



«Bon appétit!»: quantité d'aliments précuisinés contiennent de nombreux additifs. Dans toute l'Europe, ils ont le même code qui commence par un E, lequel symbolise justement l'Union européenne.

Origan, girofle et autres conservateurs naturels

Quantité d'aliments contiennent des additifs de synthèse, comme des conservateurs ou des exhausteurs de goût. Ils ne sont pourtant pas toujours nécessaires. Certaines épices seraient aussi efficaces contre les bactéries, les virus et les champignons.

Quand nous voyons mentionnés des codes comme E200 ou E210 sur les emballages des denrées alimentaires, nous les associons souvent à des agents conservateurs chimiques qui permettent de garder les aliments. Ou à des exhausteurs de goût qui leur donnent davantage d'arômes. De nombreux produits dans les rayons alimentaires contiennent des additifs, que ce soient des plats précuisinés, des produits allégés ou des soupes instantanées. Mais le pain, le yaourt ou les fruits et légumes déjà cou-

pés sont aussi additionnés d'émulsifiants, d'arômes et d'hormones. Les émulsifiants sont des adjuvants qui lient deux liquides qui ne peuvent pas se mélanger seuls entre eux comme l'huile et l'eau. Lisez bien, lors de vos achats, les étiquettes des aliments. **Sabina Helfer**, porte-parole de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV): «Les substances qui sont introduites dans les aliments ne représentent pas de risque pour la santé dans les produits autorisés et dans les quantités admises.» Les substances sont strictement réglementées et sont régulièrement réévaluées par des collègues d'experts internationaux. Vous trouverez cette liste par exemple sur le site internet de l'OSAV.

Des contrôles stricts

Il est pratiquement impossible de renoncer complètement aux additifs aujourd'hui. Mais l'industrie alimentaire doit les indiquer sur l'emballage «afin que les consommateurs puissent choisir en toute liberté quels produits ils préfèrent», ajoute Sabina Helfer. Les autorités de contrôle cantonales qui mènent des contrôles des denrées alimentaires aléatoires vérifient toujours que les additifs soient correctement déclarés. Cela vise à empêcher que des informations ne soient dissimulées. «En outre, les producteurs sont aussi tenus à des auto-contrôles», poursuit la porte-parole.

L'origan pour les charcuteries

Le professeur Gerhard Franz de l'Institut de biologie pharmaceutique de l'Université de Ratisbonne (D) est d'avis que les consommateurs peuvent totalement faire confiance à l'industrie alimentaire. Il traite depuis longtemps déjà des effets des huiles essentielles. «Dans nos pays, on peut partir du principe que la dose fixée n'est pratiquement pas dommageable pour l'être humain», dit-il. Seules les personnes sensibles pourraient réagir de manière allergique aux conservateurs si elles souffrent par exemple d'une allergie aux pollens ou aux noix. «Les réactions allergiques aux additifs peuvent se manifester par des éruptions cutanées. Une altération des muqueuses, la goutte au nez ou des diarrhées peuvent aussi en être des signes», ajoute-t-il. Dans de

tels cas, vous devriez consulter votre médecin pour voir si vous supportez les agents conservateurs.

Il existe désormais des alternatives naturelles aux conservateurs artificiels. Des épices comme l'origan, la sauge, le clou de girofle, le thym, la cannelle ou l'ail sont des tueurs efficaces de bactéries, selon des chercheurs américains. «Ils contiennent des huiles essentielles, donc des substances volatiles qui agissent contre les micro-organismes et assurent la conservation des aliments», explique le professeur Franz. L'huile essentielle de clou de girofle, par exemple, se prête bien pour conserver des confitures. Les épices comme l'origan et la marjolaine peuvent être ajoutées à des charcuteries ou des produits à base de viande pour les protéger des champignons et des bactéries. Et l'acide salicylique obtenu à partir de l'écorce de saule a aussi fait ses preuves comme agent conservateur. «Il faudrait naturellement aussi veiller à ce que l'épice soit adaptée à l'aliment au niveau gustatif. L'origan se prête très bien à la charcuterie mais pour des plats doux comme la glace, il faudrait plutôt avoir recours à du sucre brut.» Le professeur est convaincu que l'industrie alimentaire va davantage faire recours aux substances naturelles pour conserver les produits à l'avenir. Même si ce changement implique une dépense supplémentaire. «Si les consommateurs veulent davantage de naturel, les producteurs suivront cette tendance.»

Additifs fréquents

L'utilisation d'additifs est aussi diversifiée que leur forme. En plus des édulcorants, des affermissants, des exhausteurs de goût ou des anti-agglomérants, les additifs suivants sont souvent présents dans les aliments:

– **Colorants**: ils sont fréquemment utilisés pour embellir les aliments et rendre les plats plus appétissants. Les Romains et les Egyptiens coloraient déjà les aliments. Ils pouvaient ainsi vendre des marchandises abîmées. Aujourd'hui, les colorants autorisés sont par exemple la chlorophylle, le caroténoïde et les betteraves.

