



Qu'est-ce qu'un additif ?

Un additif alimentaire est **une substance qui n'est pas habituellement consommée comme un aliment ou utilisée comme un ingrédient dans l'alimentation**. Ils sont ajoutés aux denrées au stade de la fabrication, de la transformation, de la préparation, du traitement, du conditionnement, du transport ou de l'entreposage des denrées. Ils se retrouvent donc dans la composition du produit fini.

Les additifs alimentaires ont des fonctions particulières, par exemple :

- garantir la qualité sanitaire des aliments (conservateurs, antioxydants),
- améliorer l'aspect et le goût d'une denrée (colorants, édulcorants, exhausteurs de goût),
- conférer une texture particulière (épaississants, gélifiants),
- garantir la stabilité du produit (émulsifiants, antiagglomérants, stabilisants).

On distingue deux types d'additifs : naturels - c'est-à-dire obtenus à partir de micro-organismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux - et de synthèse.

Leur présence dans les denrées est mentionnée dans la liste des ingrédients soit par leur **code (E suivi de 3 ou 4 chiffres)**, soit par **leur nom**.

Quelles sont les substances autorisées ?

Plus de 300 additifs sont autorisés aujourd'hui en Europe. Leur liste figure à [l'Annexe II du règlement CE/1333/2008](#). Avant d'être autorisés par la Commission Européenne, les additifs sont soumis à évaluation de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Cette évaluation scientifique actualisée régulièrement détermine pour chaque additif quelle est la dose journalière admissible réputée sans risque pour la santé. Sur cette base, sont ensuite définies pour les différents aliments des doses réglementaires que les fabricants ne doivent pas dépasser.

Depuis 2009, L'EFSA a entrepris une réévaluation progressive des additifs autorisés pour déterminer la toxicité et l'exposition des consommateurs à ces substances. Ainsi, le niveau maximum autorisé de certains colorants (E104, E110, E124) a été réduit. La plupart des conservateurs et antioxydants sont encore en cours d'évaluation.

Et dans le BIO ?

Selon la réglementation bio, les plats préparés et tous produits transformés bio ne contiennent pas de colorants et arômes chimiques de synthèse, ni d'exhausteurs de goût. Cependant, **une cinquantaine d'additifs reste autorisée en bio**. Il est donc possible de trouver des colorants naturels ou des épaississants par exemple.

Où les retrouve-t-on ?

On retrouve malheureusement des additifs dans tous les produits transformés industriels ! Sur plus de 30 000 produits alimentaires étudiés par l'Anses, **78 % mentionnent au moins un additif dans leur liste d'ingrédients**. Nous avons relevé dans notre [enquête](#) sur les biscuits, gâteaux et barres de céréales mettant en avant la présence d'un fruit sur l'emballage, que 95 % des produits étudiés contenaient des additifs. C'est aussi 80% des produits végétariens d'une autre [enquête](#) qui en contiennent au moins un.

Nos conseils pour les consommateurs

Les additifs font beaucoup parler d'eux et certains sont par exemple classés comme représentant un risque « élevé » par des applications comme Yuka. Malheureusement, **les données sur les effets à long terme sur la santé et les effets cocktail (interaction de plusieurs additifs entre eux ou avec d'autres ingrédients) restent peu connus**. S'il n'y a pas de raison de s'inquiéter parce que vous consommez occasionnellement un produit contenant un édulcorant ou un colorant de synthèse, il vaut mieux privilégier une alimentation à base de produits peu transformés afin d'éviter les multiples additifs ou arômes artificiels. Nous encourageons les consommateurs à les éviter au maximum en **privilégiant les listes d'ingrédients les plus courtes possibles**. Attention également aux mentions « sans colorant », « sans conservateurs » ... qui cachent parfois d'autres types d'additifs bien présents dans le produit !

Les positions de la CLCV

De façon générale, **nous incitons les industriels à réduire l'utilisation d'additifs dans leurs produits**.

Nous demandons à l'Anses et aux pouvoirs publics de **réévaluer les effets à long terme sur la santé des additifs afin de mettre à jour régulièrement la liste des additifs autorisés**.

