

Corinne Gouget

DANGER

additifs alimentaires

**Le guide indispensable pour
ne plus vous empoisonner**

187^e mille

**ÉDITION
2014**

~~Aspartame (E951)~~

~~Acesulfame K (E950)~~

~~Glutamate (E621)~~

et les autres...



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 pour le plus grand bien de toute la famille.

Après plus de 20 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 enfin la possibilité de **savoir ce que vous mangez**.

Bonne santé à tous !



Déjà paru aux Éditions Chariot d'Or

Jean-Luc DARRIGOL

Aspartame et autres édulcorants

10 €

PIKTOS
GROUPE ÉDITORIAL
www.piktos.fr



Corinne Gouget

Additifs alimentaires Danger

Le guide indispensable pour
ne plus vous empoisonner

187^e mille

**ATTENTION :
CE LIVRE POURRAIT
VOUS SAUVER LA VIE !**



© 2014 Éditions Chariot d'Or – 15^e édition
Une marque du groupe éditorial PIKTOS
rue Gutenberg – Z. I. de Bogues – 31750 Escalquens
www.piktos.fr

ISBN : 978-2-9118-0669-8

Corinne GOUGET
chez « ConsomAkteurs Associés »
41, rue du Couëdic
75014 Paris
www.consomacteurs.com

Email pour contacter Corinne Gouget :
missionpossible.france@wanadoo.fr

Sites de l'auteur :
www.santeendanger.net et www.mes-deux-filles.com

IMPORTANT

Ce guide n'a pour but que celui de vous INFORMER sur les effets secondaires possibles que pourraient avoir les additifs alimentaires sur votre santé. Il vaut mieux prévenir que guérir et être à l'écoute de son corps. Cependant, cet ouvrage ne peut remplacer l'avis de votre médecin ou thérapeute qui représentent le corps médical classique.

Conformément à la jurisprudence, l'éditeur et l'auteur déclinent toute responsabilité quant aux erreurs ou omissions qui pourraient être trouvées dans cet ouvrage en dépit des soins attentifs apportés à sa réalisation.

Droit de traduction et de reproduction réservés pour tous les pays. En application de la loi du 11 mars 1957, toute représentation, traduction, adaptation ou reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit – photographie, photocopie, microfilm, bande magnétique, film audiovisuel, disque ou autre – sans autorisation préalable de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Je dédie cette quinzième édition à mes deux filles que j'ai toujours aimées de manière inconditionnelle et de tout mon cœur :
Mélody et Coralie ! (voir sites p. 4)

Ainsi qu'à mon ami Jack Samuels (ref. 66) et au professeur H.J. Roberts, qui nous ont quittés après plus de vingt années de combat pour exposer la vérité sur les E621 et E951. Leur travail ne restera pas vain, car des milliers de vies ont été sauvées grâce à eux, et il ne tient qu'à VOUS, chers lecteurs, de partager avec vos proches la vérité sur ces deux additifs !

Merci aux personnes extraordinaires que j'ai rencontrées grâce à ce guide, comme Gilles Lartigot (auteur du livre *EAT, chronique d'un fauve dans la jungle alimentaire*/2013) qui me permet de me sentir moins seule à oser dire la vérité.

Et merci de partager les informations, qui peuvent parfois être vitales et qui sont contenues dans ce guide de poche, avec votre médecin, vos proches et, surtout, vos ENFANTS, premières victimes de cette « malbouffe » dont on parle tant à notre époque, car à chaque bouchée, il n'a jamais été aussi dangereux de MANGER !

Bonne chance et surtout bonne santé !

Corinne GOUGET

QUE CE GUIDE PUISSE VOUS AIDER À SAVOIR CE QUE VOUS AVEZ ET VOUS AIDE À DEVENIR UN CONSOMMATEUR AVERTI !

Corinne GOUGET

« Si tu achètes de la nourriture *low cost* aujourd'hui,
tu en payeras le prix fort pour ta santé demain. »

Billy Sheehan - Mr BIG USA.

« Aujourd'hui, dans nos pays industrialisés, on ne meurt
plus de faim, mais on souffre d'overdose de nourriture
industrielle ! Les principales causes de mortalité aujourd'hui
sont les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le
diabète et l'obésité. Toutes ces maladies ont le même point
commun : l'alimentation [...]

« La recherche du profit maximum a franchi les limites du
raisonnable au détriment des intérêts de notre santé. Tout
cela avec la complicité des agences gouvernementales
de santé publique et de nos politiques, pour privilégier les
puissantes industries de l'agroalimentaire. Bref, ça pue [...]

« VOUS ÊTES LES ACTEURS DE CE MONDE ET LA
SOLUTION EST EN VOUS, PARCE QUE NOS CHOIX DE
CONSOMMATEURS SONT IMPORTANTS ET QUE TOUS
NOS ACTES D'ACHAT SONT DES ACTES POLITIQUES,
EN PARTICULIER NOS ACHATS ALIMENTAIRES.

« NOUS AVONS TOUJOURS LE CHOIX. PENSEZ-Y ! »

Paroles de Gilles Lartigot, auteur de « EAT »

www.gilleslartigot.com

LETTRE OUVERTE À MES LECTEURS

Chers lecteurs, jeunes adultes, parents et grands-parents,

Les Éditions Chariot d'Or et moi-même sommes heureuses de vous présenter la quinzième édition de mon guide « Additifs alimentaires DANGER » qui a été imprimé à plus de 187 000 exemplaires en français depuis le 15 février 2006. J'ai aussi de nombreux lecteurs en Hollande, en Italie, en Espagne et en Roumanie !

Merci pour tous vos messages d'encouragements tels que ceux-ci :

« Vous avez créé un déclic qui a changé ma vie.

Vous êtes une lumière d'espoir dans cette société si noire. » Loriane (25/12/13)

« Merci à toi, Corinne, tu me redonnes espoir en l'humanité.

De gros bisous, tu vas sauver nos enfants ! » Un père de famille

« C'est un réel combat de manger normalement dans notre société actuelle.

Un combat qu'il faut tenir à cœur. » Anthony, 25 ans

« Bonjour Corinne ! Je voulais vous remercier pour tous vos conseils.

Addicté au sucre, chocolat et autres "cochonneries" depuis plus de vingt-cinq ans, j'ai réussi à tout arrêter du jour au lendemain après avoir regardé une de vos vidéos sur le glutamate et l'aspartame. Je me sens comme libérée d'un poids (pas seulement physique), et fini les crises de spasmodie et d'hypoglycémie réactionnelle !

Merci de tout cœur. Je fais passer le message autour de moi. » Lucie

Tandis que le nombre de cas d'obésité morbide, d'AVC, d'épilepsie et de cancers ne cessent d'augmenter, les additifs les plus dangereux sont souvent dissimulés sous différents noms pour « tromper l'ennemi ». Vous devenez alors la proie des lobbies et ensuite la victime de maladies diverses et variées... Une boîte de 70 chewing-gums sans sucre vaut dans les 5 €, et une journée d'hospitalisation pour un cancer coûte entre 800 et 2 600 € !... À vous de consommer de manière consciente et informée avant qu'il ne soit trop tard !

Nos grands-parents n'ont pas grandi entourés de pâte à tartiner, de chips et de bonbons, alors pourquoi laisser nos enfants s'en goinfrer au quotidien ? Nous pouvons nous demander combien d'enfants atteindront l'âge de 90 ans ; les personnes âgées seraient-elles « une espèce en voie de disparition » ?... En effet, les années 2000 sont face à la première génération d'enfants qui sont en moins bonne santé que leurs parents !

En préservant la santé de vos enfants dès aujourd'hui, vous permettrez demain à la prochaine génération de voir le jour ! Alors, INFORMEZ-VOUS !

BONNES ET MAUVAISES NOUVELLES

• Commençons par les bonnes nouvelles

Corinne Gouget n'est plus toute seule à oser dire la VÉRITÉ au sujet des aliments qui vous empoisonnent, car en 2013, Gilles Lartigot a édité son livre *EAT* ! (voir p. 6).

Les scandales de la viande de cheval, du saumon et de l'aspartame (déclaré non dangereux par l'EFSA en décembre 2013) ont le mérite de permettre aux consommateurs non avertis de commencer à se poser des questions sur ce qu'ils avalent !

De nouveaux documentaires, tels que *Poudres et potions de l'industrie alimentaire* (A) et *Faux sucres, zéro calorie, mais à quel prix ?* (B), osent exposer certaines vérités sur les additifs (disponibles sur « Youtube »).

De nouvelles vidéos au sujet des bonbons, des chips, des plats en boîtes et sur « Le génocide alimentaire » avec Corinne Gouget (voir son site ou « Youtube ») ont ouvert les yeux à des milliers de personnes depuis l'été 2013 !

En octobre 2013, META TV a invité le professeur Henry, Corinne Gouget et trois ex-victimes de la malbouffe à témoigner lors de deux émissions différentes de trois heures chacune pour vous révéler des vérités trop longtemps dissimulées par les médias nationaux !

De nombreux industriels de l'agroalimentaire, que j'ai parfois rencontrés dans des trains, m'ont avoué avoir mon guide sur leur bureau et s'y référer !

• Mauvaises nouvelles

Les cas de cancer, d'AVC, de diabète, d'autisme, de SEP, d'obésité et de maladies dégénératives ne cessent d'augmenter... L'alimentation fait partie des facteurs pouvant provoquer ou aggraver ces maladies ! Alors, à vos étiquettes ! Une grande marque de soda a sorti une nouvelle boisson à la stévia avec de nouvelles étiquettes vertes sur les bouteilles ! Cette boisson va arriver en France... Un bon conseil : avant d'en boire, regardez avec attention le reportage cité ci-dessus (B).

ATTENTION. Les plus grandes marques de chips et de soupes commencent à retirer les mots « exhausteurs de goûts : glutamate monosodique » et le code « E621 » des étiquettes pour mettre « base aromatisante épice (arôme naturel) » ou « extrait de levure » (A), mais c'est encore et toujours du glutamate monosodique ! (voir E621 et le chapitre à ce sujet)

J'ai rencontré des ados ayant souffert d'AVC pendant leur enfance ou à 14 ans et qui consommaient tous des chewing-gums ou des boissons light ! ASPARTAME = risques d'AVC, alors informez-en vos proches ! (voir p. 121)

Le SOJA (bio ou pas) sera un des prochains scandales alimentaires de 2014 ! À suivre donc !

BONNE CHANCE LORSQUE VOUS PASSEREZ À TABLE.

