

Le Guide Des Additifs Alimentaires

Non, le saumon n'est pas rose fluo. Non, la mayonnaise ne se conserve pas plusieurs semaines, même au congélateur. Et pourtant, cela ne choque personne ! Car les additifs sont partout : colorants artificiels, exhausteurs de goût, conservateurs, épaississants... Il existe plus de 320 types d'additifs alimentaires, nocifs pour la santé et qui se cachent derrière des labellisations obscures : E123, E111, E452... Arrêtez de vous empoisonner, apprenez à décrypter les étiquettes ! Découvrez dans ce livre : La table complète des additifs : colorants, édulcorants, conservateurs, exhausteurs de goût... Tous les conseils d'une diététicienne indépendante pour connaître les effets négatifs des additifs sur notre santé, apprendre à décrypter une étiquette et enfin consommer moins d'additifs au quotidien. 20 recettes garanties sans additifs de petits plats qu'on a l'habitude d'acheter préparés.

Les polluants sont partout : dans l'air, dans l'eau, dans nos produits cosmétiques, dans notre habitat, et jusque dans nos assiettes !

L'alimentation moderne n'est-elle pas l'une des causes de la montée exponentielle du taux de cancers, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de l'obésité dans le monde ? Si nous ne connaissons pas l'ampleur des effets du cocktail d'additifs et de polluants innombrables que nous ingurgitons à notre insu chaque jour, il est urgent d'y porter attention. Et face à cette folie chimique de nos denrées, de devenir des consommateurs avertis et éclairés : Quels aliments privilégier pour mieux préserver notre santé, ainsi que celle de nos enfants ? Comment repérer les additifs et aliments nocifs ? Pourquoi les éviter ? Cuissons, emballages et ustensiles : nos habitudes seraient-elles à revoir ? Manger bio : est-ce la solution ? Un vrai guide pratique pour que notre assiette soit enfin présumée... innocente : un éclairage sur les choix à faire pour manger sainement, des repères pour mieux consommer et chasser les fausses idées.

