

## ADDITIFS ALIMENTAIRES



# Les colorants sur la sellette

Urticaire, eczéma, rhinite, asthme, migraine... Des médecins s'interrogent sur le rôle de certains additifs alimentaires, notamment des colorants de synthèse.

Annie Lobé et Agnès Duperrin

**S**ouvent gênante, parfois mortelle, l'allergie, rarissime avant l'industrialisation massive, est devenue très fréquente. L'OMS la classe comme le quatrième problème mondial de santé publique. « Près de 30 % de la population française est concernée, trois fois plus que dans les années quatre-vingt », chiffre la D<sup>re</sup> Sophie Silcret-Grieu, allergologue. « Elles sont de plus en plus graves et nombreuses », notent comme elle ses collègues, montrant du doigt nos maisons trop calfeutrées et mal aérées, la concentration de plantes à pollen, et nos nouvelles habitudes alimentaires, notamment la diversification trop précoce chez le jeune enfant.

### Allergies alimentaires : l'explosion

Si les fruits et légumes exotiques sont pointés du doigt, les allergènes majeurs, listés par les autorités sanitaires européennes, comprennent les laitages, les œufs, le poisson, l'arachide, le soja, le gluten, les crustacés, les fruits à coque (noix, noisette, etc.), le céleri et la moutarde. Mais aussi les sulfites (E 220 à E 228), qui font partie des additifs, ces substances additionnées dans un but technologique pour colorer, conserver ou encore émulsifier les aliments. Ces conservateurs sont susceptibles de provoquer un choc anaphylactique, réaction brutale et immédiate avec difficulté respiratoire, tachycardie, syncope, qui peut être mortelle.

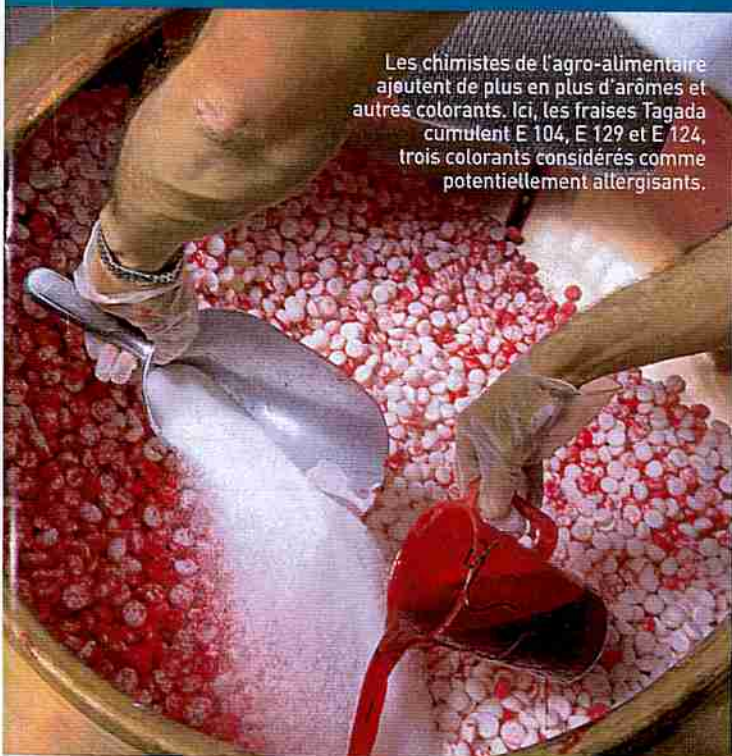
En 1992, la P<sup>re</sup> Dominique-Anne Moneret-Vautrin, chef du service de médecine interne-immunologie clinique et allergologie à l'hôpital central de Nancy, écrivait dans un ouvrage d'allergologie : « Les additifs alimentaires chimiques sont fréquemment en cause si on pratique systématiquement des tests de provocation. L'allergie et l'intolérance aux colorants alimentaires et médicamenteux concernent en priorité les colorants de synthèse,

parmi eux les colorants azoïques. » Suivait la description des réactions cutanées ou respiratoires observées, des manifestations sans gravité jusqu'à des pathologies dont l'issue peut être fatale. Douze ans plus tard, les médecins sont dans l'incapacité d'évaluer le rôle d'un additif alimentaire dans une allergie : « Impossible de réaliser le test, le réactif n'est plus disponible », confie, désabusée, une biochimiste en laboratoire d'analyse hospitalier. « Les laboratoires pharmaceutiques n'en fabriquent plus. Pourquoi ? Parce qu'ils ajoutent les mêmes substances (\*) dans leurs médicaments... » Pas de tests, donc pas de diagnostic. Dommage pour les allergiques chroniques, nombreux, qui ignorent la cause de leur malheur et passent peut-être à côté d'une explication.