Si vous êtes prêts à boycotter tous les produits que vous jugez les plus dangereux pour la santé de vos enfants et la vôtre, alors n'attendez plus, faites-le !

Le guide que vous tenez entre les mains a été désigné par de nombreux lecteurs comme étant « d'utilité publique » et je vous assure que tous ensemble, nous pouvons faire changer les choses et voir le comportement trop souvent abusif de certaines sociétés, changer en notre faveur. Il n'est pas question ici de citer quelque marque que ce soit car vous les connaissez toutes, alors munissez-vous de votre loupe et :

« À vos étiquettes, prêts, partez ! »

Dans cette quinzième édition, vous trouverez une nouvelle rubrique « Bonnes et mauvaises nouvelles », ainsi que des informations supplémentaires sur les additifs pouvant contenir des OGM, sur les carraghénanes, le gluten, et de nouveaux liens au sujet du glutamate monosodique et des croquettes pour animaux !

VOUS AVEZ LE DROIT DE SAVOIR !

Il peut être VITAL de lire ou de faire lire à votre entourage les chapitres consacrés à l'aspartame et au glutamate monosodique ! Vous trouvez de nombreux reportages sur ces additifs dans les vidéos sur mon site (voir « vidéo, articles »).

Que 2014 soit l'année où vous reprendrez le contrôle de votre santé en adoptant une alimentation plus saine et dépourvue de produits chimiques !

N'hésitez pas à reprendre le POUVOIR sur ce que vous avalez en lisant les étiquettes à la loupe et surtout en passant plus de temps à CUISINER vous-mêmes ce que vous mangez !

CUISINEZ-VOUS VRAIMENT UNE VIE MEILLEURE ; SANS ADDITIFS À L'AIDE DE CE GUIDE !

Avec tous mes encouragements, pour les petits comme pour les grands !

Corinne GOUGET

Pour votre information, voici des extraits de deux lois :

CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT ONU : 20 novembre 1989

Article 17

Les États parties reconnaissent l'importance de la fonction remplie par les médias et veillent à ce que l'enfant ait accès à une information et à des matériels provenant de sources nationales et internationales diverses, notamment ceux qui visent à promouvoir son bien-être social, spirituel et moral ainsi que sa santé physique et mentale. À cette fin, les États parties :

a) Encouragent les médias à diffuser une information et des matériels qui présentent une utilité sociale et culturelle pour l'enfant et répondent à l'esprit de l'article 29 ;

b) Encouragent la coopération internationale en vue de produire, d'échanger et de diffuser une information et des matériels de ce type provenant de différentes sources culturelles, nationales et internationales ;

Article 24

1. Les États parties reconnaissent le droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de services médicaux et de rééducation. Ils s'efforcent de garantir qu'aucun enfant ne soit privé du droit d'avoir accès à ces services.

2. Les États parties s'efforcent d'assurer la réalisation intégrale du droit susmentionné et, en particulier, prennent des mesures appropriées pour :

a) Réduire la mortalité parmi les nourrissons et les enfants ;

b) Assurer à tous les enfants l'assistance médicale et les soins de santé nécessaires, l'accent étant mis sur le développement des soins de santé primaires ;

c) Lutter contre la maladie et la malnutrition, y compris dans le cadre des soins de santé primaires, grâce notamment à l'utilisation de techniques aisément disponibles et à la fourniture d'aliments nutritifs et d'eau potable, compte tenu des dangers et des risques de pollution du milieu naturel ;

d) Assurer aux mères des soins prénatals et postnatals appropriés ;

e) Faire en sorte que tous les groupes de la société, en particulier les parents et les enfants, reçoivent une information sur la santé et la nutrition de l'enfant, les avantages de l'allaitement au sein, l'hygiène et la salubrité de l'environnement et la prévention des accidents, et bénéficient d'une aide leur permettant de mettre à profit cette information ;

f) Développer les soins de santé préventifs, les conseils aux parents et l'éducation et les services en matière de planification familiale.

3. Les États parties prennent toutes les mesures efficaces appropriées en vue d'abolir les pratiques traditionnelles préjudiciables à la santé des enfants.

4. Les États parties s'engagent à favoriser et à encourager la coopération internationale en vue d'assurer progressivement la pleine réalisation du droit reconnu dans le présent article. À cet égard, il est tenu particulièrement compte des besoins des pays en développement

Malheureusement différents points de ces lois ne sont que rarement respectés mais mon but ici est de vous permettre d'en connaître l'existence !

Lien : <http://www.droitsenfant.com/cide.htm>

MESSAGE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Il devient urgent de vous faire connaître les dangers qui se cachent parmi les ingrédients imprimés en tous petits caractères et parfois de manière illisible, sur les emballages des aliments industriels, que vous achetez et mangez certainement comme tout le monde aujourd'hui. Une loupe pourra vous aider à lire toutes les informations.

Votre vie vous appartient et vous savez qu'il faut la préserver. Votre santé doit donc rester votre priorité et celle de vos parents.

... Petite histoire ...

Des élèves partent se promener en forêt. Un élève décide de cueillir et de manger un superbe champignon. Plusieurs autres élèves décident de faire pareil et mangent, eux aussi, le même champignon car il a vraiment l'air très appétissant. Cependant, un des élèves prend le temps de réfléchir et dans le doute, décide de ne pas en manger car il ne veut pas prendre de risque et préfère rester en bonne santé. Le lendemain, tous les élèves qui ont mangé des champignons sont malades et l'on découvre vite qu'ils sont empoisonnés. Quelques-uns sont hospitalisés et d'autres garderont des séquelles à vie. L'erreur ne pardonne pas dans cette histoire et c'est parfois aussi celle des additifs alimentaires.

Savez-vous combien vous consommez d'additifs par jour ?

Il est estimé qu'un enfant peut en consommer jusqu'à 100 différents par jour !

Et vous ?

Des millions d'enfants et d'adolescents consomment tous :

- Des boissons / sodas / jus.
- Des yaourts.
- Des bonbons / chewing-gums / sucettes.
- Des suppléments en vitamines.

TOUS « sans sucres » ou « light » ou « 0 % » ou « bons pour les dents ».

Des produits qui prétendent ne pas faire grossir : c'est à la mode, et l'on en vend dans plus de 100 pays dans le monde, tout le monde en raffole !

Comme ces produits sont autorisés et en vente libre et « qu'il y en a partout », vous leur faites confiance : « si c'était dangereux on le saurait et mon médecin me l'aurait dit » alors tout le monde finit par en consommer et parfois même la famille de votre médecin... tout cela sans rien vérifier bien sûr.

Ces millions d'enfants et parfois leurs parents vont donc consommer de plus en plus ces produits aux goûts « irrésistibles » et qui sont de moins en moins chers sans se poser de questions... comme les enfants qui ont mangé le « superbe » champignon.

J'ai rencontré des centaines d'entre vous en France qui mâchaient de grandes quantités de chewing-gums « sans sucre » (jusqu'à 20 par jour !) ou qui buvaient des boissons « light » (jusqu'à 5 litres par jour) et qui ignoraient ce qu'était l'aspartame ou l'E951 !

Un grand nombre de ces jeunes souffraient de plusieurs des symptômes suivants : cernes sous les yeux – migraines – troubles du sommeil – problèmes de peau – allergies diverses – infections répétitives (comme des bronchites) – prise de poids ou anorexie, boulimie – douleurs au dos et / ou aux genoux (parfois aussi aux poignets, aux épaules et aux doigts). Parfois de : tremblements des jambes – perte de cheveux – dépression – crises de colères inexplicables – retards d'apprentissage – crises d'épilepsie – baisse du nombre de plaquettes dans le sang – taches au cerveau – tumeurs au cerveau...

Souvenez-vous de l'histoire des élèves qui avaient mangé des champignons. On a vite fait le lien entre les champignons et le fait qu'ils soient malades. Et bien ici, nous avons des millions d'enfants et d'adolescents, qui consomment de grandes quantités de « faux sucre » (comme ils le disent) SANS SAVOIR qu'en fait, l'aspartame est très dangereux pour leur santé !

Ils ne sont pas coupables car ils ne savaient pas.

Rassurez-vous un grand nombre de ces jeunes vont mieux depuis qu'ils ne consomment plus du tout ces produits et qu'ils vérifient les listes des ingrédients sur les étiquettes car ils ont envie de rester en bonne santé !

Voici ce que des lecteurs ont dit une fois en meilleure santé :

Léa, 8 ans en octobre 2006, qui avait compris que tout ceci rapportait des fortunes à certaines personnes et qui m'a soudain dit :

« J'ai compris ! C'est comme une montagne, eux ils sont en haut et ils se croient les plus forts mais nous on est en bas et on est plus nombreux ! »

Un garçon de 9 ans en novembre 2010 en parlant des additifs : « Et le gouvernement cautionne tout ça ! » son copain de 8 ans ; Nicolas qui poursuit : « Quoi ! Le gouvernement sait et il ne fait rien ? Moi quand je serai président je vais vous retirer tout ces poisons vous allez voir ! »

Morgane 10 ans en janvier 2011 en parlant des industriels des bonbons : « Ce sont des sorciers maléfiques ! »

On peut trouver le « faux sucre » dans des tonnes de boissons, de chewing-gum, de yaourts, de desserts, de sucettes et de bonbons mais aussi parfois de glaces, de chips, de suppléments en vitamines et de médicaments aussi pour les enfants. Cela semble incroyable et cela révolte certains scientifiques indépendants en Italie, en Espagne, en Angleterre tout comme aux États-Unis.

Un exhausteur de goût pose aussi de nombreux problèmes pour notre santé, il a pour nom : GLUTAMATE MONOSODIQUE ou E621 (voir page 124) mais il peut aussi se cacher sous plus de 30 noms différents dans des chips, des soupes en sachets, des bonbons (et autres) et de nombreux experts le dénoncent dans certains pays, dans les journaux, à la radio et à la télévision mais pas en France et c'est bien dommage. Ce E621 ne sert qu'à donner du goût, il ne vous apporte aucune vitamines mais que l'envie de manger encore et encore !

Il y a presque 40 ans, le Dr John Olney avait prédit que si ce E621 restait autorisé on aurait une épidémie mondiale de diabète et d'obésité. Les autorités ont refusé de suivre ses conseils, le Dr Olney avait donc raison car c'est ce que l'on constate de nos jours.

Alors jeunes lecteurs, comme certains d'entre vous estiment faire partie « de la génération cobaye » je vous encourage à ne plus être un cobaye qui mange tout ce qu'il trouve (comme les champignons) et de devenir des spécialistes des étiquettes pour essayer de rester en bonne santé.

