres à lever

E 500 carbonate de sodium, synthétisé à partir d'eau très concentrée en sel

- inoffensif

E 504 carbonates de magnésium

- inoffensif

Divers

E 422 glycérol (humectant)

- inoffensif

Cette liste peut également être consultée sur les sites :

Tsr.ch émission ABE du 19 mai 2009 Additifs alimentaires : attention à l'addition ou

www.le-petit-pas.ch