

TABLEAU DES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Liste rouge des additifs alimentaires (Danger)ⁱ

Les additifs alimentaires ne sont pas tous dangereux pour la santé mais il en est qui le sont particulièrement et pourtant ils sont malgré tout autorisés dans les produits alimentaires. De plus, ils ne sont pas tous toujours référencés sous la même appellation. Ce peut être le code tel « E621 », ou un sigle « GMS » ou le nom complet « Glutamate Mono Sodique ».

Je vous propose ici une liste non exhaustive mais suffisamment renseignée pour y voir plus claire et vous permettre de faire des achats mieux éclairés. Vous constaterez vite, que plus de 90% des produits vendus en supermarchés contiennent un élément toxique pour le vivant. Et pour le constater par vous-même, munissez-vous d'une loupe, de votre liste de course habituelle et de noter en face du produit que vous prévoyez d'acheter les additifs qu'ils contiennent. Face à ce constat, j'ai pu observer 2 façons de réagir.

Soit la personne panique et refuse de prendre ses responsabilités, elle nie tout en bloc et continue de consommer ces produits. C'est un choix.

Soit elle décide de changer cela. Elle commence à réfléchir aux autres moyens de s'approvisionner (ou de produire) des aliments exempts de ces substances. Bien sûr cela demande un investissement personnel, d'accepter sa part de responsabilité dans son état de Santé et de lâcher prise sur de vieilles croyances ancestrales qui ne servaient que le porte-monnaie des Industriels.

Pour plus d'infos, je vous invite à regarder sur internet la vidéo des interviews de Corinne Gouget, auteur de « Additifs Alimentaires Danger ». Vous trouverez à la fin de cet article un tableau de synthèse à imprimer et à emmener avec vous pour votre prochaine visite au supermarché.

Les additifs alimentaires de la **liste rouge** sont à éviter largement. Je vous conseille de proscrire les aliments qui contiennent un ou des additifs marqués ++.

E102: Tartrazine. Colorant synthétique jaune. ++

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies, pourrait être cancérigène avec effets mutagènes et tératogènes, résistance microbienne aux antibiotiques.

Est utilisé dans de nombreux aliments (boissons, merguez, charcuteries, bonbons, gâteaux, médicaments...)

Interdit en Autriche, Finlande, Norvège et en Suisse.

E104: Jaune de Quinoléine. Colorant de synthèse. ++

Risques: hyperactivité, asthme, eczéma, insomnie, risques d'allergies, et est soupçonné d'être cancérigène.

Interdit aux USA et en Australie.

E107: Jaune 2 G ou Sunset Yellow FCF. Colorant synthétique.

Risques: hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies.

Normalement interdit en France...

E110: Jaune Orange "S" ou Sunset Yellow FCF. Colorant jaune azoïque.

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, maux d'estomac, insomnie, vomissements et pourrait être cancérigène, risques importants pour les personnes allergiques à l'aspirine, provoque des tumeurs des glandes surrénales et des reins (chez le rat).

Est utilisé dans les glaces, pâtisseries, ainsi que dans certains médicaments, comme le paracétamol...

Interdit aux USA et dans certains autres pays, sauf....

E120: Cochenille, acide carminique. Colorant rouge. +++

Risques: hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies, pourrait être cancérigène et mutagène

Fabriqué à partir d'insectes écrasés ou chimiquement.

On le trouve notamment dans les boissons sucrées, les yaourts, les chewing-gums...

A PROSCRIRE POUR LES ENFANTS ++++++

E122: Azorubine, Carmoisine. Colorant rouge azoïque et synthétique. ++

Risques: hyperactivité, réactions cutanées, allergies, rhinites, asthme, insomnies, œdème, pourrait être cancérigène.

Surtout utilisé dans les aliments sucrés.

Interdit au Japon, en Norvège et aux USA.

E123: Amarante. Colorant azoïque rouge. Produit chimique dangereux. +++

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène avec effets tératogènes et mutagènes.

Se trouve dans les vins, spiritueux et œuf de poisson.

Interdit dans de nombreux pays dont la France (le caviar peut en contenir)

E124: Ponceau 4R. Colorant azoïque rouge. Produit chimique très dangereux. +++

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, serait cancérigène.

Utilisé dans certains ketchup et fruits confits, bonbons, yaourts, boissons, chewing-gum, ...

Interdit aux USA, Norvège et Finlande

E127: Erthrosine. Colorant rouge synthétique.

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problème de thyroïde, risque de cancer.

Présent dans les cerises confites, bonbons, fruits au sirop en contiennent souvent.

E128: Rouge 2G. Colorant rouge synthétique.

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et allergies, serait cancérigène.

Utilisé dans certaines saucisses et dans certains steaks hachés.

E129: Rouge allura AC. Colorant synthétique.

Risques: allergies diverses, hyperactivité, pourrait être cancérigène.

Utilisé dans les pâtisseries et confiseries.