La législation européenne interdit les colorants et les édulcorants dans les aliments destinés aux enfants de moins de 3 ans.





Les chimistes de l'agro-alimentaire ajoutent de plus en plus d'arômes et autres colorants. Ici, les fraises Tagada cumulent E 104, E 129 et E 124, trois colorants considérés comme potentiellement allergisants.



ROYALTY-FREEMAN

PRODUIT PHOTOGRAPHIE S&amp;L

## Les produits à surveiller

### ● Desserts et sucreries.

Yaourts, glaces, chocolats en coffret, crèmes pâtisseries et au caramel, flans, entremets, bonbons, chewing-gums, sucettes... peuvent contenir un ou plusieurs colorants azoïques (E102, E110, E122, E124, E128, E129), mais aussi du jaune de quinoléine (E104) et du bleu patenté V (E131).

Comme les autres colorants de synthèse, l'indigotine (E132), de couleur bleue, et le vert brillant BS (E142), ils peuvent contenir des traces d'amines aromatiques, cancérigènes. L'érythrosine (E127), un colorant rouge autorisé dans les cerises pour cocktail et les cerises confites, peut provoquer des perturbations thyroïdiennes.

● **Apéritif.** Certains amuse-gueules, boissons sans alcool et spiritueux, crustacés et œufs de poisson, poissons fumés, sauces et assaisonnements, fromages fondus et croûtes de fromages contiennent aussi ces colorants.

● **Produits longue conservation.** Fruits secs et confits, vins, bières, cidres, vinaigres, alcools, moutarde, gélatine, poissons séchés et surimi, tomates, champignons séchés, pommes de terre pelées préemballées, congelées ou surgelées contiennent des sulfites (E220 à E228), allergènes majeurs. Les jus de fruits proposés « en vrac » dans les cafés aussi. On retrouve dans les limonades, sodas, confitures à teneur réduite en sucre, de même que dans certaines

soupes et sauces, des conservateurs numérotés E210 à E219 (acide benzoïque, benzoate de sodium et dérivés), pouvant provoquer les mêmes réactions allergiques que les colorants azoïques.

### ● Produits allégés en sucre.

Les aliments, boissons et chewing-gums « light » contiennent des cyclamates (E952), interdits aux États-Unis depuis 1970 car ils provoquent des cancers de la vessie sur les animaux de laboratoire. « Une canette et demie d'une célèbre boisson light à l'orange suffit à dépasser la dose journalière admise pour un enfant de 20 kg », prévient Geneviève Barbier, auteure de *La société cancérigène* (éd. de la Martinière, 2004).

● **Charcuteries.** On y trouve des nitrites (E249 à 252), agents de conservation et de sapidité. « Inoffensives en soi, les nitrites se mêlent aux protéines de la viande, les amines. Il se forme alors un composé, les nitrosamines, reconnu cancérigène par la Commission européenne. 100 g de bacon ou de lardons suffisent à la dose journalière admissible », dénonce Geneviève Barbier.

### ● Plats au glutamate.

De nombreux plats préparés salés, amuse-gueules, soupes, bouillons de légumes... utilisent du glutamate de monosodium (E621) et ses dérivés (E620 à E625), qui provoquent des migraines chez les personnes prédisposées.

### Gare aux colorants azoïques

Parmi les additifs les plus incriminés, la famille des colorants azoïques tels que la tartrazine (E 102), un allergisant susceptible de déclencher des réactions croisées avec l'aspirine (acide acétylsalicylique) chez les personnes intolérantes à ce médicament. « Ces colorants sont fabriqués à partir de produits de base, parmi lesquels la benzidine et d'autres amines aromatiques dangereuses pour la santé », explique le toxicologue André Picot. « L'organisme humain possède des enzymes, issues de bactéries intestinales, qui rompent la liaison azoïque des colorants et régénèrent ainsi la benzidine, puissant cancérigène de la vessie chez l'homme. » L'EPA, agence environnementale américaine, a retrouvé des traces de ces benzidines dans certains lots de colorants azoïques. Alors que plusieurs centaines d'études démontrent l'hypersensibilité à ces colorants azoïques, et que les États-Unis n'en autorisent actuellement plus que trois (E102, E110, E129), en Europe onze d'entre eux sont toujours couramment utilisés dans l'alimentation, six dans les médicaments (voir tableau p. 62) et vitamines vendues en pharmacies ou grande distribution. On note notamment leur présence dans un grand nombre de produits de consommation courante dont raffolent les enfants, en particulier des desserts, glaces et confiseries.