" Un formidable outil informatif et pédagogique mis à la disposition des consommateurs " selon le Pr Jean-François Narbonne. Il permet d'identifier les additifs sûrs et ceux qui ne le sont pas. C'est le seul guide à jour des données scientifiques. Voici le premier guide sur les additifs basé sur la science, pas les rumeurs alarmistes. Vous saurez en quelques secondes si un aliment peut être acheté sans inquiétude. Vous découvrirez ce que cachent réellement les codes ou les noms compliqués qui figurent sur les emballages : des additifs sans risque comme le E 330 ou le E 920, ou plus problématiques comme le E 250 ou le E 621. Comment les auteurs ont procédé Pour classer les 338 additifs autorisés, Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie, nutritionniste, et les journalistes scientifiques de LaNutrition.fr ont examiné plus de 200 études scientifiques et toxicologiques et défini 4 catégories : ? rouge : additif qu'il vaut mieux éviter ? orange : à éviter dans des circonstances précises ? gris : additif douteux ? vert : additif qui ne pose pas de problèmes Avec, pour chaque additif : les aliments dans lesquels on le trouve, la dose à ne pas dépasser et s'il vaut mieux l'éviter chez l'enfant ou en cas d'allergie, diabète, maladie rénale, prédisposition au cancer, risque cardio-vasculaire... Et les références des études consultées. Les enseignements du livre 1 additif sur 4 pose problème : ce guide signale donc 90 additifs qu'il vaut mieux éviter de consommer régulièrement ou à dose élevée, car ils pourraient entraîner des problèmes qui ont été identifiés dans des études expérimentales (in vitro, chez l'animal) ou chez l'homme, comme par exemple : des troubles du comportement ; des atteintes cellulaires ; une altération de la flore intestinale. Parmi les substances suspectes : Colorants : très présents dans les confiseries et les aliments pour enfants, plusieurs sont soupçonnés de favoriser l'hyperactivité et les troubles du comportement. Phosphates : ils ont envahi les rayons, des plats préparés aux fromages. Émulsifiants : ces substances qu'on trouve dans les plats préparés, le pain industriel, etc... perturbent la flore intestinale. Nitrites : ces conservateurs présents dans la plupart des charcuteries donnent naissance dans certaines conditions à des nitrosamines cancérigènes. Parmi les révélations de ce livre • Les 7 colorants soupçonnés de favoriser l'hyperactivité • Pourquoi les additifs au phosphate sont sur la sellette • Comment les émulsifiants peuvent perturber la flore intestinale • 7 édulcorants à éviter en cas de sucre sanguin élevé • Les astuces des industriels pour faire accepter leurs produits L'exemple des produits minceurs : 0% de graisse, mais chargés d'additifs Prenez les yaourts et desserts allégés. En débarrassant le yaourt de ses matières grasses, il perd de son onctuosité. Pour leurrer nos papilles, les fabricants jonglent avec les épaississants et les gélifiants (yaourts 0 % aux fruits). Pour qu'il soit " sans sucre ajouté " tout en ayant un goût sucré, ils font appel à un mélange d'édulcorants. Résultat : des produits qui peuvent contenir jusqu'à 8 additifs ! Les additifs répondent aux besoins des industriels, pas des consommateurs La présence d'additifs dans un produit signale qu'il s'agit d'un aliment ultra transformé. " L'usage des additifs, explique le Pr Jean-François Narbonne dans sa préface, s'est généralisé après la Seconde Guerre mondiale de pair avec la transformation, toujours plus poussée, des aliments. " : Déconstruction, réassemblage entraînant une dégradation des textures et des saveurs, qu'il faut bien compenser ; Recherche de la plus longue conservation possible ; Recherche du coût minimum : les additifs permettent de réduire les quantités d'ingrédients naturels plus onéreux. " Ainsi tout un arsenal chimique appartenant à des familles chimiques diverses, a été mis à la disposition de l'industrie agroalimentaire, écrit le Pr Narbonne, qu'il s'agisse de colorants, de conservateurs, d'antioxydants, d'agents de texture, d'antiagglomérants, d'exhausteurs de goûts ou d'édulcorants. " Une collecte minutieuse des données L'équipe de journalistes scientifiques de LaNutrition.fr, déjà à l'origine du guide de référence Le Bon Choix au supermarché, a réuni pendant plusieurs mois les données scientifiques et toxicologiques sur les additifs, sous la direction d'Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie, spécialiste de nutrition. Un travail de synthèse et de vulgarisation sans précédent. Toutes les études consultées (près de 200) sont référencées. Ce guide se distingue donc des autres ouvrages sur le marché, anciens, souvent basés sur des anecdotes invérifiables, des expériences "personnelles", des données douteuses et des rumeurs alarmistes. Le Nouveau guide des additifs est préfacé par le Professeur Jean-François Narbonne, toxicologue, ancien expert auprès de l'ANSES.

Ce guide se veut une source d'information détaillée et pratique sur la réglementation de l'Union européenne (UE) applicable à la vente et à la commercialisation des denrées alimentaires à l'intérieur de l'UE. Les sections 1 à 8 portent sur les règles à caractère général et horizontal applicables à une vaste gamme de denrées alimentaires. Elles traitent de l'étiquetage, des additifs alimentaires, de l'emballage, des denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière, des denrées alimentaires spécifiques, du contrôle et de l'hygiène des denrées alimentaires, de la contamination et des méthodes de fabrication et de transformation. La section 9 traite des règles à caractère spécifique et vertical relatives à des catégories précises de denrées alimentaires. On trouvera en annexe une liste de la réglementation de l'UE et une liste des principaux points de contact des exportateurs canadiens auprès des 15 États membres de l'UE.