De nombreux colorants sont très dangereux pour la santé même si certaines sucettes vous colorent la langue en rouge ou en bleu, il faut comprendre que ces colorants passent ensuite dans tout votre corps et qu'ils peuvent provoquer des crises d'hyperactivité et bien d'autres effets secondaires (explorer le début du tableau) ! Les mêmes colorants sont aussi utilisés dans des tonnes de bonbons, des chewing-gums, des desserts, des boissons « pour faire du sport », certains jus « au goût de fruits », des dentifrices, des gels douche, des shampooings et même des médicaments ! Alors prenez une loupe et partez vite à la chasse aux additifs car RIEN n'est plus important que votre SANTÉ !

BONNE SANTÉ À VOUS TOUS car sans additifs LA VIE EST VRAIMENT PLUS BELLE POUR TOUTE LA FAMILLE !

Corinne GOUGET

P.S : Pour les enfants qui aiment dessiner, vous pouvez m'envoyer un dessin sur le thème de l'alimentation et il figurera dans la galerie qui se trouve dans « le coin des enfants » sur mon site !

POURQUOI UTILISER CE GUIDE ?

Le but de ce guide n'est pas de vous faire peur mais de vous informer au sujet de la composition de ce que vous et vos enfants consommez sans le savoir. Je vous conseillerais alors de lire avec attention ce chapitre, puis le suivant : « Comment utiliser ce guide », avant de sauter toutes les pages du tableau (dont vous pourrez vous servir comme outil de référence par la suite) pour aller lire les chapitres au sujet de l'aspartame, puis du glutamate monosodique et ce jusqu'à la conclusion, afin de bien comprendre comment ce guide va pouvoir vous aider. Bonne chasse aux additifs à vous tous, petits et grands !

Il fut une époque où l'on avait la chance de « manger les légumes du jardin », des fruits de saisons peu traités ou conservés dans des bocaux en verre et des viandes du fermier de la région (mais qu'une à deux fois par semaine), tout comme d'autres aliments produits par des artisans locaux. Certains vont même jusqu'à dire : « les anciens n'étaient pas fous, ils savaient y faire, eux ». En ce temps-là, on cuisinait chaque repas avec amour et manger des bonbons ou même un carré de chocolat était exceptionnel, voire un luxe, comme une récompense pour les enfants qui avaient été très sages, lors des fêtes de fin d'année ou des anniversaires.

Alors on pourrait se demander aujourd'hui comment on en est arrivé à manger des soupes, de la purée et des desserts en sachets, à oublier le goût de l'eau, pour ne boire que des sodas aux arômes artificiels ou des sirops aux couleurs de l'arc en ciel, qui eux, n'ont plus grand chose de naturel. Tout doit être en boîte, en canettes d'aluminium ou en sachets en plastique et de moins en moins cher, pour pouvoir acheter de plus en plus (parfois motivés pour collectionner des points de « fidélité » et choisir des « cadeaux ») et le tout, le plus rapidement possible car on n'a « pas le temps », ni même celui de réfléchir. Du coup, dans sa course effrénée due à son mode de vie, le consommateur est devenu « la poule aux œufs d'or » de l'industrie alimentaire qui dans ses divers laboratoires, a toutes les techniques modernes pour nous faire « rêver », avec des recettes prêtes à déguster, après juste « trois minutes », passées dans « l'indispensable » four à micro-ondes. Ce même consommateur a encore moins le temps de lire la trop discrète liste des ingrédients, écrite en

caractères minuscules sur des millions d'emballages, qui pèsent parfois plus lourds que l'aliment qu'ils contiennent. Comme il pense que tout ingrédient nocif pour notre santé ne « **SERAIT PAS** » autorisé par les autorités, le consommateur et toute sa famille remplissent leur rôle (et leur caddie) : Ils consomment ! Lorsque ces personnes-là grossissent, on les encourage à acheter des produits « sans sucres », à « 0 % », voire « allégés », ou même certains édulcorants de synthèse en poudre ou en sucrettes afin d'éviter le sucre. Et souvent, ces personnes grossissent encore plus et le « cycle infernal » continue, au risque de voir la santé de ces consommateurs innocents se dégrader plus ou moins rapidement et sans aucune méfiance de leur part. Fait encore plus grave : aujourd'hui des bébés naissent avec des traces de produits chimiques dans leur sang (rapports de Greenpeace), il est alors grand temps de tirer la sonnette d'alarme ! Et de tout faire pour préserver la santé des générations les plus jeunes, car elles représentent notre avenir.

Il faut donc enfin comprendre qu'en ce qui concerne la nourriture : **ce n'est pas parce qu'un aliment industriel a un goût irrésistible qu'il est forcément BON pour VOTRE SANTÉ !** En effet, les arômes artificiels et les exhausteurs de goût comme le E621 par exemple sont peut être « passés par là » afin de vous tromper.

En effet, cet aliment « favori » (boisson, dessert, chips, plat préparé, sucrerie ou autres) va vous procurer du plaisir pendant une minute au plus, le temps qu'il satisfasse vos papilles gustatives (avec l'aide de nombreux produits artificiels). Puis, cet aliment ira dans votre système digestif, pour passer dans vos organes, vos cellules, ainsi que tout votre organisme. Ce qui en restera, ne sera « expulsé » dans vos selles ou dans vos urines que 24 ou 48 heures plus tard (voire plus), selon l'état de votre transit intestinal. Entre temps, la plupart des ingrédients et des additifs auront forcément laissé des traces dans votre organisme, certains d'entre eux ont même la lugubre capacité de commencer à détruire votre système nerveux, votre système immunitaire, voire même de faire baisser votre vue, le tout assez rapidement, à votre insu et ce, malgré ce qui avait été annoncé sur l'emballage ou par la publicité. Et oui, on est ce que l'on mange et certains vont même jusqu'à dire que l'on est ce que l'on a mangé !

Dès 1961, le Dr Caldecott disait : « **Les produits chimiques sont de loin plus mutagènes pour l'homme que ce que le sont les radiations.**

À ce sujet, les additifs de nos jours pourraient représenter un danger encore plus grand ».

Il devient donc vital de **TOUJOURS SAVOIR CE QUE VOUS CONSOMMEZ** en passant un peu de temps à lire la liste des ingrédients, même si elle est souvent bien cachée et qu'il faudrait vous munir d'une loupe pour la lire. Cette habitude vous permettra de savoir ce que vous achetez et de dépenser moins mais mieux car : **il est encore possible de manger pour vivre et non pas de vivre pour manger.**

En 1994, j'étais comme vous, je mangeais sans me poser de questions, pensant aussi que tout était contrôlé et qu'aucun ingrédient pourrait être dangereux pour ma santé. Puis, alors que j'étais enceinte, je suis tombée sur un article au sujet des effets secondaires des additifs alimentaires, sujet qui m'était alors totalement inconnu ! Le tout se passait en Angleterre. À la fin de l'article, il y avait une adresse où l'on pouvait se procurer un guide de poche pour savoir quels additifs il fallait éviter pendant la grossesse. Soucieuse de la santé de l'enfant que je portais, je me suis procurée ce guide qui a changé ma vie et il me suivait partout pour faire mes courses. Ainsi, je pouvais savoir ce que je mettais dans mon assiette et dans celles de mes enfants, malgré les moqueries de mon mari à l'époque. Au début, il me semblait être la seule à vouloir savoir ce que contenaient vraiment les produits alimentaires que j'achetais. Puis peu à peu, des amies dont les enfants avaient certains problèmes (hyperactivité, bronchites à répétition, troubles du sommeil, agressivité et autres), m'ont demandé si elles aussi pourraient avoir ce petit guide. À l'époque, dans ce guide édité en 1986, la liste des additifs s'arrêtait « comme par hasard » au E927, donc bien avant le tristement célèbre : E951 ou **ASPARTAME**. Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir vous faire profiter de ce guide, mis à jour et en français, car malgré sa petite taille et son prix abordable, il va pouvoir vous être **TRÈS UTILE** à condition que vous ne le laissiez pas au fond d'un tiroir de votre cuisine.

Tout d'abord, je vous conseille (si vous le désirez) de vous entraîner à lire quelques étiquettes de produits alimentaires qui se trouvent déjà chez vous. Vous trouverez peut-être même des colorants dans des cosmétiques ou des additifs utilisés dans certains médicaments. Même les enfants en âge de lire peuvent participer à cet exercice en utilisant une petite loupe pour devenir

« de véritables petits détectives d'étiquettes », les miens se sont vite pris au jeu et sont maintenant des experts ! Il vous faut savoir que sur les étiquettes vous ne verrez que très rarement le pourcentage de tel ou tel additif utilisé dans le produit concerné, car il s'agit en fait d'un secret « soumis à la plus grande confidentialité »^(A) et bien gardé du public. En règle générale, les ingrédients sont classés de ceux utilisés le plus, à ceux utilisés en plus petites quantités. Par exemple, si nous prenons la liste des ingrédients d'une nouvelle sorte de chewing-gum (que nous appellerons ici « MenteurGum sans sucre, à la menthe douce ») et que cette liste commence par 7 édulcorants dont l'aspartame, vous pourrez en déduire que ces chewing-gums-là contiennent surtout des édulcorants assez dangereux. À vous de juger si vous avez vraiment besoin de mâcher ce genre de produit. Vous remarquerez aussi que très souvent, la liste des « ingrédients » se trouve au dos de l'emballage, en bas sur le côté, ou encore sous l'emballage. Et qu'elle est imprimée en caractères minuscules et d'une couleur discrète, qui se confond presque avec la couleur de l'emballage en question. Autre exemple : sur les emballages de certains bonbons, qui sont censés rendre la vie belle « pour les grands et les petits » les ingrédients, eux, sont imprimés en lettres minuscules et blanches, sur un fond transparent. Mais comme les enfants ADORENT ces produits, on ne fait pas attention et les parents cèdent pour satisfaire leurs petits anges. L'histoire ne dit pas si dans les heures qui ont suivi l'ingestion de ces fameux bonbons aux couleurs attrayantes (mais parfois cancérigènes), ces mêmes « petits anges » se sont transformés en petits diabolins ! Mais qui a parlé de « réactions aux additifs alimentaires » ? En France, presque personne ! Cela doit être un sujet « tabou » !