Interdit au Danemark, en Allemagne, en Belgique, en Autriche, en Norvège.

E131: Bleu patenté V. Colorant bleu synthétique.

Risques: hyperactivité, asthme, réactions cutanées, nausées, problème de tension artérielle, tremblements et insomnies, risque de cancer.

Utilisé dans de nombreux aliments.
Interdit aux USA, en Australie et en Norvège

E132: Indigotine ou Carmin d'Indigo. Colorant bleu synthétique. ++
Risques: hyperactivité, nausées, hypertension, réactions cutanées, problèmes respiratoires, allergies, serait cancérigène et mutagène.
Parfois utilisé dans les cosmétiques

E133: Bleu brillant. Colorant bleu synthétique. ++
Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène
Présent dans les boissons et confiseries.

E142: Vert brillant BS ou Vert Lissamine. Colorant vert synthétique.
Risques: hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait être cancérigène.
Présent dans de nombreux aliments.
Interdit au Canada, au Japon, aux USA et en Norvège.

E151: Noir brillant BN ou Noir PN. Colorant d'origine chimique ayant provoqués des kystes intestinaux chez les porcs. +++
Risques: hyperactivité et pourrait être cancérigène.
Utilisé dans de nombreux aliments.
Interdit en Finlande, au Canada, aux USA, au Japon et en Norvège.

E154: Brun FK. Colorant azoïque brun.
Risques: hyperactivité, asthme, rhinites, urticaire, insomnies, kystes, dégénérescence et serait cancérigène.
Utilisé surtout dans les harengs fumés des pays nordiques.
Interdit aux USA.

E155: Brun HT. Colorant azoïque brun. ++
Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problèmes rénaux, considéré comme cancérigène.
Utilisé dans de nombreux aliments (gâteau au chocolat par exemple).

E161g: Canthaxanthine. Colorant jaune orange, dérivé de champignons, d'origine animale ou produit chimiquement. +++
Risques: toxique pour le foie, pourrait déposer des cristaux dans la rétine ce qui serait irréversible.
Utilisé pour les saucisses de Strasbourg.
Interdit en Suisse

E173: Aluminium. Aluminium en poudre utilisé comme colorant gris. +++++++
Risques: neurotoxique (Alzheimer), risques rénaux.
Utilisé comme colorant de surface dans certains produits, gâteaux, bonbons.
Interdit en Australie.

E174: Argent. Colorant minéral argenté difficilement éliminé par l'organisme. +++++
Risques: d'empoisonnement et de coloration de la peau.

Utilisé en coloration de sur=face pour certains produits gâteaux et bonbons.
Interdit en Australie.

E175: Or. Colorant minéral doré. ++++

Risques: perturbation de la composition du sang.

Utilisé pour colorer les boyaux de certaines charcuteries, gâteaux et bonbons.

E180: Pigment rubis. Colorant rouge azoïque chimique.

Risques: hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait être cancérigène.

Entre dans la composition des croûtes de fromage.

Interdit en Australie et autres pays.

E200: Acide sorbique. Conservateur d'origine naturelle ou chimique. ++++++

Risques: perturbe le système enzymatique.

Utilisé dans de nombreux aliments.

E201: Sorbate de sodium. Conservateur chimique. ++

Risques: asthme, urticaire, rhinites, troubles digestifs, provoque des malformations congénitales, effets mutagènes.

Utilisé largement dans de nombreux produits.

E202: Sorbate de potassium. Conservateur chimique

Risques: voir **E201**

Utilisé dans de nombreux aliments comme les yaourts aux fruits, sauces, boissons.

E203: Sorbate de calcium. Conservateur chimique.

Risques: voir **E201**

Mêmes utilisations que **E202**

E210: Acide benzoïque. Conservateur chimique bien plus toxique que les sources naturelles contenues dans certains végétaux. Additif dérivé du benzène.

+++++

Risques: hyperactivité, asthme, irritations des yeux, urticaire, troubles digestifs, problème de croissance, insomnies, troubles du comportement, de plus le benzène affecte le sang et a des liens avec la leucémie chez l'animal comme chez l'homme, serait entre "autre" cancérigène... serait "seulement" ! Des recherches ont été demandées pour savoir si cet additif a des effets secondaires néfastes sur les organes reproducteurs et les embryons !!!!!!!

Présent dans les boissons sucrées et confitures

E211: Benzoate de sodium. Conservateur chimique dérivé de l'E210.

+++++

Risques: idem que **E210**

Utilisation: idem que **E210**

E212: Benzoate de potassium.

Risques et utilisation idem que **E210**

E213: Benzoate de calcium. ++++++

Idem que **E210**

E214: P-Hydroxybenzoate d'éthyle - Parabènes. Conservateur chimique dérivé de l'E210. **+++++++**

Risques: hyperactivité, asthme, allergies, urticaire, insomnies, effets anesthésiants et vasodilatateurs, crampes.