– **Conservateurs**: les agents conservateurs empêchent ou retardent la détérioration d'un aliment par des micro-organismes.



nismes (bactéries, levures, champignons). Plusieurs conservateurs sont souvent utilisés en même temps pour permettre de garder les aliments. L'utilisation d'agents conservateurs doit être indiquée sur l'emballage. Les substances connues sont l'acide sorbique, l'acide benzoïque, le sulfite, le nitrite ou encore le nitrate.

– **Acidifiants:** l'ajout d'acides est probablement la méthode la plus ancienne de conservation des aliments. Les acides modifient le goût des mets et augmentent le degré d'acidité. Comme les champignons et les bactéries sont sensibles aux acides, leur croissance est freinée en milieu acide. L'acidifiant le plus connu est l'acide acétique.

– **Antioxydants:** les antioxydants protègent les aliments de la détérioration par la fixation de l'oxygène de l'air. Ils doivent être déclarés comme «agents antioxydants». Les graisses alimentaires, les soupes, les épices mais aussi le massepain ou les gommages à mâcher, notamment, contiennent ces additifs. Les antioxydants peuvent avoir une origine naturelle (vitamines) mais aussi être de synthèse.

– **Stabilisateurs:** parmi les stabilisateurs, on trouve les agents gélifiants et épaississants mais aussi les émulsifiants. Ils conservent ou améliorent la structure des aliments et sont fréquemment utilisés pour les mousses, les desserts ou les yaourts. Contrairement aux émulsifiants, les agents gélifiants et épaississants ne sont pas liposolubles. Les émulsifiants peuvent aussi bien se lier avec des substances aqueuses que non aqueuses. Comme l'organisme les dégrade sans résidu, ils sont sans risque du point de vue de la santé. La mayonnaise ou les sauces à salade contiennent souvent des émulsifiants.

Comment favoriser une bonne digestion



Albana Musa, droguiste à la droguerie Metalli à Zoug, nous explique ce qui est bénéfique pour l'estomac.

Qu'offre la droguerie pour lutter contre les problèmes de digestion?

Albana Musa: Les gouttes aux substances amères stimulent la digestion, elles favorisent la production de sucs digestifs et régulent tout le processus dans l'estomac. Les personnes qui mangent constamment des produits finis feraient bien de vérifier leur équilibre acido-basique et, si l'équilibre est rompu, de prendre un mélange basique. Pour stimuler la digestion, il existe aussi, en plus des gouttes, des comprimés à base d'extrait d'artichaut. Les gouttes sont cependant meilleures car la langue dispose de récepteurs de substances amères qui permettent aux gouttes de réguler plus rapidement les sucs digestifs. En cas de douleurs chroniques, nous recommandons de prendre 10 à 15 gouttes trois fois par jour, sinon seulement après les repas, selon les besoins.

Comment agir de manière préventive pour son estomac?

Vous pouvez renforcer la muqueuse gastrique avec un spray spagyrique, à base, entre autres, d'Hydrastis et de Natrium chloratum, de même que des essences stimulant la digestion choisies individuellement. Pour réguler la digestion dans son ensemble, je recommande de

prendre des bactéries d'acide lactique. Elles aident à maintenir l'équilibre de la flore intestinale.

Les troubles gastriques augmentent-ils à l'heure actuelle?

Les gens prennent souvent trop peu de temps pour manger. Le stress et l'agitation font partie du quotidien. Entre deux portes, il reste peu de temps pour faire du bien à sa santé. C'est pourquoi de nombreuses personnes recourent aux plats précuisinés et aux fast-foods. Avec comme conséquences possibles différents troubles digestifs, avant tout des brûlures d'estomac, des renvois acides, des ballonnements et une acidose. En tant que drogueries, nous offrons à nos clients des conseils complets non seulement pour soulager les troubles mais aussi pour en chercher les causes.

Vous-même, que faites-vous pour le bien de votre ventre?

Personnellement, j'évite de manger des repas précuisinés. Je cuisine souvent à la maison et prends mon repas avec moi au travail. Ou je mange une salade et cuisine plutôt le soir. En outre, je bois régulièrement une tisane activant le métabolisme et veille à bouger suffisamment. Si l'on souhaite changer son alimentation, il faut le faire graduellement. Car les maux d'estomac indiquent souvent que quelque chose est déséquilibré dans la vie. Si les troubles deviennent chroniques, il faut dans tous les cas consulter un médecin.

Texte: Denise Muchenberger / trad: mh

Photos: Corinne Futterlieb / ldd

Evitez les surprises de mauvais goût!

Consultez vitagate.ch, la plate-forme de santé sur internet, pour savoir si votre assiette contient des additifs dangereux.

Scannez le code QR avec un lecteur code-barres.



vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

 **vitagate.ch** – la plate-forme de santé des drogueries suisses sur internet