Nous considérons qu'à partir du moment où des études montrent un risque potentiel d'un additif sur la santé, celui-ci devrait être interdit, par principe de précaution pour la santé des consommateurs. Ainsi, la CLCV a pris position à plusieurs reprises sur l'interdiction de certains additifs :

- Le dioxyde de titane :

La CLCV a milité en faveur de l'interdiction du dioxyde de titane (E171) dans les produits alimentaires. Son utilisation a finalement été suspendue à partir du 1^{er} janvier 2020 pendant un an. Cette mesure a été prolongée d'un an supplémentaire jusqu'au 1^{er} janvier 2022.

C'est un additif couramment utilisé en tant que colorant, notamment pour les confiseries, par l'industrie alimentaire. Composé en partie de nanoparticules, 10 000 fois plus petites qu'un grain de sel, il n'a aucune vertu nutritionnelle. Déjà classé "*potentiellement cancérigène*" pour l'homme quand il est inhalé par le Centre international de recherche sur le cancer et par l'agence européenne des produits chimiques, l'INRA a montré en 2017 que l'ingestion de dioxyde de titane chez le rat entraîne un affaiblissement des réponses immunitaires et des effets sur la naissance de zones cancéreuses. Si l'Anses souligne le manque de données scientifiques pour lever les incertitudes sur l'innocuité de l'additif E171, elle recommande de l'éviter.

La CLCV souhaiterait que son interdiction soit élargie aux autres produits susceptibles d'être ingérés comme le dentifrice, dans lequel il est aussi utilisé pour apporter une couleur blanche.

Le dioxyde de titane est pour le moment encore autorisé dans les autres pays de l'Union européenne. Dans un [nouvel avis publié en mai 2021](#), l'EFSA a conclu qu'un problème de génotoxicité (endommagement de l'ADN) associé aux particules de dioxyde de titane ne pouvait pas être exclu. Par conséquent, les experts de l'EFSA ne considèrent plus le dioxyde de titane comme sûr lorsqu'il est utilisé en tant qu'additif alimentaire. La commissaire européenne à la santé a immédiatement annoncé que la Commission européenne proposera d'interdire son utilisation dans l'UE. Les discussions avec les États membres commenceront dès le mois de mai 2021.

- Les nitrites

Dans le cadre d'un [rapport parlementaire](#) publié en janvier 2021 qui plaide pour l'interdiction progressive, d'ici 2025, des sels nitrités dans la charcuterie ; la CLCV s'est positionnée en faveur de cette interdiction dans un [communiqué de presse](#) du 15 janvier 2021.

Les sels de nitrite et de nitrate (E249 à E252) sont ajoutés aux aliments transformés pour améliorer leur conservation et préserver la couleur rouge des viandes et charcuteries. Lorsqu'ils sont ajoutés à la viande et ingérés dans l'organisme, ils sont transformés en composés appelés nitrosamines, dont certains sont classés comme cancérigènes pour l'homme. C'est pour cette raison qu'en 2015, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) a classé la viande transformée (jambon, viande en conserve, ...) dans la catégorie des aliments présentant un risque cancérigène pour l'homme. D'après les chiffres de Santé publique France, 63 % des adultes dépassent la quantité maximale de charcuterie recommandée (150g par jour). Les Français sont donc particulièrement exposés.

Par ailleurs, il est possible de se passer de ces additifs. Des industriels l'ont déjà prouvé en proposant des jambons sans nitrites dans les rayons de charcuterie. Ils ont une couleur plus grise et se conservent moins longtemps que les jambons avec nitrites mais ils ne présentent pas de risque pour la santé du consommateur. La CLCV souhaite sensibiliser les consommateurs sur l'intérêt d'acheter un jambon gris et donc sans nitrite.

Face à ces constats et par principe de précaution, nous considérons que les consommateurs se doivent d'être protégés face aux risques potentiels que présentent ces additifs.

Liens utiles :

- Articles :

[Additifs alimentaires : apprenez à les décoder](#) - CLCV

[Le point sur les additifs alimentaires](#) - ANSES

[Réévaluation des additifs alimentaires](#) - EFSA

- Vidéos :

[ADDITIFS ALIMENTAIRES : CE QU'IL FAUT SAVOIR !](#) - INC