

Additifs alimentaires

Mieux les connaître pour éviter leur toxicité de Philippe Chavanne

Mémo

Additifs réputés les moins dangereux pour la santé

Code UE	Nom	Catégorie	Bio	Dangerosité
E100	Curcumine	Colorant	-	Peu ou pas toxique
E101	Riboflavine	Colorant	-	Peu ou pas toxique
E140	Chlorophylle, chlorophylline	Colorant	-	Peu ou pas toxique
E153	Charbon végétal médicinal	Colorant	Bio	Peu ou pas toxique
E160 a	Carotènes	Colorant	-	Respecter la DJA : 5
E160 c	Extrait de paprika, capsanthine, capsorubine	Colorant	-	Peu ou pas toxique
E160 d	Lycopène	Colorant	-	Peu ou pas toxique si d'origine naturelle
E160 e	Bêta-apocaroténol	Colorant	-	Respecter la DJA : 5
E160 f	Acide caroténoïque	Colorant	-	Respecter la DJA : 5
E161 b	Lutéine	Colorant	-	Peu ou pas toxique
E162	Rouge de betterave, bêtanine	Colorant	-	Peu ou pas toxique
E163	Anthocyanes	Colorant	-	Peu ou pas toxique
E170	Carbonate de calcium	Colorant, anti-agglomérant, agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique
E234	Nisine	Conservateur	-	Respecter la DJA
E260	Acide acétique	Acidifiant, correcteur d'acidité, exhausteur de goût, conservateur	-	Peu ou pas toxique
E261	Acétate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité, conservateur	-	Peu ou pas toxique
E262	Acétate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité, conservateur	-	Peu ou pas toxique
E263	Acétate de calcium	Acidifiant, correcteur d'acidité, conservateur, agent de texture	-	Peu ou pas toxique
E270	Acide lactique	Acidifiant, correcteur d'acidité, exhausteur de goût	Bio	Peu ou pas toxique
E290	Dioxyde de carbone	Conservateur, gaz propulseur et d'emballage	Bio	Peu ou pas toxique
E296	Acide malique	Acidifiant, correcteur d'acidité, exhausteur de goût	Bio	Peu ou pas toxique
E297	Acide fumarique	Acidifiant, correcteur d'acidité, exhausteur de goût	-	Respecter la DJA : 6

DJA : dose journalière admissible (mg/kg par jour) - ns : DJA non spécifiée
Bio : additif autorisé dans l'alimentation biologique

Code UE	Nom	Catégorie	Bio	Dangerosité
E902	Cires de candelilla	Agent d'enrobage	-	Peu ou pas toxique
E903	Cire de carnauba	Agent d'enrobage	-	Peu ou pas toxique
E904	Shellac	Agent d'enrobage	-	Peu ou pas toxique
E920	L-cystéine et chlorhydrates	Diverses utilisations	-	Peu ou pas toxique
E938	Argon	Gaz d'emballage	Bio	Peu ou pas toxique
E939	Hélium	Gaz d'emballage	Bio	Peu ou pas toxique
E941	Azote	Gaz d'emballage	Bio	Peu ou pas toxique
E942	Protoxyde d'azote	Gaz d'emballage	-	Peu ou pas toxique
E943 a	Butane	Gaz d'emballage	-	Peu ou pas toxique
E943 b	Isobutane	Gaz d'emballage	-	Peu ou pas toxique
E944	Propane	Gaz d'emballage	-	Peu ou pas toxique
E948	Oxygène	Gaz d'emballage	Bio	Peu ou pas toxique
E949	Hydrogène	Gaz d'emballage	-	Peu ou pas toxique
E957	Thaumatococine	Édulcorant	-	Douteux
E959	Neohespéridine DC	Édulcorant	-	Respecter la DJA : 5
E960	Stévia	Édulcorant	-	Peu ou pas toxique
E1103	Invertase	Stabilisant	-	Peu ou pas toxique

Additifs controversés

Code UE	Nom	Catégorie	DJA	Bio	Dangerosité
E951	Aspartame	Édulcorant	40	-	Toxique
E621	Glutamate de sodium	Exhausteur de goût	ns	-	Toxique
E420	Sorbitol	Édulcorant	ns	-	Toxique
Les colorants (E100 à E180)	Colorants	Colorants	-	-	À vérifier page 130 du livre
E220	Anhydride sulfureux	Conservateur, anti-oxygène	0,7	-	Toxique
E221	Sulfite de sodium	Conservateur, anti-oxygène	0,7	-	Toxique
E222	Bisulfite de sodium	Conservateur, anti-oxygène	0,7	-	Toxique
E223	Disulfite de sodium	Conservateur, anti-oxygène	0,7	-	Toxique
E224	Disulfite de potassium	Conservateur, anti-oxygène	0,7	-	Toxique
E226	Sulfite de calcium	Conservateur, anti-oxygène, affermissant	0,7	-	Toxique
E227	Bisulfite de calcium	Conservateur, anti-oxygène	0,7	-	Toxique
E228	Bisulfite de potassium	Conservateur, anti-oxygène	0,7	-	Toxique

Extrait du livre : *Additifs alimentaires - Mieux les connaître pour éviter leur toxicité* - Philippe Chavanne
Éditions Mosaïque-Santé - www.mosaique-sante.com