Il est intéressant de savoir qu'en Angleterre, Mme Sally Bunday se bat depuis plus de 30 ans pour dénoncer la dangerosité des additifs alimentaires. Elle a même créé une association afin d'aider des milliers d'enfants qui souffraient d'hyperactivité rien qu'en apprenant aux familles comment changer leur régime alimentaire. Plus de 80 % d'entre eux avaient un comportement normal en quelques semaines à peine, au grand soulagement de leurs parents (voir : www.hacsg.org.uk/). Le professeur munichois Joseph Egger a fait de nombreuses études au sujet de l'alimentation et des troubles du comportement des enfants.

Avec un régime sans additifs, soja, poisson ou lait de vache (qui peuvent aussi provoquer des allergies), 62 enfants sur 76 étudiés allaient mieux^(B).

(A) Les caractères alphabétiques en exposant renvoient aux références bibliographiques pages 129-130.

En Suisse, Mme Elke Arod, spécialiste en nutridiététique (sans gluten et sans produits laitiers) et des pathologies neurodégénératives chez l'adulte, a aussi créé deux associations afin d'aider les enfants hyperactifs entre autres. Par une simple analyse d'urine elle arrive à déterminer ce à quoi l'enfant est allergique (souvent aux additifs ou à certains aliments) ou si il est intoxiqué aux métaux lourds.

(www.hyperactif.net et www.stelior.org).

En France, « le pays où l'on est censé manger le mieux au monde », mais où la « malbouffe » gagne du terrain chaque jour, on a prescrit pas moins de 100 000 boîtes de « Ritaline »^(C) à des enfants hyperactifs et ce, rien que pour l'année 2004⁽⁶²⁾. À ma connaissance, il n'y a pas encore de test en France pour savoir si tel ou tel enfant est allergique aux additifs alimentaires. Et oui, nous produisons les « meilleurs cosmétiques » (vraiment ?^(D)), nous avons les trains les plus rapides au monde, mais dans certains domaines, nous sommes un peu « les derniers ». Mais quoi de plus important que **LA SANTÉ** ? Triste réponse pour certains : « **L'ARGENT** » (donc, votre argent).

Ce guide a été conçu à partir de nombreuses études scientifiques et ouvrages internationaux (Canada, États-Unis, Australie, France, Allemagne, Angleterre), afin de vous aider à déchiffrer les codes « E... » (signifiant Europe) suivis de trois ou quatre chiffres et les noms des additifs alimentaires. Car vous avez le droit de **SAVOIR** ce que vous mangez ou faites manger à vos enfants.

Certaines personnes souffrant d'effets secondaires dus à leur consommation de produits à l'aspartame me disent parfois que, comme il n'y a pas encore de preuves scientifiques en France prouvant que cet édulcorant est toxique, ils peuvent encore en consommer. J'estime pour ma part, qu'il faut un peu oublier toutes ces frontières car au fond, nous appartenons **TOUS** à l'espèce humaine, que nous soyons Américains, Italiens ou encore Espagnols. Il y a eu des études scientifiques dans ces pays là, et au moins une en France en 1998⁽⁵⁵⁾, soulevant les problèmes liés à l'aspartame (voir le E951 et les références). De plus nous vivons sur la même planète et si dans 100 pays différents, des milliers de personnes sont décédées après avoir consommé des doses plus ou moins importantes de ce même édulcorant (présent dans plus de 6 000 produits), ce n'est peut-être pas une coïncidence et il y a alors de quoi se poser de sérieuses questions.

Aujourd'hui, de plus en plus d'ouvrages et de spécialistes de la santé dénoncent la toxicité d'un grand nombre d'additifs alimentaires (voir tableau des additifs pages 31 à 106) qui tout en étant autorisés, sont souvent dangereux pour notre santé, peu testés mais très utiles pour les industriels. Un grand nombre de ces additifs sont chimiques et rajoutés intentionnellement par les industries agroalimentaires. **Notre corps n'est pas fait pour en consommer** d'aussi grandes quantités et encore moins celui de nos enfants.

Afin de mesurer la toxicité des additifs, les études sont en général faites sur des animaux de laboratoires (qui ne réagissent pas comme l'homme) à qui l'on administre un seul additif à la fois. Mais voilà, l'espèce qui elle, n'est pas souvent testée en laboratoire et qui est la **SEULE** à consommer une multitude d'additifs et ce jusqu'à sept kilos¹ par an et par individu, est : **l'ESPÈCE HUMAINE !**

Selon Sue Kedgley, député, responsable du parti des verts en Nouvelle-Zélande, (<http://www.greens.org.nz/food-revolution>) et favorable à une nourriture saine et sans dangers :

Un enfant élevé dans un pays dit « développé » pourrait consommer jusqu'à 100 additifs alimentaires différents par jour ! Étant donné que chaque enfant réagira différemment au « cocktail » d'additifs ingérés, il est impossible de prédire l'accumulation des effets secondaires possibles dans les heures ou les années qui suivent l'ingestion.

D'où l'importance ici de la célèbre citation :

« IL VAUT MIEUX PRÉVENIR
QUE GUÉRIR ».

Nous avons le droit de savoir ce que contiennent nos aliments.

Nous avons le droit de choisir nos aliments et nous avons le droit de dire NON et de refuser tout aliment qui pourrait être nocif pour notre santé ou celle de nos enfants.

¹Article du Daily Mail du 22 mars 2005 où le Pr Erik Millstone (Directeur d'études en sciences et technologies à l'université de Sussex) déclare que dans les pays industrialisés les consommateurs avalent entre 6 et 7 kg d'additifs par an.

Alors, puisque nous avons la chance de pouvoir lire :

À VOS ÉTIQUETTES !

Et bonne santé à vous tous.

Tandis qu'un certain nombre de personnes refusent de me croire lorsque je leur parle des additifs, je suis par contre très rassurée par les propos du célèbre journaliste d'enquête indépendant, William Reymond :

« Le silence de la presse et l'horreur alimentaire »

Extrait :

« Il est devenu nécessaire de se pencher sur le contenu de nos assiettes. Ces trente dernières années, poussée par une impressionnante révolution technologique, notre alimentation a radicalement changé. Devenue essentiellement industrielle, elle porte en elle les germes de nos maux. »

Je vous recommande vivement de lire le reste et de faire passer ces informations au plus grand nombre :

<http://www.williamreymond.com/LeW-Log/nfblog/>

IMPORTANT :

Depuis 2006, je rêvais que cette conférence soit un jour en français ! Ce fut une longue aventure mais grâce au travail bénévole de deux lecteurs de mon guide et de moi-même, ce rêve est enfin devenu réalité après un an de travail ! Nous avons donc le plaisir de vous OFFRIR les 48,38 minutes de cette conférence du Dr BLAYLOCK doublée en français !

C'est un précieux cadeau à partager car il peut vraiment sauver des millions de vies : « Nutrition et comportement, Dr Russell Blaylock » sur youtube (<http://youtube/K6OYrkyIDY>)

La France ayant plus de 100 ans de retard en la matière, il est URGENT de partager ce cadeau avec le plus grand nombre y compris avec les milieux médicaux, sociaux, éducatifs, juridiques et carcéraux !

CAR VOS ENFANTS LE VALENT BIEN !

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Tout d'abord, il vous faut savoir que le « E » précédant les chiffres des additifs ne signifie pas « vitamine E » comme le croyait la mère d'une copine de mes enfants, mais « Europe ».

Il y a plusieurs familles d'additifs :

- **les colorants** – du E100 au E180 – ou les codes comme C.I. 75300 par exemple, sont souvent utilisés à la fin des listes des ingrédients de cosmétiques. Ils servent à attirer notre regard, mais la plupart sont nocifs pour notre santé ;

- **les conservateurs** – du E200 au E297 ;

- **les antioxydants** – du E300 au E337 qui empêchent l'oxydation des produits ;

- **les émulsifiants** qui permettent de stabiliser les préparations, **les exhausteurs de goût** (éviter à tout prix le E621), **les édulcorants de synthèse** qui ont pour but de remplacer le sucre. C'est donc bien « sans sucre » ou encore « light » alors on peut en consommer autant que l'on veut « sans grossir ». Mais sur les emballages on ne dit surtout pas ce que peut faire l'aspartame, par exemple (voir page 119) ;

- ici, par manque de place, nous ne pourrions pas citer les **25 000 arômes ou plus**, qui sont souvent artificiels, ni les agents de lavage, de pelage ou de démoulage, ni les solvants d'extraction, les enzymes ou les agents anti-moussants qui eux, ne sont pas mentionnés sur les étiquettes. Vous trouverez de quoi en savoir plus dans les références.

Pour ce qui est de ce guide, son utilisation est très simple :

La partie principale est composée d'un long tableau constitué de trois colonnes. Dans la première, vous trouverez le numéro des additifs toujours en couleur. La deuxième colonne est consacrée au nom de l'additif, à sa fonction ainsi qu'aux effets secondaires possibles. Enfin, la troisième colonne : « Notes personnelles », vous permettra de noter les effets secondaires dont une personne ou plus de votre famille a souffert, ou encore le nom ou la marque des produits dans lesquels vous avez trouvé cet additif et que vous souhaitez éviter par la suite.

Afin de vous faire gagner du temps, les additifs sont classés en trois couleurs (vert, orange ou rouge). Ainsi, lorsque vous ferez vos courses, d'un seul coup d'œil vous saurez si l'additif en question est classé :

**VERT = 77 ADDITIFS CONSIDÉRÉS COMME
INOFFENSIFS À CE JOUR POUR NOTRE SANTÉ**

Ce qui n'écarte pas la possibilité que d'ici un certain nombre d'années, d'autres études scientifiques et indépendantes puissent démontrer que cet additif a en fait des effets secondaires nocifs pour notre santé. De plus ce n'est pas parce qu'un additif est d'origine naturelle qu'il est forcément sans danger. Car si l'on prend l'exemple d'un champignon ou d'une plante toxique pour l'homme, bien qu'ils soient naturels, ils ne sont pas sans effets secondaires.

**ORANGE = 104 ADDITIFS DONT LES RAPPORTS
SCIENTIFIQUES SONT CONTRADICTOIRES**

Car certains rapports le considèrent comme inoffensif et d'autres comme dangereux pour notre santé. Parfois il y a eu très peu de recherches effectuées au sujet de la toxicité de cet additif, il est alors classé en orange dans cet ouvrage car comme le dit le proverbe : « Dans le doute, s'abstenir ». Mais rassurez-vous, il y a peu de chance de tomber gravement malade si vous consommez quand même l'aliment contenant cet additif là. Cependant, les femmes enceintes ou ayant l'intention de le devenir devraient s'abstenir par précaution.

