



Savoir déchiffrer les additifs

Le terme additif désigne les **substances non nutritives ajoutées** en petites quantités aux aliments, afin d'en exalter la couleur ou la saveur, d'en améliorer la consistance ou d'en prolonger le temps de conservation. Ils peuvent être naturels ou synthétisés et sont tous identifiés par un code, établi par la loi, formé de la lettre E suivie d'un nombre.

On distingue les gammes d'additifs suivantes: les colorants, les conservateurs, les émulsifiants, les exhausteurs de goût et les régulateurs du PH.

- Les **colorants** sont très utilisés dans les boissons ou dans les produits de confiserie; ils confèrent à l'aliment une coloration particulière. Ils sont signalés sur l'étiquette par un nombre supérieur à 100.
- À la gamme des **conservateurs** appartiennent les nitrites et les nitrates de potassium et de sodium, utilisés essentiellement pour la conservation de la charcuterie et des viandes. Ils empêchent la formation du *Clostridium Botulinum* mais leur consommation excessive peut être une cause de cancer.
- Des **émulsifiants** comme la fécule ou le agar-agar sont employés pour donner de la consistance et de la souplesse aux sauces, aux glaces, aux gâteaux et autres.
- Le glutamate est parmi les **exhausteurs de goût** les plus connus, on le retrouve souvent dans les conserves animales et végétales.
- Les **régulateurs alimentaires de PH** permettent d'augmenter ou de diminuer l'acidité naturelle d'un produit. Les plus connus sont l'acide citrique ou l'acide acétique. Ils sont présents dans une vaste gamme de produits comme les confitures, les sauces, le bouillon cube etc.

Tous les additifs doivent apparaître sur l'étiquette de l'aliment. Une Dose Journalière Admissible (DJA) d'additifs a été instaurée au niveau européen afin de protéger la santé du consommateur face aux nombreux additifs nocifs pour l'organisme.



1 Lis le texte et reconstruis les phrases suivantes.

- 1 Pour conserver les aliments plus longtemps
 - 2 Les nitrates et les nitrites
 - 3 L'acide citrique est employé
 - 4 Les émulsifiants
 - 5 Tout ajout d'additif
 - 6 La DJA
- A permettent d'épaissir une sauce.
B doit être déclaré sur l'étiquette.
C sont utilisés surtout pour conserver la charcuterie.
D pour régler le PH.
E indique la quantité d'additifs qu'un individu peut consommer par jour sans compromettre sa santé.
F les industries agroalimentaires utilisent des additifs.

2 Cherche dans le placard de ta cuisine les aliments énumérés ci-dessous. Lis leur étiquette et dresse une liste des ingrédients qui les composent.

- 1 Le Nutella:
- 2 Le ketchup:
- 3 Les chips:
- 4 La mayonnaise:
- 5 Le jus de fruits:
- 6 Les petits pois en boîte:
- 7 Le thon sous huile:
- 8 Le coca:
- 9 Les brioches:
- bl Les biscuits:

3 Parmi les aliments cités dans l'exercice précédent, lesquels contiennent le plus d'additifs?

4 Est-il possible, à ton avis, de se nourrir en évitant les additifs? Comment?