



ADDITIFS POUR BÉBÉS

Vous croyez que votre bébé est protégé de la pollution par les additifs ?

Après les boissons apéritives, nous avons voulu voir ce qu'il en était exactement, à partir de la liste autorisée par l'arrêté du 2 octobre 1997 mis à jour en septembre 2011 (référence 1).

Pour bien comprendre ce qui suit, il faut savoir que pour la Commission Européenne, un nourrisson a moins de 12 mois, un enfant en bas âge a de 1 à 3 ans. Les préparations pour nourrissons sont conçues pour répondre « à elles seules aux besoins nutritionnels de ces nourrissons jusqu'à l'introduction d'une alimentation complémentaire appropriée; ».

Enfin, « les préparations de suite » sont « les denrées alimentaires destinées à l'alimentation particulière des nourrissons lorsqu'une alimentation complémentaire appropriée est introduite et constituant le principal élément liquide d'une alimentation progressivement diversifiée de ces nourrissons; » (directive européenne 2006/41/CE référence 3).

La dangerosité des additifs, quand elle est connue, est indiquée par un code de couleur : **vert s'il n'y a pas de risque connu à ce jour**, **orange, donc suspect, s'il y a un doute en raison de résultats d'études contradictoires** et **rouge si la toxicité est démontrée par une forte majorité des études internationales de toxicité**.

Une bonne nouvelle pour commencer : les colorants ne sont pas autorisés, à l'exception toutefois du **E 170, carbonate de calcium** qui ne présente pas de risque.

Une autre bonne nouvelle : pas d'édulcorants !

L'arrêté distingue 3 cas de base :

Premier cas : votre nourrisson est en bonne santé (page 105 de la version imprimable de l'arrêté en référence 1)

Deuxième cas : vous utilisez une « préparation de suite » (en complément d'une alimentation diversifiée) (page 6)

Troisième cas : pour votre nourrisson ou votre enfant de moins de 3 ans en bonne santé (page 107).

La distinction entre ces cas apparaît bien subtile et tous concernent les bébés les plus fragiles, c'est à dire les nourrissons. Nous avons donc regroupés les additifs autorisés en une seule liste.

Il existe un quatrième cas celui d'aliments diététiques pour nourrissons et enfants en bas âge destinés à « des fins médicales spéciales », en cas par exemple de reflux gastrooesophagien, d'intolérance au lait de vache, etc. Dans ce cas, 11 additifs supplémentaires sont autorisés dont 9 font déjà partie de la liste ci-dessus.

Au total, nous avons regroupés tous les additifs en une seule liste de 69 produits, classée par numéros croissants.

E 170, E 260, E 261, E 262, E 263, E 270, E 296, E 300, E 301, E 302, E 304, E 306, E 307, E 308, E 309, E 322, E 325, E 326, E 327, E 330, E 331, E 332, E 333, E 334, E 335, E 336, E 338, E 339, E 340, E 341, E 354, E 400, E 401, E 402, E 404, E 405, E 407, E 410, E 412, E 414, E 415, E 421, E 440, E 450a, E 466, E 471, E 472a, E 472b, E 472c, E 473, E 500, E 501, E 503, E 507, E 524, E 525, E 526, E 551, E 575, E 920, E 1404, E 1410, E 1412, E 1413, E 1414, E 1420, E 1422, E 1450, E 1451.

Les risques :

Parmi ces 69 additifs (quand même !), un tiers environ est vert, donc a priori sans danger.

Mais 32 sont suspects et donc à éviter. Enfin, 9 sont à proscrire absolument, car des études ont montré leur dangerosité, même si les résultats divergent parfois.

Le tableau ci-dessous indique les risques identifiés pour les additifs dangereux. Il est frappant de constater que cinq d'entre eux entraînent des problèmes de croissance ou affectent les organes reproducteurs. Pas mal pour des bébés !

Code	Nom	Risques
E 421	Mannitol	Acidité, déshydratation, calculs rénaux, etc
E 450a	Diphosphates disodiques	Hyperactivité, mauvaise assimilation des minéraux, troubles digestifs, diminution de croissance, baisse de fertilité
E 471 E 472a E 472b E 472c	Mono et diglycérides d'acides gras et leurs esters acétiques, lactiques et citriques	Problèmes de croissance, réduction des organes reproducteurs
E 473	Sucroesters d'acides gras	Problèmes intestinaux. Peut être cancérigène. Considéré par certains comme inoffensif.
E 507	Acide chloridrique	Produit dangereux à manipuler! Suspecté d'attaquer les muqueuses digestives, les systèmes respiratoire et sanguin.
E 525	Hydroxyde de potassium	Sensations de brûlure dans le tube digestif supérieur, hémorragies et malaises.

Si vous vous inquiétez en voyant cette longue liste qui comprend beaucoup de **produits toxiques** et **douteux**, sachez que la directive citée ci-dessus (référence 3) précise que : « *les préparations pour nourrissons et les préparations de suite ne contiennent aucune substance dans des proportions susceptibles de nuire à la santé des nourrissons et des enfants en bas âge.* » Rassurant, non ?

Il convient de préciser aussi que l'arrêté prévoit que des quantités maximales sont définies pour chaque additif et pour leurs combinaisons. Par ailleurs sur les 303 pages du document 200 définissent les conditions de pureté des additifs.

Et les pesticides ? La directive (référence 3) spécifie que certains pesticides ne peuvent être utilisés.

Il faut donc comprendre que les autres peuvent l'être et elle en indique les quantités maximales de résidus (environ 0,006 mg/kg d'aliment).

Enfin, au fur et à mesure que vous introduisez une alimentation variée, si vous utilisez des produits industriels, biscuits, pâtes, compotes, glaces, etc.

Vous infligez à votre progéniture les mêmes poisons que vous absorbez vous-même !

En conclusion :

Achetez des laits, céréales ou petits pots biologiques et cuisinez autant que possible la nourriture de bébé.

Ce document a été élaboré à partir des références suivantes :

1. Arrêté du 2 octobre 1997 relatif aux additifs pouvant être employés dans la fabrication des denrées destinées à l'alimentation humaine NOR: ECOC9700107A . C'est la référence officielle exhaustive, mise à jour le 9 septembre 2011

https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;jsessionid=D6B6839F524697842ECC0D5924D6A313.tpdjo08v_3?cidTexte=LEGITEXT000022192579&dateTexte=20111123

2. Livre : « DANGER additifs alimentaires, le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner », de Corinne Gouget. Editions Chariot d'Or, disponible sur le site www.santeendanger.net

3. DIRECTIVE 2006/141/CE DE LA COMMISSION du 22 décembre 2006 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite et modifiant la directive 1999/21/CE

4. Additifs alimentaires ATTENTION ! Un article de notre association locale d'Aix en Provence sur les additifs alimentaires.