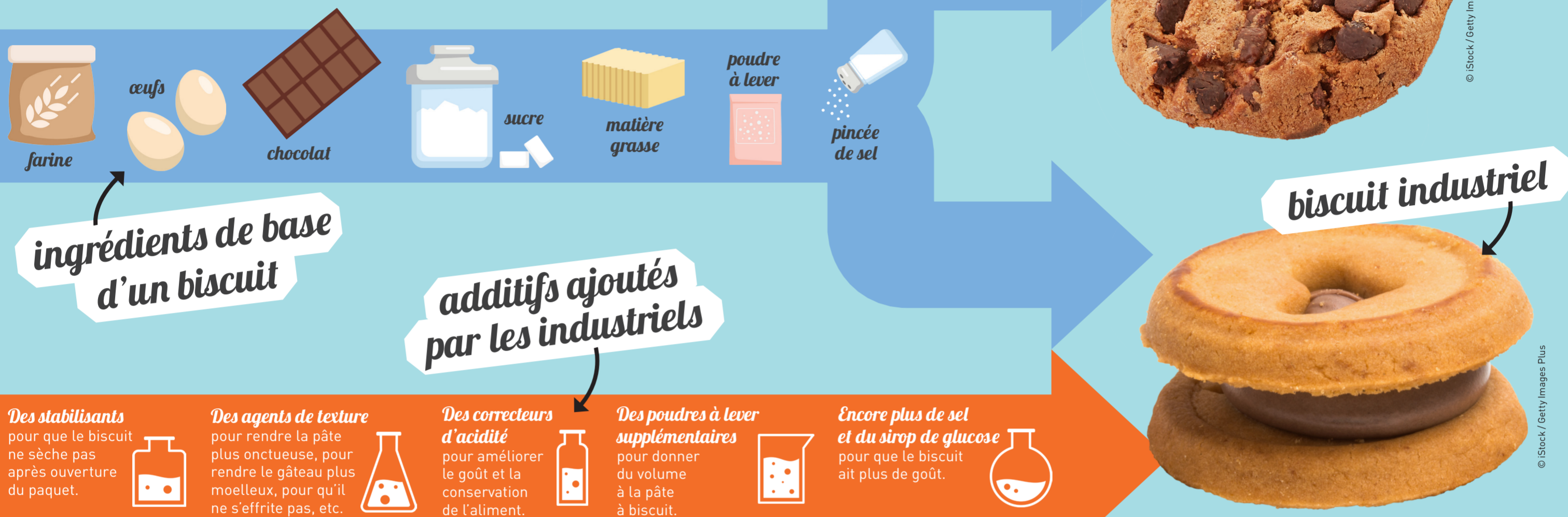


Des aliments beaucoup trop transformés !

Nous mangeons beaucoup d'aliments achetés tout prêts. Or, les fabricants y mettent des additifs : ce sont des produits, souvent chimiques, qu'il est préférable de ne pas manger en trop grande quantité. 1jour1actu t'explique.



340 ADDITIFS

C'est la liste des substances que les industriels sont autorisés à utiliser dans leurs préparations.

On trouve d'autres additifs dans certains gâteaux

Des colorants : pour renforcer la couleur et rendre plus appétissant.

Des gélifiants : pour que l'aliment ait une meilleure tenue.

Des exhausteurs de goût : pour renforcer la saveur.

Les additifs, c'est quoi ?
Ce sont des produits qu'on ajoute à une préparation mais **ce ne sont pas des aliments** : ils n'ont pas pour fonction de nourrir.

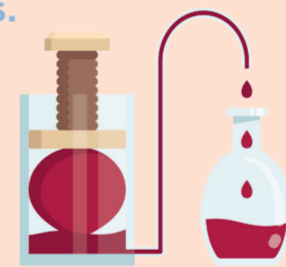
Ils servent à quoi ?

- Ils rendent l'aliment **plus alléchant** : plus tendre, plus croustillant, plus pétillant, plus rose, plus blanc, plus doré, plus brillant, etc.
- Ils permettent aussi de **conserver plus longtemps le goût et la fraîcheur** des aliments.



D'où viennent-ils ?

Ils peuvent être **naturels**. Par exemple, le colorant rouge peut être obtenu à partir de la betterave. Mais le plus souvent, ils sont **fabriqués en laboratoire**.



À quoi on les repère ?

Dans la liste des ingrédients, les additifs apparaissent souvent sous **le code « E »**, suivi de **3 chiffres**. Le premier chiffre indique le type d'additif. Par exemple, le 1 est le code pour les colorants : E 110 désigne un colorant orange, E 133 désigne un colorant bleu.



Des couleurs et des goûts au top, mais... pas top pour la santé

PLUS D'1 ALIMENT INDUSTRIEL SUR 3 comporte un nombre important d'additifs, parfois jusqu'à 10 !

Sans le savoir, un enfant peut avaler jusqu'à **100 ADDITIFS PAR JOUR** s'il consomme plusieurs boissons et plats industriels au cours de la journée.



Problèmes

1. LES ADDITIFS N'APPORTENT PAS D'ÉLÉMENTS ESSENTIELS POUR QUE LE CORPS FONCTIONNE BIEN
Ils remplacent souvent des ingrédients naturels car ils coûtent moins cher.

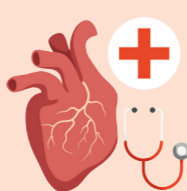
2. LES ADDITIFS PEUVENT RENDRE MALADE
Des spécialistes estiment que plusieurs additifs, consommés régulièrement, pourraient causer des troubles de la santé : difficultés à se concentrer, allergies, ou même cancers.



Par exemple, dans un yaourt à la fraise, on peut trouver beaucoup de colorant rouge et peu de fraises. Or, les fraises contiennent des vitamines, mais pas le colorant.

Trop, c'est trop !

Souvent, les aliments achetés au supermarché contiennent aussi beaucoup de sucre, de sel et de graisses. Or, consommés en excès, ces aliments sont très mauvais pour la santé.



L'excès de sel est mauvais pour le cœur.

L'excès de sucre entraîne le surpoids.

Mieux manger : c'est dans l'actu !

Des responsables politiques militent en ce moment pour que le gouvernement **diminue le nombre d'additifs** autorisés. Ils veulent que ce nombre passe de **340 à... 51, comme c'est déjà le cas pour les aliments industriels bio**.

Le **dioxyde de titane** sert à **blanchir** et faire briller les aliments. On en trouve dans **les bonbons, les biscuits, les glaces, etc.** D'ici quelques mois, cet additif sera sans doute interdit en France car on le soupçonne d'être dangereux.

LIMITER

CUISINER

S'ENGAGER

INTERDIRE

De plus en plus de personnes **choisissent des aliments bio**, qui contiennent moins d'additifs. Mais le mieux est de **cuisiner soi-même**, car on ne met que les ingrédients essentiels.

Le plus gros fabricant français de charcuterie industrielle vient de s'engager à mettre **moins de sel dans ses jambons**. Et certains fabricants n'ajoutent plus de colorant qui rend **les tranches roses**. Car, non, le jambon n'est pas rose naturellement, mais blanc !