Utilisations: les parabènes sont largement utilisés dans les produits cosmétiques, les viandes, les gelées utilisées en charcuterie, les bonbons !!!

E215: Dérivé sodique de l'ester Éthylique de l'acide P-HY-Droxybenzoïque. Voir **E214 +++++**

E216, E217, E218, E219: IDEM. Voir **E214**

E220: Anhydride sulfureux ou Dioxyde de Soufre. Conservateur chimique.

Risques: allergies, troubles digestifs, irritations des bronches, contrarie la fixation des vitamines B, nausées, asthme, associé avec E200 à E203 donne des composés mutagènes.

On le trouve dans les viandes, les gelées utilisées en charcuterie, les bonbons.

E221: Sulfite de sodium. Conservateur chimique dérivé de l'acide sulfureux. Voir **E220. +++++**

Risques: toxique à des doses vite atteintes, provoque troubles digestifs, maux de tête, hypotension, détruit les vitamines du groupe B, risque allergique, parfois mortelle. Mêmes risques qu'avec les E200 à E203.

E222, E223, E224, E225, E226, E227, E228: voir **E220. ++++++++**

E230: Diphényle ou Biphényle. Conservateur de synthèse dérivé de goudrons de houille. **+++++**

Risques: allergies, nausées et vomissements, irritation des yeux.

Utilisé comme traitement de surface des agrumes. **IL NE FAUT PAS CONSOMMER** la peau des agrumes traités. Il est préférable de se laver les mains avant de consommer la chair des agrumes. Ne part pas au lavage.

Interdit en Australie et en France (bravo!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)

E231: Orthophénylphénol Conservateur. **++++**

Risques: provoque cancer et problèmes rénaux sur les animaux de laboratoire!!!!!!!!!!!!!! Voir **E230.**

Interdit en Australie et aux USA. Interdit en France ????????????????

E232 et E233 Voir **E230 +++++**

E235: Natamycine. Conservateur.

Risques: nausées, vomissements, anorexie, réactions cutanées et diarrhées.

Utilisé comme antibiotique en médecine, pour traiter certains fromages, saucisses et saucissons

E236: Acide formique. Conservateur chimique. **+++++++**

Risques: serait cancérigène et toxique pour les reins, dangereux.

Utilisé dans le fromage "Provolone".
"Serait" interdit en France !!!!

E237: Formate de sodium. Sel de sodium de l'acide formique. Voir **E236. +++**

E238: Formiate de calcium. Voir **E236. +++**
"Serait" interdit en Angleterre

E239: Hexaméthylènetétramine. Conservateur de synthèse dérivé d'ammoniaque et de formaldéhyde. **+++**

Risques: urticaire, troubles gastriques, problèmes urinaires, pourrait être cancérigène, a provoqué des mutations génétiques sur des animaux de laboratoire

Utilisé dans les fromages et le caviar, en cosmétique, utilisé également comme médicament pour désinfecter.

E240: Acide borique. Conservateur chimique. **++++++**

Risques: asthme, destruction des globules rouges, cancer

Utilisé principalement dans le caviar

Serait interdit en France !

E241: Tétraborate de sodium. Voir **E240**

E242: Dicarbonate de diméthyle. Conservateur chimique.

+++++

Utilisé dans de nombreuses boissons (vins, alcools, boissons sucrées, ...)

Libère du méthanol en se décomposant.

Additif très dangereux+++++

E249: Nitrite de potassium. Conservateur chimique.

+++++

Risques: essoufflements, vertiges, maux de tête, chez les nourrissons les nitrites peuvent provoquer la mort par asphyxie car ils empêchent les globules rouges de transporter l'oxygène, cancérigène.

Très répandu dans les charcuteries, les salaisons, le foie gras et le bacon traité, **MÊME DANS LES PRODUITS DE CE GROUPE CERTIFIÉS BIOLOGIQUES!!!!!!!**

"super" !

E250: Nitrite de sodium. Conservateur chimique/minéral, serait combiné avec du chlorure de sodium, se transformant donc dans l'estomac en nitrosamine.

+++++

Risques: hyperactivité, asthme, insomnies, nausées, vertiges, baisse de tension, cancer.

Utilisé seulement pour viandes et charcuteries**AB donc bio ! NON VOUS NE RÊVEZ PAS** !!!!! Bon appétit !

E251: Nitrate de sodium. Conservateur chimique dangereux. **+++++**

Risques: idem que E250.

Utilisé dans les charcuteries, viandes, fromages et poissons.

E252: Nitrate de potassium. Conservateur chimique, pouvant être dérivé de carcasses d'animaux ou de déchets de végétaux. +++

Risques: hyperactivité, cancer.

Utilisé dans les viandes, les charcuteries, les fromages, les poissons, aussi dans les poudres des balles pour armes à feu et les explosifs.

E264: Acétate d'ammonium. Acidifiant.

