

## santé

### Un guide pour traquer les additifs nocifs



« *Danger : additifs alimentaires – Le guide indispensable pour ne pas vous empoisonner* », vous propose de devenir plus attentif à ce qui se passe dans votre assiette. Vous y trouverez les règles de base pour garder une alimentation saine, mais aussi des clés pour comprendre ce qu'est vraiment un additif alimentaire et apprendre

à déchiffrer les listes d'ingrédients complexes inscrites sur les paquets d'emballages. Un diplôme et une médaille de lauréate de l'académie des sciences de Lausanne ont été décernés à Corinne Gouget pour la réalisation de cet ouvrage.

« *Le but de ce qui n'est pas de vous faire peur mais de vous informer au sujet de la composition de ce que vous et vos enfants consommez sans le savoir. Bonne chasse aux additifs à vous tous, petits et grands ! Il fut une époque où l'on avait la chance de « manger les légumes du jardin », des fruits de saisons non traités conservés dans des bocaux en verre et des viandes du fermier de la région, tout comme d'autres aliments produits par des artisans locaux. En ce temps-là, on cuisinait chaque repas avec amour et manger des bonbons ou un carré de chocolat était exceptionnel, voire un luxe, comme une récompense pour les enfants qui avaient été très sages, lors des fêtes de fin d'année ou des anniversaires. Alors on pourrait se demander aujourd'hui comment on est arrivé à manger des soupes, de la purée et des desserts en sachets, à oublier le goût de l'eau, pour ne boire que des sodas aux arômes artificiels ou des sirops aux couleurs de l'arc-en-ciel, qui n'ont plus grand chose de naturel. Tout doit être en boîte, cannettes d'aluminium, ou sachet en plastique et de moins en moins cher. Du coup, dans sa course effrénée due à son mode de vie, le consommateur est devenu « la poule aux œufs d'or » de l'industrie alimentaire qui dans ses divers laboratoires, à toutes les techniques modernes pour nous faire « rêver », avec des recettes prêtes à déguster. Ce même consommateur a encore moins le temps de lire la trop discrète liste des ingrédients, écrite en caractères minuscules sur des millions d'emballages, qui pèsent parfois plus lourd que l'aliment qu'ils contiennent».* ●

« *Danger : additifs alimentaires – Le guide indispensable pour ne pas vous empoisonner* », Editions [Charlot] d'Or, 165 pages, 10 euros.