

Comment distinguer le bon du mauvais ?

Imprononçables, certains ingrédients feraient d'excellents « mots comptent triples » au Scrabble. Parfois inoffensifs, mais plus souvent louches, voici un tour d'horizon des ingrédients desquels se méfier... ou non.

1. Glutamate monosodique

Le rehausseur de saveur se retrouve dans la plupart produits transformés et dans de nombreux plats asiatiques et africains. Naturellement présent dans certains aliments, comme dans les algues, le parmesan et le lait maternel (10 fois plus concentré que dans le lait de vache), ce dérivé d'acide aminé (protéine) procure l'umami, ce cinquième goût bien connu des Japonais. Malgré sa mauvaise réputation, les revues scientifiques confirment qu'il ne représente pas un danger pour la santé.

2. Sorbate de potassium

Aussi connu sous E202, cet agent de conservation prévient surtout la formation de moisissures dans les fromages, le yogourt, les fruits séchés et aussi dans le vin pour ralentir l'activité des levures. Il ne présente pas d'effets indésirables.

3. Gomme de guar

Gomme végétale faite à partir de légumineuses, la gomme de guar est utilisée fréquemment tant comme agent émulsifiant, stabilisant et épaississant, surtout dans les produits allégés. N'apportant pas de calorie, elle permet de remplacer une partie des sucres et des matières grasses et ainsi de diminuer la teneur en calories du produit original.

4. Acide ascorbique

Rien ne sert de paniquer, ce n'est que de la vitamine C. En tant qu'antioxydant naturel, elle est souvent utilisée à titre d'agent de conservation, afin de prévenir l'oxydation, et donc, la dégradation des aliments. Qui plus est, la vitamine C aide à absorber le fer présent dans les végétaux, tels que les produits céréaliers à grains entiers, les légumineuses et les légumes.

5. BHT

Utilisé comme agent de conservation, le BHT se fait de plus en plus pointer du doigt à cause de son potentiel cancérigène. Pourtant, il manque encore de preuve scientifique significative pour confirmer un tel soupçon. Le BHT joue souvent le rôle d'antioxydant dans les cosmétiques, dans les aliments et aussi dans l'emballage de certains produits, comme les céréales à déjeuner. Il est souvent jumelé au BHA, un agent de conservation semblable.

6. Shellac

Un colorant naturel, le shellac, est la résine produite la cochenille femelle et son utilisation est des plus variées. Il est utilisé abondamment en confiserie, mais aussi comme enrobage de certains médicaments pour en faciliter le passage dans les intestins.

Certaines personnes présentent parfois des réactions cutanées à ce produit, mais il n'est pas toxique pour autant.

7. Tocophérol

Simple vitamine E, le tocophérol est antioxydant. Il est donc utilisé comme agent de conservation naturel à plusieurs sauces, comme pour prévenir aux huiles présentes dans les aliments de rancir. Nul ne sert d'en être effrayé. Prise en supplément, la vitamine E aiderait même à atténuer les symptômes prémenstruels chez certaines femmes.

8. Gomme de xanthane

Obtenu grâce à la fermentation de bactéries se nourrissant de sucres, la gomme de xanthane agit à titre d'agent épaississant dans plusieurs aliments allégés, comme les yogourts, la crème sure et les vinaigrettes crémeuses. Elle aussi utilisée dans la plupart des pains sans gluten sur le marché, afin de donner une partie de la structure que procure le gluten (protéine) de la farine de blé et des céréales de la même famille.

9. Maltodextrine

La maltodextrine est une forme de sucre hydrolysé, donc réduit en une poudre très fine, et ainsi facilement soluble dans l'eau. Elle peut poser un problème aux personnes intolérantes au gluten si elle produite à base de blé, malgré qu'ici, elle soit surtout produite à base de maïs. Elle agit en tant que rehausseur de saveur et agent de texture.

10. Fumée liquide

Obtenu par le passage de l'eau lors du fumage, la fumée liquide procure la saveur fumée aux aliments. Sa saveur très parfumée fait en sorte que la quantité requise est si petite que cela diminue grandement la présence de composantes cancérigènes, comparativement à une cuisson sur le barbecue sur une base régulière.

11. Methylcellulose

Dérivé de la cellulose, un type de fibres alimentaires solubles, le methylcellulose agit comme émulsifiant pour empêcher les ingrédients de se séparer dans plusieurs aliments, dont les produits laitiers. N'étant pas absorbée, cette fibre aide aussi à prévenir la constipation, pourvu que l'hydratation soit optimale. Il ne comporte pas de danger, mais plutôt des bénéfices intéressants chez les personnes souffrant de syndrome du côlon irritable, de diverticules et d'hémorroïdes.

12. Sulfites

Les sulfites sont utilisés à titre d'agent de conservation dans plusieurs produits, comme pour freiner le processus de fermentation dans le vin. Ils peuvent toutefois causer des réactions potentiellement dangereuses chez certaines personnes, tels que des difficultés respiratoires. Ils pourraient même provoquer un choc anaphylactique, une réaction sévère du système immunitaire, comme dans le cas d'une allergie alimentaire chez les plus personnes plus sensibles.

13. Nitrites

Les nitrites sont utilisés comme agent de conservation et aussi pour fixer la couleur dans les charcuteries, comme le rose du jambon et autres charcuteries. Bien qu'ils soient généralement synthétisés, les nitrites sont aussi présents naturellement dans les sols et

donc, dans plusieurs aliments. D'ailleurs, les charcuteries sans nitrites ajoutent souvent de la poudre de céleri, une source naturelle de nitrites. Chauffés à haute température, les nitrites se transforment en composantes cancérigènes. C'est donc une des raisons pour lesquelles la Société canadienne du cancer recommande d'en diminuer la consommation le plus possible.

14. Aspartame

Un des édulcorants les plus utilisés, l'aspartame, remplace le sucre dans une foule de produits allégés. Il est mis au banc des accusés sous prétexte qu'il serait cancérigène. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) confirme que l'apport maximal tolérable ne causant pas d'effets secondaires est de 40 mg/kg de poids corporel. Pour une personne de 60 kilos, cela serait l'équivalent de 18 canettes de boissons gazeuses sucrées uniquement à l'aspartame par jour. C'est plutôt le maintien du goût pour le sucre que les édulcorants encouragent et qui pose un problème. Puisque les autres options sucrées risquent d'être nettement plus caloriques que tous ces produits diètes.

15. Carraghénine

Cette gomme végétale obtenue par une algue marine (aussi connue sous le nom de mousse irlandaise), la carraghénine ou carraghénane est utilisée comme agent stabilisateur dans les produits allégés, comme les mousses et le fromage à la crème. Elle remplace aussi la gélatine, comme le fait aussi l'agar-agar, une autre gomme végétale obtenue à partir d'algue rouge.