Risques: provoque nausées, vomissements

Interdit en France

E284: Acide borique. Conservateur synthétique.+++

Risques: diarrhées, lésions des organes internes, problèmes menstruels, anorexie, perte de cheveux et empoisonnement en trop grande quantité, donc toxique.

Utilisé dans le caviar et certains bains de bouche.....

E285: Tetraborate de sodium. Conservateur synthétique. +++

Voir **E284**

E310: Gallate de propyle. Antioxydant de synthèse. +++++

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, infertilité, infection du foie et des reins, lymphomes, cancer et diverses réactions allergiques, problèmes de production de globules rouges et modifications morphologiques (chez le rat).

Vivement déconseillé chez les femmes enceintes et aux jeunes enfants
+++++++

E311: Gallate d'octyle. Antioxydant de synthèse. +++

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnie, troubles digestifs, allergies diverses, problème d'hémoglobine.

Utilisé largement dans de très nombreux aliments industriels tels que les amuse-gueules, soupe en sachet, certains laits en poudre, pomme de terre en flocons, chewing-gum. Souvent utilisé dans les arômes.

Vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant et les jeunes enfants !

E312: Gallate de dodécyle, Ester N-Dodécylique. Voir **E311**.

E320: Buthylhydroxytoluène. Antioxydant de synthèse. +++++

Risques: hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, augmentation du cholestérol, troubles du métabolisme du foie, engourdissements, cancer.

Largement utilisé avec les arômes alimentaires.

Interdit au Japon.

E321: Buthylhydroxytoluène. Antioxydant de synthèse.++++

Risques: réactions cutanées, troubles des systèmes reproductifs et sanguins, cancer.

Utilisé dans de nombreux aliments comme les purées en sachets.

E380: Citrate de tri ammonium. Acidifiant et émulsifiant de synthèse.

Risques: troubles digestifs, troubles des fonctions hépatiques et rénales.

Utilisé dans les fromages à tartiner.

E385: Ethylène-diamine-tétra-acétate de calcium disodium ou EDTA. Antioxydant et séquestrant de synthèse.+++++

Risques: mauvaise absorption des minéraux, vomissements, diarrhées, crampes abdominales ou musculaires, troubles de la coagulation du sang, passage de sang dans les urines, a causé des dommages du métabolisme cellulaire endommageant les chromosomes sur des animaux de laboratoire.

A la propriété d'enrober les molécules métalliques pour empêcher leur réactivité. Substances dangereuse pour les jeunes enfants.

Utilisé largement dans les conserves, les aliments surgelés, les sauces En médecine cet additif est utilisé pour traiter l'empoisonnement aux métaux lourds et il est utilisé dans certaines poudres à laver.

Interdit en Australie

E421: Mannitol. Edulcorant et anti-agglomérant qui pourrait être dérivé de maïs transgénique. +++

Se trouve naturellement dans certains végétaux mais est aussi fabriqué synthétiquement. Très présent en pharmacie (pastilles, médicaments pour enfants).

Risques: acidités, déshydratation, calculs rénaux, nausées, perte de l'orientation, évanouissement etmort.

E425: Konjac ou **Glucomannane de Konjac.** Gélifiant, épaississant et support additifs d'origine végétale extrait de tubercules d'Amorphophallus Konjac.

Utilisé dans des farines au Japon et en Chine. De nombreux aliments en contiennent (desserts, charcuteries, brioches)

Risques: ballonnements, diarrhées, mauvaise assimilation des vitamines. On a signalé des risques d'étouffement parfois mortels.

E430: Stéarate de Polyoxyéthylène 8. Emulsifiant, épaississant et stabilisant de synthèse. Produit très chimique dangereux.

Utilisé surtout dans les vins.

Risques: réactions cutanées, troubles digestifs, calculs de la vessie, tumeurs. Serait cancérigène.

E431: Stéarate de Polyoxyéthylène 40.

Idem que **E430.**

E432: Polysorbate 20 ou **Monolaurate de Polyoxyéthylène 20 sorbitane.** Emulsifiant, stabilisant et support de synthèse. Additif très controversé depuis les années 50. Il pourrait contenir des résidus nocifs pour notre santé tels que l'oxyde de fer de dioxane et de l'éthylène glycol.

Utilisé surtout dans certaines pâtisseries, les glaces, les desserts, les chewing-gum, toute la confiserie et la pâtisserie industrielles.

Risques: réactions cutanées, troubles digestifs, infections urinaires, prise de poids, calculs rénaux, tumeurs, mauvaise assimilation de fer d'où des cirrhoses du foie. Sans doute cancérigène.