Répertoriés avec la lettre E suivie d'un nombre, les additifs sont pourtant loin de tous se ressembler. Prenons le E 236 et le E 300. Le premier est l'acide formique, fortement soupçonné d'être cancérigène et interdit en France ; le second est l'acide ascorbique, vitamine C de synthèse, sans danger. À savoir : l'acide formique n'est pas totalement rayé de la carte, on le trouve encore dans le fromage Provolone, preuve du flou qui règne ici ou là, sans oublier les cas où l'additif considéré n'est pas soumis à l'étiquetage ! Cet ouvrage, dans sa première édition, a connu un immense succès. Ce nouvel opus, encore plus précis, riche et documenté, intègre les récents changements : nouvelles données scientifiques, nouvelles législations (il y a eu notamment les Directives européennes 2008 et 2009 mentionnant ou non tel additif), nouvelles interdictions ou autorisations, et même nouveaux additifs ! Ayez toujours à portée de main ce précieux guide, unique en son genre, indispensable pour vous repérer dans le maquis dangereux des additifs alimentaires et ne pas les laisser menacer votre santé !

Dans un monde envahi par la chimie, où ni ce que nous mangeons, ni ce que nous portons et ni même l'intérieur de nos maisons ne sont épargnés, il est pourtant possible, à l'échelle individuelle, de vivre sainement. Le propos du livre anti toxique est de donner au lecteur des bases scientifiques solides et de débrouiller l'écheveau des informations partielles et contradictoires qui nous parviennent des institutions, des experts et des industriels. Doit-on impérativement consommer tout bio ? Jusqu'où les pesticides vont-ils se nicher ? Les métaux influent-ils sur notre moral ? Conçu comme un guide, cet ouvrage donne des conseils clairs et des clés pratiques. Contre le pessimisme et la

désinformation, les auteurs y tiennent un discours lucide qui fait appel à la responsabilité de chacun dans ses choix les plus quotidiens. Au-delà des actions individuelles, l'objectif est aussi inspirer des actions collectives pour ne plus accepter l'inadmissible : la pollution généralisée qui entrave notre santé et celle de la planète, et qui n'a rien d'une fatalité.

Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ? C'est la question que se posent de nombreux consommateurs qui, comme vous, voudraient bien savoir ce qui se cache dans la liste des ingrédients, sous des noms parfois difficiles à lire et à prononcer ou des codes comme le E951, par exemple. Muni de ce guide facile à utiliser, vous serez enfin capable de savoir ce que sont la plupart des ingrédients cités sur les emballages (même si tout n'est pas dit sur les étiquettes) et vous aurez le pouvoir de décider d'acheter ou non les produits concernés. Après plus de 12 ans d'expérience dans le domaine de la toxicité des additifs alimentaires, dont 2 ans passés à comparer de nombreuses études internationales sur le sujet, Corinne Gouget est heureuse de vous donner la possibilité de savoir ce que vous mangez.

Plus de trois cents additifs sont utilisés dans la composition ou la fabrication de nos aliments. Si l'utilisation de certains d'entre eux peut se justifier pour garantir la qualité du produit, il n'en est pas de même pour la plupart des additifs alimentaires. La principale raison d'être de l'usage généralisé de conservateurs, antioxydants, colorants, édulcorants, exhausteurs de goût, émulsifiants et autres affermissants, outre de faciliter la conquête des marchés pour des produits industriels, est de maquiller une triste réalité : la médiocre qualité des produits issus de l'industrie agroalimentaire. L'existence d'une législation européenne en vigueur depuis 1989, basée sur le principe d'innocuité des substances utilisées, pourrait laisser croire que tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes. Il n'en est rien. Sur la base des données scientifiques les plus récentes, le présent guide met en évidence les incertitudes et les inconnues relatives aux risques pour la santé que font courir de nombreux additifs. Sans oublier ceux d'une alimentation animale légalement dopée aux antibiotiques et autres médicaments. A l'heure où la sécurité alimentaire est au cœur du débat, ce guide permet en outre à chacun d'appliquer, pour soi-même et sa famille, le principe de précaution.