### Beaucoup d'allergies... et beaucoup d'additifs

Ces allergies aux additifs chimiques sont rarement évoquées dans les cabinets médicaux. La D<sup>r</sup> Frédérique Brugère, allergologue, est persuadée de n'en avoir jamais rencontré : « Pendant ma formation, il y a huit ans, les allergies aux additifs étaient qualifiées de rumeurs, précise-t-elle. Dans ce domaine, tout va très vite. Les études de plus de cinq ans sont bonnes à jeter. » Des études récentes, □□□



## DIÉTÉTIQUE



VIRGINIE MAHIE

□□ il y en a pourtant. La dernière en date, publiée en 2003 dans la revue *Allergie*, souligne le lien entre la tartrazine et la libération d'histamine, en jeu dans l'allergie. Pourquoi n'en tient-on pas compte ? Faut-il y voir la conséquence du comportement du consommateur, avide de teintes saturées, ou de la puissance de l'industrie agro-alimentaire, qui colore ses produits pour mieux les vendre ? Le cancérologue Dominique Belpomme élargit le champ des responsables au législateur, qui ne les interdit pas, et aux scientifiques, qui ne jouent pas leur rôle d'alerte. « La nocivité de certains colorants et conservateurs a été prouvée scientifiquement, même administrés à faibles doses mais de façon répétée », insiste l'auteur de *Ces maladies créées par l'homme* (Albin Michel, 2004). À ce jour, selon la liste publiée au *Journal officiel* en 1997, 330 additifs sont autorisés dans l'alimentation. La législation européenne prévoit leur mention sur l'emballage des produits, à l'exception notable des boissons alcoolisées. D'où l'importance de prendre le temps d'examiner les étiquettes et de délaissier les produits industriels suspects au profit d'une cuisine « faite maison », exempte d'additifs. Ultime précision : les agrumes et bananes peuvent provoquer des réactions allergiques car ils sont traités après récolte au biphenyle ou au thiabendazole (E230 à E233, classés parmi les cancérigènes possibles par le Centre international de recherche sur le cancer), qui risquent de se déposer sur les doigts au moment de l'épluchage. Autre solution : préférer les produits biologiques totalement exempts de colorants et dans lesquels ne sont admis « que » 45 additifs, considérés inoffensifs. Car, si quelques allergies disparaissent avec l'âge ou cèdent à la désensibilisation, la plupart sont définitives, et le traitement numéro un reste préventif : éviction totale de l'allergène... lorsqu'il est connu. □

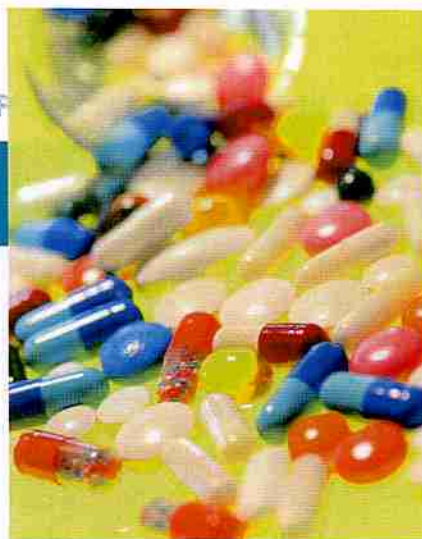
(\* ) La liste des excipients à effets notoires a été publiée au Jo du 29 août 1999.

Produit sucrant fabriqué par génie génétique, l'aspartam (E 951, utilisé dans les produits light) devient toxique lorsqu'il est chauffé. Autres édulcorants : les cyclamates (E 952), interdits aux États-Unis, mais pas en France...



Pour en savoir plus : *Guide des additifs alimentaires, les précautions à prendre*, de Maria Denil et Paul Lannoye, éd. Frison-Roche, 2004, 164 p., format poche. Synthétique et pratique à consulter.

Décrypter la liste des ingrédients demande un réel effort... pourtant indispensable pour savoir ce que nous mangeons !



DARIO PIANTE

## Les additifs suspects

Autorisés dans l'alimentation et les médicaments en France, ils sont susceptibles de provoquer des allergies. Ils peuvent être repérés par leur numéro européen ou leur nom.

Numéro CE	Nom
<b>Colorants azoïques</b>	
E102	Tartrazine (jaune)
E110	Jaune orangé S
E122	Azorubine (rouge)
E123	Amarante (brun rougeâtre)
E124	Ponceau 4R alias rouge cochenille A
E128	Rouge 2 g
E129	Rouge Allura AC
<b>Autres colorants de synthèse</b>	
E 104	Jaune de quinoléine
E 127	Érythrosine
E 131	Bleu patenté V
E 132	Indigotine
E 142	Vert brillant BS (Vert S)
<b>Conservateurs</b>	
E 210 à 219	Acide benzoïque, benzoate de sodium et dérivés
E 220 à E 228	Sulfites
E 249 à E 252	Nitrites
<b>Exhausteurs de goût</b>	
E 620 à E 625	Glutamate de monosodium et dérivés
<b>Édulcorants (faux sucre)</b>	
E 952	Cyclamates



DARIO PIANTE