

# Les effets des additifs alimentaires

Les additifs alimentaires sont utilisés dans nos aliments depuis l'Antiquité, où ils étaient encore naturels et étaient utilisés pour la conservation. Puis, l'utilisation d'additifs de synthèse a apporté beaucoup de bénéfices liés à la conservation ainsi qu'à la commodité des aliments. Le goût était meilleur, et nous gardions les aliments plus longtemps. Mais malgré leurs nombreux avantages, leurs effets sur notre santé à long terme commencent à préoccuper.

Avant de parler de leurs effets, nous allons les définir : ce sont des produits ajoutés aux denrées alimentaires pouvant être d'origine alimentaire ou de synthèse. Ils vont exercer certaines fonctions technologiques spécifiques.

Les additifs peuvent avoir des rôles antioxydants, colorants, conservateurs, édulcorants, exhausteur de goûts, régulateurs de pH, acidifiants, affaiblissants, agents moussants ou anti-moussants, anti-agglomérants, agents humectants, agents séquestrants.

La réglementation européenne stipule qu'un additif ne peut être utilisé que si son utilisation ne pose pas de problème de sécurité quant à la santé du consommateur. Les différentes études scientifiques ont démontrées les effets néfastes de certains additifs autorisés et utilisés dans une majorité des aliments industriels ultra-transformés

Les additifs dans l'union européenne sont représentés par un E suivi d'un numéro de trois ou quatre chiffres, Leur fonction est précisée ainsi que leur chiffre (par exemple, le E471 dans l'étiquetage des produits),

Bien que l'utilisation de certains additifs soit régulée par la loi avec l'interdiction de leur utilisation ou l'autorisation "à petite dose", certains d'entre eux sont quand même utilisés dans les aliments industriels ultra-transformés,

les additifs utilisés et pouvant être néfastes à notre santé sont présents dans certains aliments que l'on consomme, **Toutefois, il reste important de retenir que la consommation d'un aliment comportant un ou plusieurs additifs toxiques ne va pas nuire immédiatement à la santé mais c'est la consommation de ces aliments sur des mois et des années qui est nocive.**

Pour conclure, les additifs alimentaires peuvent être dangereux si consommés trop souvent et pendant des années. Cependant, il faut garder en tête que si nous connaissons certains de leurs effets ce n'est en réalité que "la partie visible de l'iceberg", car en réalité tous les tests réalisés sur les additifs alimentaires ne prennent pas en compte leurs réactions quand ils sont utilisés en cocktails comme dans les aliments que nous pouvons acheter dans la grande distribution. Cela implique que l'entièreté de leurs effets reste inconnue. C'est pour cela qu'il faut avant tout limiter sa consommation d'aliments ultra-transformés où les additifs sont le plus présents et essayer de suivre au mieux les recommandations du 4<sup>ème</sup> PNNS (le programme national nutrition santé) qui nous indique que les aliments ultra-transformés « contiennent de nombreux additifs [...] [dont nous ne] connaissons pas encore précisément l'impact sur la santé humaine.»

**Par précaution, privilégiez les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs.**