



**Décoder les étiquettes ...**  
au supermarché !  
*Par Féeminy*

## Décoder les étiquettes ... au supermarché !

6 à 7 kg par an ! Ce serait la quantité d'additifs avalée par un consommateur des pays dits "industrialisés".

Pas de panique : tous les additifs ne sont pas dangereux. Quelques-uns le deviennent à une certaine concentration. C'est pourquoi les additifs potentiellement dangereux sont présents en faible quantité dans les aliments et que les doses maximales sont fixées par des directives européennes. Cependant les différentes interactions entre ces additifs ne sont pas connues ou prises en compte dans la législation. Or on sait que le E104 mélangé avec le E951 pourrait affecter les cellules nerveuses sept fois plus qu'utilisé seul !

Aussi, afin de limiter les risques, il est préférable de jeter un petit coup d'œil sur les étiquettes.



# Pour choisir vos produits

Si vous n'avez que 3 secondes pour faire votre choix entre plusieurs produits de même catégorie, faite simple : préférez celui dont **la liste des ingrédients est la plus courte !**

Evitez les aliments comprenant les encadrés «**additifs potentiellement cancérigènes** » ou «**peut causer des troubles de l'attention et du comportement chez les enfants** » .

Evitez les aliments dont l'étiquette est illisible ou avec une longue série d'astérisque \*\*\* ainsi que ceux mentionnant "arôme" ou "extraits végétaux" car cela reste trop vague pour le consommateur !



Dans les pages suivantes, vous trouverez une listes des additifs présentant **des risques pour la santé** (allergies, cancer...) **et pour l'environnement**. Attention, ne vous privez pas de manger non plus !

Cette liste n'est pas là pour faire peur mais pour vous informer et vous aider dans votre choix vers une meilleure alimentation et une meilleure qualité de vie.

Les effets les plus couramment observés sont : hyperactivité, asthme, eczéma, maux d'estomac, troubles de la vue, insomnies, cancers chez les animaux.



## Les différentes familles d'additifs :

- les **colorants** – du E100 au E180
- les **conservateurs** – du E200 au E297
- les **antioxydants** – du E300 au E337 qui empêchent l'oxydation des produits
- les émulsifiants qui sont utilisés pour stabiliser les préparations, les exhausteurs de goût, les édulcorants de synthèse qui remplace le sucre
- les arômes, les agents de lavage et autres, les anti-agglomérants, les enzymes ... ou encore les agents anti-moussants qui eux, ne sont pas mentionnés sur les étiquettes.

La lettre « E » précédant les chiffres des additifs signifie « Europe ».



## Liste des colorants à éviter :

- E 102 (Tartrazine) : boissons, bonbons
- E104 (Jaune de quinoléine) : boissons, bonbon
- E107 (Jaune 2G)
- E110 (jaune orangé S) : sirop, conserves ...
- E122 (carmoisine) : charcuterie
- E124 (rouge cochenille) : bonbons, charcuteries, pâtisseries
- E127 (erythrosine) : cerises en sirop ou confites
- E129 (rouge allura) : boissons, saucisses, viandes



## Liste des conservateurs à éviter :

- E210 à E213 (acide benzoïque et ses dérivés) : boissons, confitures « light » .
- E202 (sorbate de potassium) : fruits secs.
- E220 à E228 (sulfites) : fruits secs, vins ...
- E1105 (lysozyme) : certains fromages.
- E210 à 213 (acides benzoïques et dérivés)
- E214 à E219 (parabens) : charcuteries, biscuits apéritifs ...
- E249 à E251(nitrites) : charcuteries, viandes.



## Liste des édulcorants, exhausteurs de goût et antioxydants à éviter :

- E950 (acésulfame K) : produits « light » .
- E951 à E955 (aspartame) : produits « light » .
  
- E621 (Glutamate) : soupe en sachet ...
  
- E310 (gallate de propyle) : céréales, bonbons, yaourts...
- E320 (BHA) : plats prêts, chewing-gum.





## Autres types d'ingrédients à éviter :

- E535 (ferrocyanure = dérivés du cyanure) utilisé comme anti-agglomérant dans le sel, le vin ....
- Acide gras trans ou "saturé " .
- Huile de palme (risque pour l'environnement).



## Définition des allégations commerciales, selon la loi :

**« Sans sucre, allégé ou light, source de vitamines » ...  
qu'est-ce que tout cela signifie exactement ?**



## Définition des allégations commerciales, selon la loi :

- **Sans sucre** : moins de 0.5 gr de sucre pour 100 gr de produit
- **Teneur réduite en sodium** : 50 % en moins et inférieur à 120 mg pour 100 gr de produit.

Attention : les fabricants peuvent, au choix, indiquer la teneur en sel, en chlorure de sodium ou tout simplement en sodium.

Retenez que Chlorure de sodium = sel. En revanche, le sodium n'est qu'un composant du sel : 1 gr de sodium égale 2,5 gr de sel, soit près de la moitié de la consommation quotidienne recommandée.

N'oubliez pas que la quantité de sel indiquée est généralement pour 100 gr de produit. Pensez à faire la multiplication !



## Définition des allégations commerciales, selon la loi :

- **Allégé en ...** (sucre par exemple)/teneur réduite en : 25 % en moins de ... (sucre) sauf pour les lipides ou graisses : 50 % en moins.
- **Faible en calorie** : moins de 20 calories pour 100 gr de produit.
- **Source de vitamines et minéraux, d'acide gras oméga-3** : au moins 15 % des AJR pour 100 gr de produit.
- **Riche en vitamines et minéraux** : 30 à 45 % des AJR pour 100 gr de produit.
- **Source de protéine** : au moins 5 gr pour 100 gr de produit.
- **Riche en protéines** : au moins 20 gr pour 100 gr de produit ou 10 gr pour 100 ml.
- **Arôme naturel de X** : l'arôme utilisé contient au moins 90% de la source X
- **Arôme naturel goût X** : l'arôme peut être élaboré de façon totalement chimique, sans apport de l'élément X.



## Pour en savoir plus :

### Ouvrages recommandés :

- [Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner](#)
- [Guide des additifs alimentaires : Les précautions à prendre](#)
- [Toxic : Obésité, malbouffe, maladies... Enquête sur les vrais coupables](#)
- [Le Bon Choix au supermarché](#)
- [Le bon choix pour vos enfants : Les meilleurs aliments de 0 à 16 ans](#)
- [Additifs alimentaires : Ce que cachent les étiquettes !](#)