ROUGE = 169 ADDITIFS À ÉVITER

Car là, tous les rapports scientifiques internationaux (ou plus des 3/4 d'entre eux) que j'ai comparés pour vous, ont prouvé que cet additif **EST NOCIF POUR NOTRE SANTÉ**.

Une fois de plus, il est inutile de vous « inquiéter à vous en rendre malade » si vous avez peut-être déjà consommé cet additif des centaines de fois, avec ou sans effets secondaires. Le but de ce guide est tout simplement de vous **INFORMER**. Maintenant que vous **POUVEZ SAVOIR** ce que vous mangez réellement, **VOUS AVEZ LE DROIT DE DIRE OUI OU NON**, (comme pour un vote) lors de vos achats ou **AVANT** de consommer le produit en question (où que vous soyez comme dans un supermarché, chez des amis ou dans un magasin). Prenons l'exemple d'un enfant qui est souvent très excité (voire hyperactif) et d'un autre qui a tendance à avoir des crises d'asthme, il vous sera alors très utile de savoir que le sachet de bonbons que vous réclame le premier contient des additifs qui risqueraient de le rendre **INSUPPORTABLE** pendant un certain nombre d'heures après ingestion, ou que ce même paquet de bonbons (par exemple) pourrait provoquer une crise d'asthme dans les heures qui suivent pour le deuxième enfant. Si, selon les risques cités pour chaque additif, vous estimez qu'il est préférable de ne pas consommer tel ou tel produit, vous pouvez très bien expliquer à vos enfants que finalement, le produit en question n'est pas si bon que ça pour la santé et qu'ensemble, vous allez essayer de trouver quelque chose en remplacement et de meilleure qualité nutritive pour toute la famille (ou voir la liste des produits testés pour vous).

Par contre en ce qui concerne les groupes à risque, tels que **LES FEMMES ENCEINTES OU QUI ALLAIENT**, les **NOURRISSONS DE MOINS DE 6 MOIS** et les jeunes enfants sensibles aux additifs, ainsi que les **PERSONNES ÂGÉES** et / ou toutes personnes ayant un système immunitaire affaibli, **ILS DEVRAIENT ÉVITER CES ADDITIFS** au maximum. Pour ce qui est de la femme enceinte, il faut bien comprendre (et ce n'est pas évident pour tout le monde) que **TOUT** ce que la future maman va avaler (voire fumer ou se mettre sur la peau⁽¹⁾) atteindra plus ou moins rapidement l'enfant qu'elle porte.

Il est alors vital d'être extrêmement vigilant durant toute la période de la grossesse, ainsi que par la suite si la mère allaite son enfant. En France, certains gynécologues ont conseillé jusqu'en 2011, même aux futures mamans de consommer des sucrées à l'aspartame pour ne pas prendre trop de poids pendant leur grossesse. Il ne faut **SURTOUT PAS** le faire. Mais cela prouve bien qu'il y a un réel manque d'information en France !

Une association est en train d'être créée aux États-Unis pour regrouper les parents d'enfants dont l'état de santé physique (et parfois mentale) a été endommagé **À VIE** par le poison qu'est l'« **ASPARTAME** » ! (Voir page 118).

À la suite de ce tableau, vous trouverez la liste des additifs alimentaires classés par ordre alphabétique et avec chacun sa couleur (vert, orange ou rouge) – exemple : Aspartame.....E951 est classé « rouge ». Car les industriels, conscients que certains noms d'additifs pourraient effrayer le consommateur « averti », mettront plutôt le code **E507** par exemple, que son nom : **ACIDE CHLORHYDRIQUE**, ou encore **E173** plutôt qu'ALUMINIUM. Par contre mettre « Diacétine » passera mieux que son code E1517 mentionné en plus sur une étiquette déjà surchargée.

Pour terminer, vous trouverez la liste des références, des titres de livres forts intéressants, une liste de produits que j'ai testés pour vous et une conclusion.

Je vous souhaite à tous une excellente santé car qui que nous soyons et quel que soit notre statut social : sans la santé nous ne pouvons pas mener une vie normale.

Corinne GOUGET

BONNE NOUVELLE AU SUJET DE 6 COLORANTS

- **E102 Tartrazine**
- **E104 Jaune de Quinoléine**
- **E110 Jaune ORANGE « S »**
- **E122 Carmoisine/ Azorubine**
- **E124 Ponceau 4R**
- **E129 Rouge Allura Red**

Suite à une nouvelle étude faite à l'Université de Southampton au sujet des effets de certains colorants alimentaires sur le comportement des enfants et du **E211** (ou **BENZOATE DE SODIUM**) le Parlement Européen a décidé que tout aliment contenant l'un des colorants concernés :

- doit mentionner sur l'emballage la phrase suivante :

« **Peut causer des troubles de l'attention et du comportement chez les enfants** ».

- En effet ces colorants pourraient exciter les enfants. De nombreuses associations internationales sont ravies de cette décision et estiment que ces six colorants n'ont aucune utilité et qu'ils devraient être purement interdits afin de préserver la santé des enfants !
- Mais, rassurez-vous, l'EFSA est en train de réévaluer ces colorants et leurs effets secondaires sur notre santé ! OUF il était temps! Mais en attendant chers lecteurs, parents et grands-parents, vous avez encore la liberté de lire les ingrédients des aliments que vous avez l'intention de donner à vos enfants et petits-enfants et de décider de leur laisser les manger, de les « offrir » à votre poubelle ou tout simplement de ne plus les acheter !
- Car comme le dit l'expression : « **LE CLIENT EST ROI** »

Étude : <http://www.food.gov.uk/news/newsarchive/2007/sep/foodcolours>

Associations : Action on additives (GB : www.actiononadditives.com), Organix (GB), British Medical Journal (<http://www.bma.org/>) et certaines aux USA.

LA STÉVIA ! L'ÉDULCORANT NATUREL

LA STÉVIA EST ENFIN AUTORISÉE EN FRANCE
DEPUIS LE 6 SEPTEMBRE 2009 !

Extrait de l'arrêté :

Art. 1er. – Le rébaudioside A (extrait de STÉVIA rebaudiana) répondant aux dispositions fixées en annexe I peut être employé en tant qu'additif alimentaire (édulcorant), dans les conditions fixées en annexe II jusqu'à la date d'entrée en vigueur de la liste des additifs autorisés dans les denrées alimentaires prévue à l'annexe II du règlement du 16 décembre 2008 susvisé et au maximum pendant une durée de deux ans.

(http://www.stevia-info.fr/decret-autorisation_stevia_aout2009.pdf)

Au sujet de cette plante sucrante, la STÉVIA rebaudiana Bertoni, originaire du Paraguay est utilisée depuis plus d'un siècle par les Indiens du Paraguay et du Brésil pour ses vertus édulcorantes et médicinales. Elle fut découverte en 1887 par un botaniste sud-américain (voir (*) ci-dessous).

L'autorisation de la STÉVIA fut probablement accélérée par le fait que les deux plus grandes marques de sodas au monde avaient mis sur le marché en 2008 des sodas en partie édulcorés à la STÉVIA aux USA.

En France peu de médias en ont parlé à part La Tribune du 30/06/2008 et Le Monde 2 du 12/07/2008 dont le titre était le suivant :

Les deux plus grandes marques de sodas au monde viennent même de mettre sur le marché (le 11/07/2008) des sodas édulcorés à la STÉVIA mais en France peu de médias ont osé en parler à part la Tribune du 30/06/08 et le Monde 2 du 12/07/08 dont le titre de l'article était le suivant à la page 30 :

« QUAND LES LOBBIES SE SUCRENT SUR LE DOS DE LA STÉVIA ».

« Ignorée, méprisée, la STÉVIA a été privée du succès que devait lui valoir son précieux pouvoir : sucrer 200 fois plus que le sucre traditionnel, avec zéro calorie. Sa mise sur le marché aurait eu le tort de faire vaciller l'industrie de la sucrerie chimique, qui cherche maintenant à la récupérer après avoir organisé son boycott. »

Voici des liens pour vous informer :

(*) Livre indispensable : « LA STÉVIA » de B. Simonsohn (Librairie de Médecis)

(**) Dentifrice canadien à la STÉVIA de la marque DRUIDE que l'on peut trouver à Paris, chez BIOCOSME, 66, rue de Javel 75015 Paris - www.biocosme.fr

Pour lire le texte du JECFA : http://www.fao.org/ag/agn/agns/files/jecfa69_final.pdf

RELATED NEWS

« <http://c.bizjournals.com/ct/rc/54782/http://www.bizjournals.com/atlanta/other-cities/wichita/stories/2008/07/07/daily29.html> » Coke and Cargill's 'Truvia' sweetener debuts in NY [Wichita]

« <http://c.bizjournals.com/ct/rc/54782/http://www.bizjournals.com/atlanta/other-cities/twincities/stories/2008/07/07/daily16.html> » Cargill breaks ground on \$22M Chicago plant [Mpls./St. Paul]

« <http://c.bizjournals.com/ct/rc/54782/http://www.bizjournals.com/atlanta/other-cities/twincities/stories/2008/07/07/focus3.html> » Influential Newsmakers [Mpls./St. Paul]

GREENSWEET : www.greensweet-stevia.com

<http://www.stevia-info.fr>

Mais aussi :

ECOIDEES SARL : Ethnoscience : www.ecoidees.com

Production de plan de Stévia :

Melle Marie CUOQ - Anzac - 43350 St-Paulien

TÉL : +33 (0)4 71 00 46 84

SITE : www.steviafrance.com

Vente de plan de stévia par correspondance dès le mois d'avril.

A - Voici le code pour le dérivé de stévia dans les aliments industriels : E960

<http://mangersain.medicalistes.org/E960.php>

Mais faites attention qu'il n'y ait pas sur l'étiquette d'autres édulcorants de synthèse, des arômes ou trop de maltodextrine ! Le mieux étant de consommer les feuilles de stévia fraîches ou séchées !

