

Les additifs

LES PLUS CONTROVERSÉS



Aspartame, acésulfame de potassium (ou acésulfame K), saccharine

Des édulcorants artificiels non calorifiques dont la propriété sucrante est jusqu'à 200 fois plus élevée que le sucre blanc.

OÙ ON LES RETROUVE: produits «diètes» (boissons gazeuses, pâtisseries, gomme à mâcher, etc.).

On les accuse d'être cancérogènes; l'aspartame est aussi soupçonné de causer des réactions d'intolérance et d'être neurotoxique.



BHA (hydroxyanisole butylé), BHT (hydroxytoluène butylé) et gallate de propyle

Des antioxydants utilisés pour prévenir le rancissement des matières grasses.

OÙ ON LES RETROUVE: margarines, croustilles, aliments déshydratés, soupes, etc.

On les accuse de causer certains cancers, des réactions allergiques et des perturbations endocriniennes.



Colorants artificiels

Des substances utilisées pour donner des couleurs vives aux aliments.

OÙ ON LES RETROUVE: céréales, jus, confiseries, yogourts, confitures, etc.

On les accuse d'augmenter les symptômes d'hyperactivité chez les enfants et de causer des réactions allergiques.



Glutamate monosodique

(ou acide glutamique, glutamate monopotassique, GMS)

Un rehausseur de goût (qui n'est pas considéré comme un additif alimentaire par Santé Canada).

OÙ ON LE RETROUVE: plats surgelés, vinaigrettes, croustilles, sauces, etc.

On l'accuse de causer des réactions d'intolérance (maux de tête, douleurs thoraciques, nausées, sensation de brûlure).

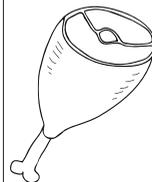


Huiles ou graisses partiellement hydrogénées

Des gras trans servant d'agent de conservation et permettant d'améliorer la texture des aliments.

OÙ ON LES RETROUVE: margarines, pâtisseries, aliments panés et frits, etc.

On les accuse d'accroître le risque de maladies du cœur.



Nitrates et nitrites

Des agents de conservation aussi utilisés comme colorants et aromatisants.

OÙ ON LES RETROUVE: charcuteries principalement (bacon, pâtés, jambon, etc.).

On les accuse d'être transformés par l'organisme en substances cancérogènes.