E433, E434, E435, E436: voir **E432**

E441: Gélatine. Très intéressant de voir que cet additif est rarement cité, comme "oublié par erreur"... . Or, il est utilisé dans des milliers de produits alimentaires de consommation courante. Il sert de stabilisant et d'épaississant et contrairement à sa réputation d'être extrait de protéines pures et sans effets secondaires pour notre santé, il est en réalité dérivé de peaux, de ligaments et d'os d'animaux divers, tels les bœufs ou les porcs (Végétariens y faire attention !). De plus, la gélatine pourrait contenir des traces de sulfites (E220) et de glutamate monosodique (E621).
Utilisé surtout dans les crèmes dessert, les laitages, les fromages, les bonbons, les glaces, les sorbets, et dans tant d'autres produits de la consommation courante.
Risques: allergies diverses, asthme,

E450a : Diphosphates, Diphosphates disodiques, pyrophosphates. Emulsifiants, stabilisants et correcteurs d'acidité de synthèse dérivés de sels de phosphates.
Utilisé dans les fromages, les entremets, les plats surgelés, les biscuits. Est INUTILE sauf "pour" augmenter le poids du produit... . !
Risques: hyperactivité, mauvaise assimilation des minéraux, troubles digestifs, diminution de la croissance, baisse de la fertilité, durée de vie..... diminuée !

E450b; E451; E452: voir **E450**

E460: Cellulose microcristalline. Épaississant, agent de charge et support pour additifs (le comble). Poudre blanche dérivée de sous produits de coton.
Utilisé dans des vernis, des laques, des caoutchoucs et pour traiter certains tissus
Risque: cancérigène

E461: Méthylcellulose. Emulsifiant, stabilisant et épaississant dérivé chimique de pulpe de bois.
Utilisé notamment dans les plats surgelés, dans le pain complet pour donner plus de fibres (fibres artificielles).
Risques: mauvaise assimilation des nutriments=torsion ou/et blocages intestinaux, mauvaise élimination faite par les reins.

E463, E464, E465, E466, E468, E469: voir **E460**

E471: Mono et Diglycérides d'acides gras: Agent d'enrobage, émulsifiant, gélifiant, antioxydants et supports pour colorants. Produit que l'on peut trouver naturellement mais en tant qu'additif, il s'agit en général d'un mélange de plusieurs produits chimiques. De plus, cet additif peut être d'origine animal ou d'oléagineux transgéniques.
Utilisé dans les corps gras, les glaces, ...
Risques: troubles digestifs, troubles de la croissance, mauvaise assimilation des AGE, augmente le volume du foie et des reins, réduit la taille des testicules et affecte l'utérus.

E472a, E472b, E472c, E472d, E472e, E472f: voir **E471**

E473: Sucroesters d'acides gras: Emulsifiant, améliorants des farines, antioxydants et supports pour colorants de synthèse et parfois dérivés d'oléagineux transgéniques.

Utilisé surtout pour les boissons, malheureusement aussi présent dans les préparations pour nourrissons.

Risques: diarrhées, flatulences, pourrait être cancérigène.

E474: Sucroglycérides: Emulsifiant et améliorants des farines de synthèse, dérivés de saccharose et d'huile alimentaire, parfois même d'origine animal ou transgénique.

Utilisé dans les bonbons, les biscuits et pâtisseries.

Risques: idem que **E473**

E477: Esters de propane-1, 2-Diol d'acides gras: Emulsifiants de synthèse, régulateur de la cristallisation des graisses. Serait dérivé du pétrole.

Utilisé dans les biscuits, les desserts

Risques: troubles digestifs

E491: Monostéarate de sorbitane: Emulsifiants, anti-moussants, supports pour colorants et agents d'enrobage pour les fruits, d'origine animal ou d'oléagineux transgéniques.

Utilisé pour les pâtisseries et nombreux autres aliments. Les fortes doses sont atteintes dès 150gr de pâtisserie fine ou dès 300gr de dessert ou de sucreries.

Nombreux risques divers

E492, E493, E494, E495, E496 voir E491

E507: Acide chlorydrique: et oui vous avez bien lu !!!!!!!!!!!!!!! Vous serez très surpris de savoir que certaines sources considèrent cet additif comme "inoffensif" car utilisé en faibles doses ! Cet additif est utilisé comme acidifiant mais vous ne verrez jamais sur les étiquettes le pourcentage utilisé.

Utilisé dans de nombreux aliments.

Risques: sur le système digestif, hémorragies, vomissements, sur le système respiratoire,

E508 : Chlorure de potassium. Auxiliaire technologique supports pour additifs et exhausteur de goût, de synthèse.

Risques: troubles digestifs, ulcères des intestins, vomissements, diarrhées, faiblesse, chocs et hémorragies

Présent dans de nombreux aliments

E509 : Chlorure de calcium. Produit de synthèse, sel de l'acide chlorydrique combiné avec le calcium.

Risques: troubles du rythme cardiaque, de la digestion, nausées, vomissements, ulcère des intestins

Présent dans les sauces, les crèmes, les conserves, les boissons alcoolisées, ...