Tableau des additifs du E100 au E1520

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E100	CURCUMINE (Colorant C.I. 75300) Colorant jaune d'origine végétale. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E101	RIBOFLAVINE (Lactoflavine, vitamine B2) RIBO-FLAVINES et PHOSPHATE-5 de RIBOFLAVINE Colorant jaune d'origine végétale. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E102	TARTRAZINE (Colorant C.I. 19140) Colorant synthétique jaune. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies, pourrait être cancérigène, avec effets mutagènes, génotoxique (voir page 130) et tératogènes ⁽¹⁾⁽²⁾ . Additif interdit en Autriche, Finlande et Norvège. À ÉVITER	*
E104	JAUNE de QUINOLÉINE (Colorant C.I 47005) Colorant de synthèse. Risques : hyperactivité, asthme, rhinites, eczéma, troubles de la vue, insomnies, cancers du foie et des reins (chez les rats). Le E104 mélangé avec le E951 pourrait affecter les cellules nerveuses sept fois plus qu'utilisé seul (voir page 120). À ÉVITER	*
E107	JAUNE 2 G ou SUNSET YELLOW FCF Colorant synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies.	

(1) Références, page 141 et suivantes

* Voir page 27

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E110	JAUNE ORANGE « S » ou SUNSET YELLOW FCF (C.I. 15985) Colorant jaune azoïque. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, maux d'estomac, insomnies, vomissements et pourrait être cancérigène.	*
E120	COCHENILLE , acide carminique, carmin (C.I. 75470) Colorant rouge (parfois utilisé dans des compléments à l'Acérola) Risques : hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies. Fabriqué à partir d'insectes écrasés ou chimiquement. Les résultats des recherches sur les effets secondaires à long terme sur le système reproductif et le métabolisme ne sont pas encore disponibles à ce jour, pourrait être cancérigène et mutagène ⁽¹⁾ . À PROSCRIRE POUR LES ENFANTS	
E122	AZORUBINE, CARMOISINE (C.I. 14720) Colorant rouge azoïque et synthétique. Risques : hyperactivité, réactions cutanées, allergies, rhinites, asthme, insomnies, œdème et pourrait être cancérigène. À ÉVITER	*
E123	AMARANTE (C.I.16185) Colorant azoïque rouge – Produit chimique très dangereux. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène, avec des effets tératogènes, génotoxique (voir page 130) et mutagènes ⁽¹⁾ . Interdit dans de nombreux pays dont la France ⁽³⁾ .	

* Voir page 27

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E124	PONCEAU 4R (C.I. 16255) Colorant azoïque rouge appelé « new coccine ». Produit chimique très dangereux, parfois présent dans certains ketchup et cerises confites. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancer chez des animaux, affecte la croissance du cerveau des jeunes enfants (étude anglaise de 2006), génotoxique (voir page 132) et pourrait être cancérigène. Utilisé dans de nombreux bonbons, yaourts, boissons, etc.	*
E127	ÉRYTHROSINE (C.I.45430) Colorant rouge synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problème de thyroïde, risques de cancer ⁽¹⁾ , d'allergies et de génotoxicité (voir page 132).	
E128	ROUGE 2G (C.C.I 18050) Colorant rouge synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et allergies, serait cancérigène. Utilisé dans certaines saucisses et dans certains steaks hachés. ADDITIF INTERDIT en Europe depuis le 28/07/07 (voir références Internet pages 144 à 150)	
E129	ROUGE ALLURA AC (C.I.45430) Colorant synthétique. Risques : allergies cutanées, pourrait être cancérigène et génotoxique (voir page 132) et serait interdit dans de nombreux pays. (réf. 58)	