Le guide indispensable pour repérer les aliments à éviter pour votre santé ! Colorants, conservateurs, édulcorants... les additifs alimentaires décryptés ! E 433, E 104, aspartame, lécithine... Avec leurs noms codés ou inquiétants, les additifs alimentaires ont envahi nos produits de consommation quotidienne. À moins d'acheter 100 % bio, impossible de leur échapper. Certains sont d'origine naturelle, mais la plupart sont chimiques ou à base d'OGM... donc méfiance ! Optez pour une alimentation saine ! Ce Petit Livre vous apprend à lire les étiquettes de vos produits. Avec des tableaux répertoriant les 350 additifs autorisés en France et un panorama de tous les autres, de E 100 à E 1000, il prévient contre ceux qui peuvent provoquer des problèmes de santé et précise lesquels entrent dans le cadre d'une alimentation végétarienne, halal, casher, pour les femmes enceintes et les enfants. E133, E160, E244, citrate de stéaryle, hydrogénocarbonate de potassium... Ces codes et ces noms barbares qui figurent sur les étiquettes des produits alimentaires de tous les jours sont bien mystérieux ! Que se cache-t-il réellement derrière ces additifs ? Comment faire le tri entre les produits ? Y a-t-il des risques à les consommer ? Dans quelles conditions ? L'auteur décrypte cet univers opaque qui évoque plus la chimie que la gastronomie et les produits authentiques. Ce guide recense clairement plus de 600 additifs en indiquant : le nom de code technique, la composition de l'additif, son utilisation courante, les produits alimentaires dans lesquels on le trouve, les éventuels risques à le consommer. Un guide indispensable pour savoir ce que l'on nous fait consommer ! Le guide qui décrypte les étiquettes avec plus de 600 additifs alimentaires.

Clair et de lecture aisée, ce livre nous informe sur les additifs autorisés avec leurs avantages et leurs inconvénients, sur les pesticides utilisés dans les cultures et sur les auxiliaires de fabrication.

Plus de 300 additifs sont utilisés dans la composition ou la fabrication de nos aliments. Sur les emballages, chaque additif est désigné soit par un numéro de code incompréhensible, soit par un nom chimique inquiétant. Ce petit guide vous sera utile pour : acheter intelligent: connaître les 24 différentes catégories d'additifset leur rôle. Acheter sûr : distinguer les additifs interdits ou dangereux de ceux qui sont autorisés par la législation en vigueur. Rester conforme à ses principes de vie : les additifs Cacher ou non Cacher, Halal ou Haram, les additifs sans produit d'origine animale pour les consommateurs végétariens, etc. Des tableaux répertoriant tous les additifs, des codes visuels vous indiquent leur niveau de dangerosité. Pour chaque série, de E 100 à E 1500, une sélection d'additifs représentatifs, avec des exemples de produits dans lesquels on peut les trouver.

Additifs alimentaires, dangerle guide indispensable pour ne plus vous empoisonnerChariot D'or

Les termes anglais, disposés suivant l'ordre strictement alphabétique, sont accompagnés d'équivalents français et suivis de définitions ou de notes.

Notre environnement comprend un grand nombre de produits toxiques. Et quand on attend un bébé, cela devient une préoccupation majeure ! Le plus grand spécialiste français sur la question de la toxicité explique d'abord avec simplicité et pédagogie quels sont les produits nocifs, leurs conséquences, et les objets qui en contiennent. Puis, nous il conduit le lecteur à travers la maison et indique, pièce par pièce, des peintures murales aux lessives assouplissantes, du vernis à ongle aux canapés en mousse, où se cachent les produits que nous devons éviter et comment s'en passer ou les remplacer.

Bicarbonate, citron, argile et vinaigre : ces quatre produits naturels que nos grands-mères connaissaient parfaitement font de véritables miracles. Ils ne sont pas chers du tout et possèdent des propriétés incroyables, que ce soit pour la santé, la beauté, le jardin, la cuisine, le ménage ou l'hygiène. Dans ce livre, vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur l'utilisation et les bienfaits de ces produits champions. L'auteure donne 1001 recettes pour, par exemple, venir à bout des tâches les plus coriaces, des problèmes de peau disgracieux, des canalisations bouchées, des soucis de mauvaises odeurs, etc. Ce sera également l'occasion de renoncer à de nombreux produits industriels, toxiques et coûteux. Une véritable alternative écologique pour résoudre de manière simple tous les petits problèmes du quotidien !

[Copyright: 3bc3ebb9603d80f0d345d9b5259d1fa8](https://www.3bc3ebb9603d80f0d345d9b5259d1fa8)