E510 : Chlorure d'ammonium

Risques : nausées, vomissements, réactions cutanées, effets nocifs pour le foie et les reins

Présent dans certaines poudres à lever dans les farines et certains pains. Peut être aussi utilisé pour la fabrication des piles... En médecine, comme expectorant et pour rendre l'urine plus acide.

E511 (Chlorure de magnésium), **E512** (Chlorure d'étain), **E513** (Acide sulfurique), **E514** (Sulfates de sodium), **E515** (Sulfates de potassium), **E517** (Sulfate d'ammonium), **E518** (Sulfate de magnésium)

Tous ces additifs amènent des problèmes digestifs comme des nausées et vomissements.

E520 : Sulfate d'aluminium

Risques : effets nocifs pour les reins et le système nerveux (Alzheimer)

Employé notamment pour les fruits et légumes confits ou cristallisés, le blanc d'œuf en poudre

E521 (Sulfate d'aluminium sodique), **E522** (Sulfate d'aluminium potassique), **E523** (Sulfate d'aluminium ammoniac)

Idem que le **E520**

E525 : Hydroxyde de potassium.

Risques : peut provoquer des brûlures digestives, le rétrécissement de l'œsophage, des hémorragies et des malaises.

Présent dans le cacao en poudre et ses dérivés, dans certains laits infantiles, les glaces, les jus de raisins

E541 (Phosphate d'aluminium acide sodique), **E542** (Phosphates d'os), **E544** (Polyphosphates d'ammonium), **E552** (Silicate de calcium)

E553a : Silicate de magnésium

Talc parfois contaminé par l'amiante.....

Risques : cancer de l'estomac

On peut noter qu'au Japon, où l'on consomme beaucoup de riz blanc poli au talc de Californie, il y a un taux élevé de cancer de l'estomac.

Bon appétit !!!!!

E553b : Talc (Idem que **E553a**)

E554 : Silicate aluminosodique. Support pour arômes et colorants. Contient de l'aluminium.

Présent surtout dans le sel de cuisine

Risques : problème de placenta pendant la grossesse. Lié à la maladie d'Alzheimer.

E555 (Silicate aluminopotassique), **E556** (Silicate aluminocalcique), idem que **E554**

E620 : Acide glutaminique

Ce petit additif encourage à manger plus (stimule l'appétit)

Beaucoup utilisé dans les restaurants chinois

Présent dans les soupes, les viandes, les plats préparés, les conserves à base de viande.....

Risques: perte de sensibilité, douleurs cardiovasculaires, asthme (syndrome du restaurant chinois)..

E622 (Glutamate monopotassique), **E623** (Diglutamate e calcium), **E624** (Glutamate d'ammonium), **E625** (Diglutamate de magnésium), voir **E621**

E627 Guanylate disodique : exhausteur de goût qui remplace aussi le sel.
Stimule l'appétit. Une fois métabolisé dans notre organisme il se transforme en acide urique qui se dépose dans les tissus.....

Présent dans de nombreux aliments.

Risques : crise de goutte, hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, allergies et irritations des muqueuses.

E628 (Guanylate dipotassique), **E629** (Guanylate de calcium), **E630** (Acide inosinique), **E631** (Inosinate disodique), **E632** (Inosinate dipotassique), **E633** (Inosinate dicalcique), **E634** (5'Ribonucléotide calcique), **E635** (5'Ribonucléotide disodique), voir **E630**

E636 (Maltol), **E637** (Ethyl de maltol), **E640** (Glycine), **E900** (Diméthylpolysiloxane), **E905** (Cire microcristalline), **E912** (Esters de l'acide montanique), **E914** (Cire de polyéthylène oxydée), **E927a** (Azodicarbonamide)

E950 Acesulfame-K : édulcorant et exhausteur de goût de synthèse **200 fois** plus sucré que le sucre ! ++

Ayant un arrière goût amer, il est souvent **utilisé avec l'aspartame**..... (Bonjour les dégats)

Présent dans les chewing-gums, de nombreuses boissons, confiseries, pâtisseries industrielles, desserts, certaines boissons lactées. Dans **la majorité des boissons et aliments light**

Risques: de cancer, d'hypoglycémie, tumeurs aux poumons, hausses de cholestérol, leucémie.....

A EVITER A TOUT PRIX

E621 : **Glutamate monosodique voir paragraphe ci-après.**

E951 Aspartame: **voir paragraphe ci-après**

E952 Acide cyclaminique

E954 Saccharine: le doyen des édulcorants qui a un goût amer et un pouvoir sucrant 300 fois plus que le sucre !

Risques: de cancer, d'allergies

E955 Sucralose,

E962 Sel d'aspartame

E967 Xylitol: édulcorant

Risques: troubles du métabolisme, acidose, calculs rénaux, mauvais fonctionnement des reins, perte de l'orientation, évanouissement et même décès, diarrhées osmotiques chez les enfants de moins de 3 ans.....