* Voir page 27

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E131	BLEU PATENTÉ V (C.I.42051) Colorant bleu synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, nausées, problèmes de tension artérielle, tremblements et insomnies. Serait cancérigène. Interdit en Australie. Présent dans de nombreux produits.	
E132	INDIGOTINE ou CARMIN d'INDIGO (C.I.73015) Colorant bleu synthétique. Utilisé entre autres dans des chocolats chez les chocolatiers dans les « chardons » ! Risques : hyperactivité, nausées, hypertension, réactions cutanées, problèmes respiratoires, allergies, serait cancérigène et mutagène ⁽¹⁾ . Parfois utilisé dans des cosmétiques. À ÉVITER	
E133	BLEU BRILLANT FCF (C.I.42090) Colorant bleu de synthèse utilisé dans des tonnes de bonbons, de sucettes, de chewing-gums, de cosmétiques et de médicaments. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et cancers (voir ref. 4 & 69). Mélangé à du E621 ce colorant devient 4 fois plus dangereux (voir page 120). À ÉVITER	
E140	CHLOROPHYLLE et chlorophylline (C.I. 75810) Colorant vert naturel extrait de végétaux et sans effets secondaires nocifs pour notre santé connus à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E141	COMPLEXES CUIVRIQUES de la chlorophylle et de la chlorophylline (C.I.75810) Colorant vert dont les rapports sont contradictoires par la forte teneur en cuivre. Risques : asthme, réactions cutanées, allergies respiratoires. ATTENTION	
E142	VERT BRILLANT BS ou VERT LISSAMINE (C.I.44090) Colorant vert synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait aussi être cancérigène.	
E150 a, b, c, d	CARAMEL ^(a) , caramel de sulfite caustique (150b), ammoniacal (150c) ou de sulfite d'ammonium (150d). Colorants bruns naturel ou chimiques, qui pourraient être parfois fabriqués à partir de maïs transgénique. Pourraient diminuer l'absorption de vitamine B6 par l'organisme et provoquer des troubles neurologiques (réf. 65) Utilisés dans de nombreux aliments et boissons gazeuses bien connus... Certains auteurs pensent que cet additif pourrait contenir du glutamate monosodique (voir E621) et serait cancérigène et mutagène ⁽¹⁾ . Rapports contradictoires donc ici, classé orange mais presque rouge.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E151	NOIR BRILLANT BN ou NOIR PN (C.I. 28440) Colorant d'origine chimique ayant provoqué des kystes intestinaux chez les porcs. Risques : hyperactivité et pourrait être cancérigène. À ÉVITER	
E153	CHARBON VÉGÉTAL MÉDICINAL Colorant noir qui serait dérivé de cendres végétales, souvent considéré comme inoffensif – Rapports contradictoires.	
E154	BRUN FK Colorant azoïque brun. Risques : hyperactivité, asthme, rhinites, urticaire, insomnies, kystes, dégénérescence et serait cancérigène. Interdit aux E.-U.	
E155	BRUN HT Colorant azoïque brun. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problèmes rénaux. Colorant cancérigène.	
E160a	CAROTÈNES, CAROTÉNOÏDES mélangés bêta-carotène colorants soit d'origine naturelle (extraits de végétaux), chimique ou de génie génétique. Souvent considéré comme inoffensif, ici classé orange selon les origines.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E160b	ROCOU (annatto), NORBIXINE, BIXINE Colorant d'origine végétale ou produit à partir de génie génétique. Risques d'allergies. Additif ici classé orange selon ses origines ; rarement citées sur les étiquettes.	
E160c	EXTRAIT DE PAPRIKA Colorant d'origine végétale. Serait sans danger quoique interdit en Australie.	
E160d	LYCOPÈNE Colorant rouge dérivé de la tomate, parfois génétiquement modifié et interdit en Australie.	
E160e	BÊTA -APOCAROTÉNOL-8 (C30) Colorant et antioxydant orange synthétique.	
E160f	ESTER ÉTHYLIQUE de l'acide bêta apocaroténique-8 (C30) Colorant et antioxydant de synthèse, considéré comme inoffensif à ce jour.	
E161	XANTHOPHYLLE Colorant jaune d'origine végétale – Interdit en Suisse.	
E161a	FLAXOXANTHINE Peu de rapports au sujet de cet additif. Aussi interdit en Suisse.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E161b	LUTÉINE (C.I.75135) Colorant jaune d'origine naturelle. Risques : Asthme, urticaire, rhinites. Parfois considéré comme inoffensif. Ici classé orange. ATTENTION	
E161c	CRYPTOXANTHINE Peu de rapports au sujet de cet additif – Interdit en Suisse.	
E161g	CANTHAXANTHINE (C.I. 75135) Colorant jaune orange, dérivé de champignons, d'origine animale ou produit chimiquement. Utilisé pour les saucisses de Strasbourg. Risques : toxique pour le foie, pourrait déposer des cristaux dans la rétine ce qui serait irréversible. À ÉVITER	
E162	ROUGE de BETTERAVE ou bétanine Colorant rouge dérivé des betteraves.	
E163	ANTHOCYANES Colorant entre le rose, le violet et le bleu dérivé de fruits et de légumes.	
E170	CARBONATE de CALCIUM Colorant naturel dérivé du calcaire ; roche sédimentaire essentiellement formée de carbonate de calcium.	
E171	DIOXYDE de TITANE appelé aussi Bioxyde de titane Colorant blanc – Combinaison de deux atomes d'oxygène avec ce métal. Aucune étude à ce jour n'a prouvé que cet additif ne soit pas cancérigène. ATTENTION	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E172	OXYDES de FER - Hydroxydes de fer Colorants jaune, marron, noir ou rouge et dérivés d'oxydation du fer (C.I 77492, rouge : 77491, marron : 77499).	
E173	ALUMINIUM (C.I. 77000) Aluminium en poudre utilisé comme colorant gris. Risques : nausée, vomissements, manque d'appétit, gastrite, ulcère d'estomac, troubles des reins et du système nerveux aggravant la maladie d'Alzheimer ! (réf. 65). Interdit en Australie.	
E174	ARGENT (C.I.77820) Colorant minéral argenté difficilement éliminé par l'organisme. Risques d'empoisonnement et de coloration de la peau ! À ÉVITER	
E175	OR (C.I. 77480) Colorant minéral doré surtout utilisé pour colorer les boyaux de certaines charcuteries. Pourrait perturber la composition du sang. À ÉVITER	
E180	PIGMENT RUBIS ou Lithol-rubine BK Colorant rouge azoïque chimique. Risques : asthme, hyperactivité, réactions cutanées, insomnies et pourrait être cancérigène. À ÉVITER	
E200	ACIDE SORBIQUE Conservateur d'origine naturelle ou chimique pouvant réagir avec d'autres additifs et en particulier les nitrates. Des recherches ont démontré que cet additif perturbe les systèmes enzymatiques dans le corps humain, pouvant ainsi créer de nombreux problèmes de santé ⁽⁵⁾ ! À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E201	SORBATE de SODIUM Conservateur chimique largement utilisé qui pourrait interagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs.	
E202	SORBATE de POTASSIUM Conservateur chimique, voir E201.	
E203	SORBATE de CALCIUM Conservateur chimique, voir E201.	
E210	ACIDE BENZOÏQUE Conservateur chimique bien plus toxique que les sources naturelles contenues dans certains végétaux. Additif dérivé du benzène. Risques : hyperactivité, asthme, irritation des yeux, urticaire, troubles digestifs, problèmes de croissance, insomnies, troubles du comportement, allergies, troubles neurologiques (réf. 65). De plus, le benzène affecte le sang et a des liens avec la leucémie chez l'animal, comme chez l'homme, serait cancérigène. Des recherches ont été demandées en 1995 pour savoir si cet additif a des effets secondaires néfastes sur les organes reproducteurs et les embryons ⁽⁶⁾ . À ÉVITER	
E211	BENZOATE de SODIUM Conservateur chimique dérivé du E210, voir ci-dessus. De plus, de nouvelles études ont établi les risques suivants : effets nocifs pour le foie, l'ADN, le cerveau comme pour la maladie de Parkinson, éruptions cutanées, asthme et chocs anaphylactiques. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E212	BENZOATE de POTASSIUM Voir E210. À ÉVITER	
E213	BENZOATE de CALCIUM - Voir E210. À ÉVITER	
E214	P-HYDROXYBENZOATE d'ÉTHYLE - Parabènes Conservateur chimique dérivé du E210. Risques : allergies, hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, effets anesthésiants et vasodilatateurs, crampes. Les parabènes, qui sont aussi largement utilisés dans les cosmétiques, pourraient être prochainement interdits. À ÉVITER	
E215	DÉRIVÉ SODIQUE de l'ester ÉTHYLIQUE de l'acide P-HYDROXYBENZOÏQUE - Voir E214. À ÉVITER	
E216	P-HYDROXYBENZOATE de PROPYLE Voir E214. À ÉVITER	
E217	PROPYL-P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM Voir E214. À ÉVITER	
E218	P-HYDROXYBENZOATE de MÉTHYLE Voir E214. À ÉVITER	
E219	MÉTHYL-P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM Voir E214. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E220	ANHYDRIDE SULFUREUX ou DIOXYDE de SOUFRE Conservateur chimique. Risques : allergies, troubles digestifs, irritation des bronches, contrarie la fixation de la vitamine B1, nausées, asthme, élimination du calcium, endommagements de l'ADN, maux de tête (réf. 65) À ÉVITER	
E221	SULFITE de SODIUM Conservateur chimique dérivé de l'acide sulfureux. Voir E220.	
E222	SULFITE ACIDE de SODIUM ou bisulfite de sodium Conservateur chimique - Voir E220. Risques : irritation du tube digestif, avitaminose en vitamine B12 (réf. 65) À ÉVITER	
E223	DISULFITE de SODIUM Voir E220. À ÉVITER	
E224	DISULFITE de POTASSIUM Voir E220. À ÉVITER	
E225	DISULFITE de CALCIUM Pyrosulfite de calcium, ou métabisulfite de calcium. Voir E220. À ÉVITER	
E226	SULFITE de CALCIUM - Voir E220. À ÉVITER	
E227	SULFITE ACIDE de CALCIUM ou Bisulfite de calcium. Voir E220. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E228	SULFITE ACIDE de POTASSIUM Voir E220. À ÉVITER	
E230	DIPHÉNYLE ou BIPHÉNYLE Conservateur de synthèse dérivé de goudrons de houille, aussi utilisé en tant que pesticide. Utilisé comme traitement de surface des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses). IL NE FAUT PAS consommer la peau des agrumes traités. Il est préférable de se laver les mains avant de consommer la chair des agrumes. Cet additif ne part pas au lavage, il est sinon conseillé de consommer des agrumes non traités. Risques : allergies, nausées et vomissements, irritation des yeux, affections hépatiques et rénales chez l'animal (réf. 65) Interdit en Australie. À ÉVITER	
E231	ORTHOPHÉNYLPHÉNOL Conservateur - A provoqué des cancers et des problèmes de reins chez les animaux de laboratoire. Voir E230. À ÉVITER	
E232	ORTHOPHÉNYLPHÉNATE de SODIUM Conservateur qui pourrait être cancérigène. Voir aussi E230.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E233	THIABENDAZOLE Conservateur qui aurait été retiré de la liste des additifs mais qui était utilisé, comme le E230, en tant que pesticide pour les agrumes. Serait génotoxique. À ÉVITER	
E234	NISINE Conservateur antibiotique dont il ne faut pas abuser. Seulement utilisé dans certains fromages à tartiner et gâteaux de semoule. Rapports contradictoires.	
E235	NATAMYCINE Conservateur servant d'antibiotique aussi utilisé en médecine, dont il ne faut pas abuser. Utilisé pour traiter certains fromages, saucisses et saucissons. Risques : nausées, vomissements, anorexie, réactions cutanées et diarrhées ⁽⁶⁾ .	
E236	ACIDE FORMIQUE Conservateur chimique qui serait seulement utilisé dans le fromage "Provolone", qui serait cancérigène et toxique pour les reins. Additif qui serait interdit en France. À ÉVITER À TOUT PRIX	
E237	FORMIATE de SODIUM Sel de sodium de l'acide formique, voir le E236.	
E238	FORMIATE de CALCIUM Serait interdit en Angleterre. Voir E236. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E239	HEXAMÉTHYLÈNETÉTRAMINE Conservateur de synthèse dérivé d'ammoniaque et de formaldéhyde. Cet additif a provoqué des mutations génétiques sur des animaux de laboratoires. Aussi utilisé comme médicament pour désinfecter et dans certains cosmétiques. Risques : urticaire, troubles gastriques, problèmes urinaires et pourrait être cancérigène. À ÉVITER	
E242	DICARBONATE de DIMÉTHYLE ou Bicarbonate de diméthyle Conservateur chimique souvent utilisé dans de nombreuses boissons et qui libère d'importantes quantités de méthanol en se décomposant. Donc, ADDITIF TRÈS DANGEREUX. À ÉVITER (voir le E951)	
E249	NITRITE de POTASSIUM Conservateur chimique qui pourrait empêcher le transport de l'oxygène dans le sang (méthémoglobinémie) et qui interagirait avec d'autres additifs, devenant ainsi très toxique et cancérigène. Autres risques : essoufflements, vertiges, maux de tête. Seulement autorisé pour la charcuterie, les salaisons, le foie gras et le bacon traité, même dans les produits de ce groupe certifiés biologiques ! Bon appétit ! À ÉVITER surtout pour les enfants ⁽⁶⁾	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E250	NITRITE de SODIUM Conservateur chimique qui serait exclusivement mélangé avec du chlorure de sodium et se transformant dans l'estomac en nitrosamine. Utilisé pour les charcuteries. Risques : hyperactivité, asthme, insomnies, nausées, vertiges, baisse de tension, cancer. Voir aussi E249. À ÉVITER	
E251	NITRATE de SODIUM Conservateur chimique très dangereux aussi utilisé pour la fabrication d'acide nitrique, comme fertilisant et pour les viandes fermentées. Risques : Voir aussi E250. À ÉVITER	
