

# Les 10 additifs alimentaires à éviter



Un additif alimentaire est une **substance ajoutée** à un aliment pour améliorer sa couleur, son goût, sa texture ou sa conservation.

En France, plus de **330 additifs** sont autorisés dans les produits conventionnels, contre environ **50 dans le bio.**

Chaque additif possède une **dose journalière admissible** (DJA) fixée par l'EFSA, censée garantir son innocuité.

Cependant, il reste difficile d'évaluer l'effet **"cocktail"** de plusieurs additifs consommés ensemble.

Nous sommes tous exposés quotidiennement à de **nombreux additifs**, souvent sans le savoir.

Certaines substances, évaluées par **l'EFSA, l'ANSES ou l'OMS**, sont aujourd'hui jugées préoccupantes, car leur usage répété pourrait contribuer à divers troubles de santé.

**L'idéal : limiter les produits ultra-transformés et privilégier des listes d'ingrédients courtes.**

## ● Additifs à risque avéré

*Autorisé à faible dose, mais à limiter : ces additifs font partie des plus surveillés par les autorités sanitaires.*

**E171**

*Dioxyde de titane*

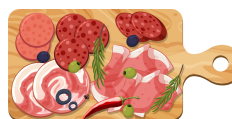


**Potentiel génotoxique**

*Confiseries, chewing-gums, biscuits, sauces*

**E249 / E250 / E251 / E252**

*Nitrite(ate) de sodium & potassium*



**Cancérogènes**

*Charcuteries (jambons, saucissons, lardons), pâtés, viandes transformées*

**E150c / E150d**

*Caramels ammoniacaux*



**Cancérogène**

*Sodas bruns, bières, sauces soja, sauces brunes, vinaigres colorés*

**E320 / E321**

*BHA et BHT*



**Perturbateurs endocriniens**  
**Possibles effets sur le foie et la thyroïde**

*Céréales, biscuits, margarines, chewing-gums, chips*

## Additifs à surveiller

*Autorisé à faible dose, mais à limiter : ces additifs ont des effets incertains, à long terme.*

**E407**

*Carraghénane*



**Inflammation intestinale**

*Produits laitiers, crèmes dessert, sauces, charcuteries végétales, glaces*

**E466**

*Carboxyméthylcellulose*



**Altération du microbiote intestinal**

*Desserts, sauces, plats préparés, produits allégés*

**E211**

*Benzoate de sodium*



**Cancérogène**

*Boissons sucrées, sirops, sauces, condiments*

**E104/E110/E122/E124/E129**

*Colorants azoïques*



**Hyperactivité - Allergies**

*Bonbons, boissons, pâtisseries, produits destinés aux enfants*

### **Autres additifs à surveiller :**

- E951 – Aspartame – Boissons et produits "0"
- E950 – Acesulfame K – Idem
- E338 – Acide phosphorique – Sodas
- E621 – Glutamate monosodique – Plats préparés