Code UE	Nom	Catégorie	Bio	Dangerosité
E300	Acide ascorbique et sels	Anti-oxygène	Bio	Peu ou pas toxique
E301	Ascorbate de sodium	Anti-oxygène	Bio	Peu ou pas toxique
E302	Ascorbate de calcium	Anti-oxygène	-	Peu ou pas toxique
E304	Palmitate d'ascorbyle	Anti-oxygène	-	Peu ou pas toxique
E315	Acide érythorbique	Anti-oxygène	-	Respecter la DJA : 6
E316	Erythorbate de sodium	Anti-oxygène	-	Respecter la DJA : 6
E322	Lécithines	Anti-oxygène, agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique
E325	Lactate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité, anti-oxygène, humectant	Bio	Peu ou pas toxique
E326	Lactate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité, anti-oxygène	-	Peu ou pas toxique
E327	Lactate de calcium	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Peu ou pas toxique
E330	Acide citrique	Acidifiant, correcteur d'acidité, anti-oxygène, exhausteur de goût, séquestrant	Bio	Peu ou pas toxique
E331	Citrate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité	Bio	Peu ou pas toxique
E332	Citrate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Peu ou pas toxique
E333	Citrate de calcium	Acidifiant, correcteur d'acidité	Bio	Peu ou pas toxique
E334	Acide tartrique	Acidifiant, correcteur d'acidité, anti-oxygène, exhausteur de goût, séquestrant	Bio	Respecter la DJA : 30
E335	Tartrate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité, anti-oxygène	Bio	Respecter la DJA : 30
E336	Tartrate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité, anti-oxygène	Bio	Respecter la DJA : 30
E337	Tartrate double de sodium et potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité, anti-oxygène	-	Respecter la DJA : 30
E350	Malate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Peu ou pas toxique
E351	Malate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Peu ou pas toxique
E352	Malate de calcium	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Peu ou pas toxique
E353	Acide métatartrique	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Peu ou pas toxique
E354	Tartrate de calcium	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Respecter la DJA : 30
E355	Acide adipique	Acidifiant, correcteur d'acidité, exhausteur de goût	-	Respecter la DJA : 5
E356	Adipate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité, exhausteur de goût	-	Respecter la DJA : 5
E357	Adipate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité, exhausteur de goût	-	Respecter la DJA : 5
E400	Acide alginique	Agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique
E401	Alginate de sodium	Agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique
E402	Alginate de potassium	Agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique

Code UE	Nom	Catégorie	Bio	Dangerosité
E403	Alginate d'ammonium	Agent de texture	-	Peu ou pas toxique
E404	Alginate de calcium	Agent de texture	-	Peu ou pas toxique
E406	Agar-agar	Agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique
E410	Farine de graines de caroube	Agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique
E412	Gomme guar	Agent de texture	Bio	Douteux
E414	Gomme d'acacia ou gomme arabique	Agent de texture	Bio	Douteux
E440	Pectine	Agent de texture	Bio	Peu ou pas toxique
E445	Esters glycériques de résine de bois	Agent de texture	-	Respecter la DJA : 12,5
E470	Sels d'acides gras	Agent de texture, anti-agglomérat	-	Peu ou pas toxique
E481	Stéaroyl-2-lactylate de sodium	Agent de texture	-	Respecter la DJA : 20
E482	Stéaroyl-2-lactylate de calcium	Agent de texture	-	Respecter la DJA : 20
E483	Tartrate de stéaryle	Agent de texture, agent de traitement de la farine	-	Respecter la DJA : 20
E500	Carbonate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité, poudre à lever, antiagglomérant	Bio	Peu ou pas toxique
E501	Carbonate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité, poudre à lever, antiagglomérant	Bio	Peu ou pas toxique
E503	Carbonate d'ammonium	Acidifiant, correcteur d'acidité, poudre à lever, antiagglomérant	Bio	Peu ou pas toxique
E504	Carbonate de magnésium	Acidifiant, correcteur d'acidité, poudre à lever, antiagglomérant	Bio	Peu ou pas toxique
E530	Oxyde de magnésium	Antiagglomérant	-	Peu ou pas toxique
E551	Dioxyde de silicium	Antiagglomérant	Bio	Douteux
E570	Acides gras	Agent d'enrobage	-	Peu ou pas toxique
E572	Stéarate de magnésium	Épaississant	-	Douteux
E574	Acide gluconique	Acidifiant, correcteur d'acidité, poudre à lever	-	Peu ou pas toxique
E575	Glucono-delta-lactone	Acidifiant, correcteur d'acidité, poudre à lever, séquestrant	-	Peu ou pas toxique
E576	Gluconate de sodium	Acidifiant, correcteur d'acidité, séquestrant	-	Peu ou pas toxique
E577	Gluconate de potassium	Acidifiant, correcteur d'acidité	-	Peu ou pas toxique
E578	Gluconate de calcium	Acidifiant, correcteur d'acidité, séquestrant, affermissant	-	Peu ou pas toxique
E579	Gluconate ferreux	Fixateur de couleur	-	Peu ou pas toxique
E650	Acétate de zinc	Exhausteur de goût	-	Douteux
E901	Cires d'abeille	Agent d'enrobage	-	Peu ou pas toxique