E1201 Polyvinylpyrrolidone,

E1202 Polyvinylpolypyrrolidone

E1520 Propylène glycol

ⁱ **Sources:**

"Additifs alimentaires, ce que cachent les étiquettes" - Hélène Barbier Du Vimont - Edts Trédaniel poche

"Additifs alimentaires, le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner" - Corinne Gouget - Edts Chariot d'Or

ASPARTAME

Connu sous **E951**.

Malgré ce qu'en disent certaines firmes et malgré le fait que de **nombreux diabétologues, nutritionnistes, dentistes, généralistes, gynécologues,, conseillent à leurs patients** d'en consommer en tant qu'édulcorant (en poudre, en sucrettes, en boissons "light", en chewing-gum, ...) ceci pour perdre du poids ou pour éviter le sucre, cet additif n'aurait **JAMAIS DÛ EXISTER**.

Il a été découvert en 1965 par un chimiste américain qui tentait de créer un nouveau médicament pour soigner les ulcères. Dès 1973, des chercheurs américains indépendants avait trouvé que l'aspartame détruisait le système nerveux et était hautement cancérigène. Sa mise sur le marché fut imposé dans les années 80 avec beaucoup d'argent !

Des milliers de produits en contiennent dans près d'une centaine de pays dans le monde. Il s'agit de l'additif le plus controversé du siècle et dont nul ne peut encore mesurer les retombées du scandale qui va exploser un jour ou l'autre.

L'Aspartame et l'additif le plus meurtrier au monde!

A part les milliards qu'a rapporté (et qu'il rapporte Encore !) cet édulcorant de synthèse (nommé parfois comme exhausteur de goût sur certaines étiquettes), il peut provoquer jusqu'à plus de 90 effets secondaires.

IL EST DONC VITAL DE SAVOIR LE DETECTER ET DE L'EVITER

Le Dr Roberts, spécialiste de la question et auteur d'un ouvrage de 1020 pages sur ce sujet, déclare : **"L'Aspartame est un édulcorant de synthèse, un additif et c'est un produit chimique. Ce n'est pas un produit naturel, c'est en fait un VERITABLE POISON"**.

Il précise aussi que l'**Aspartame** est constituée de trois composants: 50% de phénylalanine, 40% d'acide aspartique et les 10% restants sont constitués d'Ester de Méthyle qui, une fois avalé, se transforme en méthanol de bois (de l'alcool de bois, un poison très toxique). Ensuite ce méthanol se décompose en formaldéhyde (classé dans le même groupe que les drogues comme le cyanure et l'arsenic), en acide formique et en diketopiperazine, tous responsables de tumeurs au cerveau.

Ce poison est présenté sous différents noms:

Aspartame, parfois **Aspartam** (dans certains médicaments, même pour les enfants !!!!!!!), **E951** et tout produit en contenant doit mentionner la phrase : **"Contient une source de phénylalanine"** pour les rares personnes qui y seraient allergiques. Il est donc **Indispensable** de lire toutes les étiquettes avant d'ingérer quoi que ce soit, même dans les suppléments alimentaires (vitamines et autres), et que dire des "produits light" !

QQ effets secondaires de ce Véritable POISON: (Des plus courants aux plus rares)

Maux de tête, troubles digestifs, ballonnements, diarrhées, insomnies, prise de poids, hyperactivité, manque de concentration, baisse et troubles de la vue, baisse de l'ouïe, forte sensibilité au bruit, douleurs articulaires, crampes, fatigue chronique, cernes sous les yeux, réactions cutanées et diverses démangeaisons inexplicables, perte de cheveux, sinusites, problèmes de dentition, rétraction des gencives, sensation d'avoir froid en toute saison, saignement de nez, baisse de l'intelligence, trous de mémoire, dépression, sauts d'humeur sans raison particulière, crises de panique, paranoïa, obsessions, agoraphobie, agressivité, crises d'hypersexualité, crise de démence, convulsions, parfois épilepsie, problèmes de thyroïde, infertilité, impuissance,

déformation congénitale, retards mentaux, baisse du nombre plaquette dans le sang, hypo et hyperglycémie, destruction du système immunitaire... ..

Plus grave, cet édulcorant peut **provoquer** ou encore **aggraver** le diabète, la maladie de Parkinson, celle d'Alzheimer, de SEP (sclérose en plaque), la fibromyalgie, les arrêts cardiaques brutaux (chez le sportifs par exemple), cancers du cerveau (et autres), ruptures d'anévrisme, lupus.

Il peut aussi entraîner une intoxication aux métaux lourds !

Cet additif fait partie de la famille des "**excitotoxines**", c'est-à-dire qu'il a la triste capacité d'exciter les neurones et ce jusqu'à les faire exploser petit à petit, détruisant ainsi le système nerveux et pouvant atteindre de nombreux organes. Des millions de "victimes de **l'Aspartame**" vont donc se faire soigner pour des maladies plus ou moins graves pendant parfois des années **SANS SAVOIR** que leur consommation de produits à **l'Aspartame** est la source de leurs problèmes de santé.

