



(pratique)

# Des polluants dans notre assiette ?

Certaines substances alimentaires sont soupçonnées d'être nocives. Quelles sont-elles ? "France Dimanche" vous aide à mieux les connaître.

**A**lors que l'Union européenne épingle les alicaments (voir encadré ci-dessous), c'est-à-dire ces aliments qui prétendent nous soigner, méfions-nous du contenu de nos assiettes ! Additifs, colorants et autres conservateurs, tous autorisés, seraient-ils pourtant dangereux pour notre santé ? Ils sont partout et nous en mangeons tous, alors faisons le point sur les plus controversés.



## NOTRE EXPERT

"Au final, le seul moyen de s'y retrouver est bien de lire l'étiquetage des aliments !"

Olivier Andraut, chargé de mission alimentation à l'UFC-Que choisir



### L'aspartame

**C'est quoi ?** Un édulcorant artificiel 200 fois plus sucré que le sucre de canne, autorisé en France depuis 1988.

**On en trouve où ?** Dans les confiseries, les sodas et les yaourts allégés, les boissons pour les sportifs, certaines pâtisseries et la plupart des produits hypocaloriques et amaigrissants.

**Dangereux ou pas ?** Il y a controverse depuis les années 70. À l'époque, des résultats d'enquête indiquent que l'aspartame peut être à l'origine de leucémies, cancers et naissances prématurées. Certaines personnes auraient des maux de tête ou des étourdissements après en avoir consommé à hautes doses.

Mais aujourd'hui, l'Agence nationale de sécurité sanitaire se veut rassurante et conclut que la grande majorité des tests réalisés sur cet édulcorant

n'ont pas mis en lumière de dangers. En attendant, n'en abusez pas : «Les experts français et européens devraient publier de nouveaux avis d'ici la fin de l'année», souligne Olivier Andraut.

### Le bisphénol A

**C'est quoi ?** Une molécule chimique permettant de bien conserver les aliments.

**On en trouve où ?** Il tapisse l'intérieur des boîtes de conserve ou des boissons en cannette, au risque de perturber notre système hormonal.

**Dangereux ou pas ?** «Les effets nocifs du bisphénol A sur la santé sont avérés chez l'animal et suspectés chez l'homme. En 2010, en application du principe de précaution, la France a interdit les biberons en contenant. Depuis, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, considérant que ce composé peut avoir

des effets même à très faible dose, encourage les industriels à le substituer dans tous les produits où il est présent par d'autres substances sans risques», explique l'expert.

### L'huile de palme

**C'est quoi ?** Une huile végétale bon marché fabriquée en Malaisie et en Indonésie, et qui entre dans la composition de nombreux aliments transformés. Un produit de l'industrie agroalimentaire sur dix en contient !

**On en trouve où ?** Dans les chips, margarines, croûtons, pâtes à tartiner, biscuits secs, sardines en boîte, mayonnaise, céréales, sauces tomate, glaces et fromage râpé...

**Dangereux ou pas ?** Selon certaines enquêtes, elle aurait une valeur nutritive reconnue, mais favoriserait les dépôts de graisse dans les artères, pouvant entraîner des maladies cardiovasculaires. Donc n'abusez pas des aliments préparés et cuits par les industriels.

### Le colorant E 124

**C'est quoi ?** Un colorant alimentaire synthétique rouge.

**On en trouve où ?** Dans le chorizo, les pâtisseries et tout ce qui est rouge : bonbons, conserves de fruits, etc.

**Dangereux ou pas ?** Il est soupçonné de provoquer des allergies cutanées. Interdit aux États-Unis, il doit être étiqueté

## Du nouveau à la cantine

Toutes les cantines scolaires et les crèches de France doivent, depuis le 1<sup>er</sup> septembre, se plier aux directives suivantes : aliments frits ou pré-frits, charcuterie et desserts industriels ne doivent pas être proposés plus de quatre fois par mois. Le menu mensuel doit afficher au moins quatre fois du «vrai» poisson (et non des filets panés), au moins dix fois des légumes et du «vrai» fromage (pas de pâte fromagère). Autre nouveauté : la suppression de la salière sur les tables !

## À lire

• Notre poison quotidien (à propos de l'aspartame), de Marie-Monique Robin, Arte/La Découverte, 22,40 €.



## L'acrylamide

**C'est quoi ?** Une substance chimique utilisée dans les plastiques, qui se forme dans certains aliments d'origine végétale pendant la cuisson à une température élevée.

**On en trouve où ?** Dans les frites, toasts, cafés, amandes grillées, certains biscuits.

**Dangereux ou pas ?** Les chercheurs conseillent d'en diminuer la quantité, réduire les temps de friture et éviter les aliments carbonisés. ■

Alicia COMET



• Additifs alimentaires : Danger, de Corinne Gouaet, Chariot d'or, 9,15 €.

## La fin des alicaments

**H**aro sur les aliments prétendument capables de faire baisser le cholestérol ou de renforcer les défenses immunitaires ! Après les résultats d'une enquête publiée en mai dernier, les autorités européennes ont tranché : fin 2012, les industriels et fabricants de produits alimentaires devront modifier leurs formulations. Sur 4 000 slogans figurant sur les emballages, 95% sont infondés ! On ne devrait plus lire que ce café «contribue à l'endurance», que ces yaourts «renforcent l'immunité», que tel produit est «bon pour la santé de la femme» ou «protège de l'hypertension» ni que ces biscuits au son «favorisent la perte de poids». Si la fibre du son participe à réduire le temps de transit intestinal, elle ne fait pas maigrir pour autant ! À suivre...