Santé : Quelles informations sur les conservateurs alimentaires ?

Bibliothèque de la Cité des Sciences et de l'Industrie – notre réponse du 16/09/2020.

Additifs alimentaire / Lukatme1
DepositPhotos

Les conservateurs sont une classe spécifique d'additifs alimentaires.
Ces derniers sont des substances ajoutées aux aliments pour colorer, sucrer ou contribuer à la conservation des aliments comme c'est le cas pour les conservateurs.

Focus sur une sélection de ressources documentaires qui vous

apporteront de nombreuses informations sur les conservateurs alimentaires.

Additifs alimentaires, conservateurs…

Définitions…

Dans l'Union européenne, tous les additifs alimentaires sont identifiés par un **numéro commençant par « E ».**
Ces additifs conservateurs sont, selon la définition du **Journal officiel**, « *des substances qui prolongent la durée de vie d'un aliment en le protégeant des altérations dues aux micro-organismes (bactéries, levures, moisissures)* ».

L'étiquetage du produit doit mentionner tant la fonction de l'additif dans le produit fini (par ex. colorant, conservateur) que la substance spécifique utilisée, soit en se référant au numéro E correspondant ou à son nom (ex. *E 415 ou gomme xanthane*).
Source :
Additifs alimentaires : conditions et modalités d'utilisation, par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, le 06/07/2020.

---

2 types de conservateurs :

Largement employés dans l'industrie agroalimentaire, les conservateurs sont répartis en deux grands groupes :
– **Les substances minérales** comme les nitrates et nitrites, les sulfites, l'anhydride sulfureux, l'acide borique ou le

tétraborate de sodium
– **Les substances organiques** comme l'acide sorbique, les sorbates de potassium et de calcium, l'acide benzoïque, le benzoate de sodium, les parabènes, l'acide lactique ou l'acide tartrique.
Tous les additifs alimentaires étant identifiés par un **code international à 3 chiffres et précédés d'un E** (pour le code européen), les additifs conservateurs sont répertoriés dans le groupe des E 200-299.

Parmi les plus connus :

E 200-203	Acide sorbique et sorbates	Fromages, vins, fruits séchés, purées de fruits, garnitures
E 210-213	Acide benzoïque et benzoates	Légumes au vinaigre, confitures et gelées à faible teneur en glucides, fruits confits, semi-conserves de produits de la pêche, sauces
E 220-228	Dioxyde de soufre et sulfites	Fruits séchés, fruits en conserve, produits à base de pomme de terre, vins
E 235	Natamycine	Traitement de surface des fromages et des saucissons
E 249-252	Nitrites et nitrates	Saucissons, bacon, jambons, foie gras, fromages, harengs au vinaigre

Tableau des conservateurs alimentaires les plus connus

Réglementations :

La « **Norme générale Codex pour les additifs alimentaires** » (NGAA, Codex STAN 192-1995) définit dans quelles conditions les additifs alimentaires autorisés peuvent être utilisés dans

tous les aliments, qu'ils fassent déjà ou non l'objet d'une norme Codex.
Source : Codex Alimentarus : normes alimentaires intenationales.
Base de données en ligne sur la Norme générale Codex pour les additifs alimentaires (NGAA).
La base de données permet de consulter, au moyen d'une fonction de recherche, toutes les dispositions relatives aux additifs alimentaires adoptées par la Commission du Codex Alimentarius.

Également, via cette page les textes de référence ainsi que la réglementation applicable.
Les additifs les plus communs mentionnés sur les étiquettes sont les antioxydants (qui empêchent la détérioration due à l'oxydation), les colorants, les émulsifiants, les stabilisateurs, les agents gélifiants et épaississants, **les conservateurs** et les édulcorants.

Normes européennes :

Ainsi, plus de 300 additifs alimentaires sont autorisés dans l'Union européenne. Tous font l'objet d'une évaluation de l'Autorité européenne de sécurité alimentaire (Efsa).
Pourtant, des publications scientifiques jettent régulièrement le doute sur certains d'entre eux. Tous les additifs autorisés ne sont donc pas forcément à mettre dans le même panier.
Mais comment faire le tri ? À travers une revue de la bibliographie scientifique et un examen des avis rendus par l'Efsa, ***Que Choisir propose une grille d'appréciation des additifs alimentaires autorisés (colorants, conservateurs, antioxydant…)****, des plus acceptables à ceux qu'il faudrait éviter.*
Évaluation Additifs alimentaires, par *Que choisir.org*, mis à jour le 14/05/2020.

Guide portant sur 326 additifs alimentaires

Les additifs alimentaires sont très présents dans les produits transformés et ultra-transformés (biscuits, sodas, desserts, bonbons…). Récemment plusieurs additifs (comme les nitrates, le dioxyde de titane) ont soulevé des inquiétudes. Pour comprendre pourquoi les additifs sont autorisés, il faut revenir aux processus d'évaluation scientifique des risques pour la santé humaine.

Source :

Comment les additifs alimentaires sont autorisés ? Danger et risques réels vs perçus pour la santé, *quoi dans mon assiette*, 29 avril 2019.

Une enquête européenne…

Parmi les additifs autorisés certains s'avèrent nocifs pour la santé. Par exemple l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a classé les nitrites de sodium (E250) ou nitrates de sodium (E251) comme cancérogène probable.

À consulter :

cette enquête européenne à l'occasion de la première Journée internationale de la sécurité sanitaire des aliments :

Les préoccupations des Européens face à l'alimentation, par l' EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), le 19 juin 2020.

Sélection d'ouvrages :

Qu'y a-t-il dans votre assiette ? : les additifs alimentaires, un enjeu pour votre santé.

Henry Augier, Libre & solidaire, 2020.

Additifs alimentaires : mieux les connaître pour éviter leur toxicité
Philippe Chavanne, Editions Mosaïque-Santé, 2018.

Pour finir, à noter : la conservation des aliments peut également se faire sans additifs par des techniques telles que la déshydratation, le fumage, la congélation ou la fermentation.

Sur la même thématique

Alimentation : où puis-je trouver des informations sur les garde-manger ? Leur histoire, leurs usages dans le temps, leur retour aujourd'hui, Eurêkoi, le 10/01/2020.

Eurêkoi – Bibliothèque de la Cité des Sciences et de l'Industrie

---