Donc, arrêter d'en consommer (au moins pendant 60 jours). Parallèlement préparez et cuisinez vous-même vos repas (afin d'éviter aussi le **E621**), mangez sainement (bio++) et buvez de l'eau plate très régulièrement tout au long de la journée par petites gorgées. Vous remarquerez progressivement une amélioration de votre état général.

Dès lors ne touchez **PLUS JAMAIS** à ces produits, qui entraîne une DANGEREUSE accoutumance, et prenez l'habitude de lire les étiquettes.

Il n'y a **aucune raison de consommer** de **l'Aspartame**, sauf, si vous désirez altérer un peu plus votre santé et celle de votre entourage !

GLUTAMATE MONOSODIQUE

Connu sous **E621** (GMS en français, MSG en anglais)

Cet exhausteur de goût est **aussi dangereux** que **l'Aspartame** mais peut se cacher sous différents noms. Il a pour but **d'exciter vos papilles** gustatives et de **vous donner envie** de manger encore plus de produits en contenant.

Le problème est que certaines personnes y sont très allergiques et comme dans ce cas là, une consommation accidentelle pourrait leur être parfois fatale. Elles doivent cuisiner elles-mêmes **TOUT** ce qu'elles consomment.

Depuis les années 50, cet additif a été de plus en plus utilisé par les industriels de l'agroalimentaire en quantités grandissantes, afin de donner plus de goût aux aliments et de faire de plus en plus de profit grâce à l'argent des consommateurs non informés.

Cet additif a **largement favorisé** l'épidémie d'obésité que nous connaissons de nos jours, il a aussi tendance à tripler le taux d'insuline fabriquée par le pancréas, pouvant ainsi provoquer des cas de diabète de type 2. Cet additif peut rendre **aussi dépendant** que la **nicotine** ou que **certaines drogues dures** !

Dans son livre "EXCITOTOXINS : The taste that kills" ("Excitotoxines: le goût qui tue" - 1997), le Dr Russel Blaylock (neurochirurgien et nutritionniste américain), explique en détails ce que peuvent faire comme ravages l'Aspartame et le Glutamate Monosodique, tous deux considérés comme des "excitotoxines" détruisant le système

nerveux et cancérigènes. Le tout en 260 pages et en citant plus de 490 références et études scientifiques datant de 1950 à 1993.

Dans de trop nombreux pays comme la France, **RIEN** n'a été dit sur la toxicité de cet additif qui est pourtant très utilisé par les industriels et sous plusieurs noms tel un additif caméléon !

Cet additif pourrait être présent dans la majorité des produits transformés. Etant donné qu'il est très utilisé dans les plats asiatiques et indiens, certains restaurants aux Etats-Unis affichent sur leur vitrine : "NO MSG HERE", afin d'attirer les clients informés.

Il se dissimule dans des millions de produits tels les chips, les soupes en sachets, les plats surgelés, les plats préparés, les bonbons, les pâtes à tartiner, les produits de "régime" et tant d'autres produits dont la liste est impossible à établir !

Les noms suivants cachent TOUJOURS du GMS:

Glutamate Monosodique, glutamate, acide glutamique, huile ou graisse végétale hydrogénées, protéines hydrogénées, gélatine, caséinates de sodium ou de calcium, levure rajoutée, extrait de levure, glutamate monopotassique, huiles de maïs

Les noms suivants en contiennent SOUVENT!

Extraits de malt, bouillons, arômes de malt, arômes artificiels, arômes naturels, arômes naturels de porcs ou de poulet, extraits d'épices, protéines de blé, dans de nombreux assaisonnements ou épices, maltodextrine, sauce au soja, produits fermentés ou fortifiés aux protéines, acide citrique, sirop de maïs, arôme de caramel.

Ceux-ci pourraient contenir du GMS:

Protéine de soja, isolat de protéines de soja, protéines de blé, carragheens, enzymes, protéines de lait ou encore protéines de riz ou d'avoine.

Vous comprenez bien ici l'**importance** d'avoir une alimentation la plus saine possible, la plus naturelle, la plus BIO.

Pourquoi ne pas instaurer le bio dans toutes les cantines de France ? Ce n'est pas la santé qui est onéreuse pour la sécurité sociale et l'état, **mais bien la maladie !** Bon il est aussi vrai que si tout le monde était en bonne santé certaines institutions **seraient moins riches !!!!!**

Pour ma part je préfère de LOIN **LA SANTE** à la maladie, donc 2€ de plus à la cantine pour que nos enfants se portent mieux, **ne vas pas me rendre "malade" !**

Sources:

Additifs alimentaires - Edts Chariot d'Or - Corinne Gouget.

Les 10 plus gros mensonges sur les médicaments - Sylvie Simon - Edts Dangles

Etudes diverses et études de cas thérapeutiques au sein de mon cabinet.