E252	NITRATE de POTASSIUM Conservateur chimique qui pourrait être dérivé de carcasses d'animaux ou de déchets de végétaux. Aussi utilisé dans les poudres des balles pour armes à feu, explosifs, fertilisant et pour la conservation des viandes. Risques : hyperactivité, cancer. Voir aussi E249, E250 et E251 À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E255	OXYDE de SILICIUM Anti agglomérant pouvant contenir des nanoparticules et utilisé dans le sucre, le sel, le riz, le café en poudre, le chocolat ou les soupes instantanées, par exemple. Selon certaines sources il y aurait des risques pour le foie mais cet additif n'est pas toujours indiqué sur l'étiquette et comme le déclare l'AFSSET à la page 6 d'un document : « En l'absence d'études toxicologiques et écotoxicologiques spécifiques à la nano silice considérée (silice amorphe), le risque ne peut pas être évalué, il ne peut donc pas être exclu. » (Voir ref.68 et 72). Dans le doute, cet additif est classé orange, je vous conseille d'essayer de vous en passer !	
E260a	ACIDE ACÉTIQUE et dérivés Acidifiant largement utilisé. Liquide incolore naturellement présent dans certains aliments mais peut aussi être produit synthétiquement à partir d'alcool et d'acétaldéhyde. Cet additif permet de donner un goût et une odeur très forts et est un ingrédient actif dans le vinaigre. Non dilué, cet additif est extrêmement corrosif pour les bronches. Aussi utilisé par les industriels pour rendre les huiles et les résines plus solubles. Cet additif est en général reconnu sans dangers pour notre santé. Mais suite à mes recherches, je le classe orange et vous laisse décider par vous-même !	
E261	ACÉTATE de POTASSIUM Acidifiant pouvant être d'origine végétale ou chimique. Souvent utilisé dans des sauces et conserves. À ÉVITER pour les personnes ayant des problèmes de reins. Souvent considéré comme inoffensif mais ici classé orange. ATTENTION	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E262	ACÉTATE de SODIUM ou DIACÉTATE de SODIUM Acidifiant d'origine naturelle ou synthétique en général considéré comme inoffensif. Utilisé industriellement pour les teintures et en photographie pour ses capacités à retenir la chaleur. Un ouvrage le considère à risques pour les femmes enceintes et les nourrissons ⁽¹⁶⁾ . Additif ici classé orange.	
E263	ACÉTATE de CALCIUM Acidifiant d'origine naturelle ou chimique. Aussi utilisé pour certaines teintures, traitement des cuirs, et en tant que lubrifiant. Est supposé être peu toxique lorsqu'il est consommé oralement.	
E264	ACÉTATE d'AMMONIUM Acidifiant pouvant provoquer des nausées et des vomissements, peu cité de nos jours ⁽⁸⁾ .	
E270	ACIDE LACTIQUE Acidifiant d'origine naturelle ou chimique pouvant causer des troubles digestifs chez les nourrissons et les enfants... Souvent considéré comme inoffensif mais ici classé orange.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E280	ACIDE PROPIONIQUE Conservateur produit chimiquement, dérivé de bactéries naturelles ou encore produit à partir de génie génétique. Additif très controversé en Allemagne où il a été interdit pendant de nombreuses années. Selon certaines études, cet additif est dérivé de l'éthylène et du monoxyde de carbone ⁽⁹⁾ . L'acide PROPIONIQUE est naturellement présent en toute petite quantité dans les produits laitiers et autres aliments. Il est en général considéré comme inoffensif mais certains cas de troubles digestifs et de migraines plus ou moins fortes ont été déclarés. Consommé en trop grande quantité cet additif pourrait être dangereux. Il est aussi utilisé pour soigner « le pied d'athlète ». Additif ici classé orange.	
E281	PROPIONATE de SODIUM - Voir E280	
E282	PROPIONATE de CALCIUM - Voir E280	
E283	PROPIONATE de POTASSIUM - Voir E280	
E284	ACIDE BORIQUE Conservateur synthétique DANGEREUX utilisé dans le caviar et certains bains de bouche. Risques : asthme, destruction des globules rouges, cancer, diarrhées, lésions des organes internes, problèmes menstruels, anorexie, perte des cheveux et empoisonnement en trop grande quantité.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E285	TETRABORATE de SODIUM (BORAX) Conservateur synthétique DANGEREUX À ÉVITER. Voir aussi le E284.	
E290	DIOXYDE de CARBONE ou ANHYDRIDE CARBONIQUE Produit naturel utilisé comme gaz propulseur dans de très nombreuses boissons ainsi que comme acidifiant. Quoiqu'il soit souvent considéré comme inoffensif, ce gaz est connu pour avoir provoqué des vomissements, des étourdissements, des hausses de tension sanguine et des essoufflements ⁽¹⁰⁾ . Donc ici classé orange.	
E296	ACIDE MALIQUE DL ou L Acidifiant naturel ou chimique, qui pourrait provoquer des troubles digestifs chez les nourrissons et les jeunes enfants (DL). Cependant il faut savoir que l'acide malique L pourrait être dérivé de produits génétiquement modifié et autorisé dans des aliments pour nourrissons et jeunes enfants. Une association Anglaise déconseille cet additif pour ce groupe d'âge ⁽⁸⁾ et il est donc ici classé orange.	
E297	ACIDE FUMARIQUE Acidifiant synthétique, utilisé dans de nombreux aliments et sans effets secondaires nocifs connus à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E300	ACIDE L-ASCORBIQUE ou Vitamine C Éviter les suppléments contenant des colorants, des arômes ou du E951. Cette substance antioxydante est essentielle à la vie. Contrairement aux animaux, les humains n'en fabriquent pas dans leur corps. Inoffensive même en grande quantité. (voir page 161)	
E301	(L-) ASCORBATE de SODIUM Antioxydant chimique ou produit par génie génétique. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E302	(L-) ASCORBATE de CALCIUM Voir E301	
E303	DIACÉTATE d'ASCORBYLE Voir E301	
E304	ESTERS d'ACIDE GRAS de l'ACIDE ASCORBIQUE, PALMITATE d'ASCORBYLE, STÉARATE d'ASCORBYLE Voir E301. Selon certains rapports le E304 pourrait parfois être d'origine animale, végétariens s'abstenir.	
E306	EXTRAIT riche en TOCOPHÉROLS Vitamine E d'origine végétale servant d'antioxydant et de stabilisant. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E307	ALPHA-TOCOPHÉROL Vitamine E de synthèse ayant le même usage que le E306 et considéré comme inoffensif à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E308	GAMMA-TOCOPHÉROL Voir E307	
E309	DELTA-TOCOPHÉROL Voir E307	
E310	GALLATE de PROPYLE Antioxydant de synthèse vivement déconseillé aux femmes enceintes et aux jeunes enfants. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, infertilité, infection du foie et des reins, lymphomes, cancer et diverses réactions allergiques. Un rapport de 1993 démontre que cet additif a posé des problèmes d'hémoglobine, une baisse de production de globules rouges ainsi que des changements morphologiques de la rate chez des rats ayant été nourris avec cet additif pendant 90 jours ⁽¹¹⁾ . À ÉVITER	
E311	GALLATE d'OCTYLE Antioxydant de synthèse ; vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant et les jeunes enfants. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, allergies diverses, problèmes d'hémoglobine. Additif largement utilisé dans de nombreux aliments industriels tels que : amuse-gueules, soupes en sachet, certains laits en poudre, pomme de terre en flocons, chewing-gums. Souvent utilisé avec les arômes. D'où l'avantage, encore une fois, de cuisiner vous-même !	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E312	GALLATE de DODÉCYLE, ESTER N-DODÉCYLIQUE Voir E311	
E315	ACIDE ÉRYTHORBIQUE Antioxydant et stabilisant de synthèse qui pourrait supprimer l'absorption de la vitamine C. Surtout utilisé pour les poissons en conserve ou surgelés, certaines charcuteries et viandes. Manque de recherches sur cet additif, ici classé orange.	
E316	ÉRYTHORBATE de SODIUM Voir E315	
E320	BUTHYLHYDROXYANISOL (BHA) Antioxydant de synthèse vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant et pour les jeunes enfants. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, augmentation du taux de cholestérol dans le sang, troubles du métabolisme du foie, engourdissements, cancer. Additif largement utilisé avec les arômes alimentaires et qui serait interdit au Japon.	
E321	BUTHYLHYDROXYTOLUÈNE (BHT) Antioxydant de synthèse pouvant provoquer des réactions cutanées et des troubles des systèmes reproductifs et sanguins. Des cancers ont été observés chez les animaux de laboratoire... Voir aussi le E320. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E322	LÉCITHINES Antioxydant et émulsifiant d'origine végétale ou animale, dérivé du tournesol, du soja, du colza (Même parfois OGM) ou encore des œufs. Largement utilisé et considéré comme inoffensif à ce jour. Des rapports assez récents dévoilent certains risques lors d'une surconsommation tels que : bouffées de chaleur et risques d'allergiques. À suivre. Si dérivé d'OGM : ATTENTION	
E325	LACTATE de SODIUM Antioxydant et correcteur d'acidité, dérivé de l'acide lactique et souvent chimique, dont les rapports sont contradictoires. Certains déconseillent cet additif pour les femmes enceintes ou allaitant et pour les jeunes enfants étant allergiques au lait, tandis que d'autres le jugent inoffensif. Additif ici classé orange.	
E326	LACTATE de POTASSIUM Voir E325	
E327	LACTATE de CALCIUM - Voir E325	
E330	ACIDE CITRIQUE Antioxydant et acidifiant d'origine végétale, parfois fabriqué synthétiquement ou par génie génétique souvent utilisé dans les cosmétiques. Pourrait parfois contenir du GMS ⁽⁵⁴⁾ . Attention. Risques à fortes doses : réactions cutanées, herpès simplex virus et érosion des dents. Considéré en général comme inoffensif mais ici classé orange (Voir page 129).	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E331	CITRATES de SODIUM Aussi citrates de mono sodium, de di sodium et de tri sodium. Acidifiant dérivé de l'acide citrique et qui pourrait être obtenu par génie génétique. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E332	CITRATES de POTASSIUM Antioxydant et acidifiant d'origine végétale, dérivé de bactéries ou encore obtenu par génie génétique. Malgré ceci, de nombreux rapports considèrent cet additif comme inoffensif tandis que d'autres le déconseillent pour les personnes ayant des problèmes de reins. Donc ici classé orange par précaution.	
E332	CITRATES MONO POTASSIQUE et TRI POTASSIQUE Mêmes utilisations et origines que le E332 mais consommé en grandes quantités, cet additif pourrait provoquer des réactions cutanées ainsi que des aphtes. ATTENTION	
E333	CITRATES de CALCIUM Citrates de mono calcium, de dicalcium et de tri calcium. Voir E332	
E334	ACIDE TARTRIQUE (L(+)) Antioxydant et acidifiant pouvant être d'origine naturelle, chimique ou produit par génie génétique et considéré à ce jour comme inoffensif.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E335	TARTRATES de SODIUM (L(+)), mono, di et trisodique Antioxydant et acidifiant d'origine naturelle dérivé de l'acide tartrique qui en grande quantité pourrait provoquer des diarrhées. Additif en général considéré comme inoffensif, souvent utilisé dans les aliments pour nourrissons/enfants.	
E336	TARTRATES de POTASSIUM Voir E335. Selon un ouvrage ⁽¹²⁾ , cet additif pourrait représenter certains risques pour les personnes ayant des problèmes de reins ou de foie. Sinon il est considéré comme inoffensif à ce jour.	
E337	TARTRATES DOUBLE de POTASSIUM et de SODIUM Voir E335	
E338	ACIDE ORTHOPHOSPHORIQUE Acidifiant d'origine naturelle ou chimique largement utilisé dans les boissons gazeuses, plats surgelés, sauces et certains fromages, entre autres. Additif aussi utilisé pour les arômes. En trop grandes quantités cet additif peut provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme. Une surconsommation de cet additif utilisé dans de nombreux aliments industriels est courante. ATTENTION	
E339	ORTHOPHOSPHATES de SODIUM mono-, di- ou trisodique Acidifiant et antioxydant dérivé de l'acide phosphorique aussi utilisé comme support pour additifs. Cet additif a les mêmes effets secondaires que le E338.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E340	ORTHOPHOSPHATES de POTASSIUM monopotassique, dipotassique, ou encore tripotassique. Mêmes effets secondaires possibles que pour le E338.	
E341	ORTHOPHOSPHATES de CALCIUM Voir E340	
E342	PHOSPHATES d'AMMONIUM Acidifiant peu cité mais largement utilisé dans certaines boissons alcoolisées, pâtisseries industrielles entre autres. Utilisé industriellement pour le traitement du papier, du bois, des textiles, des matières ininflammables, pour les allumettes, ainsi que dans les dentifrices et certains fertilisants. Mêmes effets secondaires pour la santé que le E338. ATTENTION	
E343	PHOSPHATE de MAGNÉSIUM Acidifiant en général peu cité, largement utilisé avec d'autres additifs. Voir E338	
E350	MALATES de SODIUM malate de sodium, malate acide de sodium. Acidifiant et correcteur d'acidité, dérivé de l'acide malique, considéré à ce jour comme inoffensif.	
E351	MALATES de POTASSIUM Voir le E350	
E352	MALATES de CALCIUM , malate de calcium, malate acide de calcium Voir E350	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E353	ACIDE MÉTATARTARIQUE Acidifiant, stabilisant et correcteur d'acidité de synthèse surtout utilisé pour le vin, considéré à ce jour comme inoffensif.	
E354	TARTRATE de CALCIUM Voir E353	
E356	ADIPATE de SODIUM Acidifiant de synthèse qui peut remplacer le sel et considéré à ce jour comme inoffensif.	
E357	ADIPATE de POTASSIUM Voir E356	
E363	ACIDE SUCCINIQUE Acidifiant de synthèse qui, en grande quantité, pourrait provoquer des troubles digestifs. Parfois considéré comme inoffensif. Rapports contradictoires au sujet de cet additif, ici classé orange ⁽¹²⁾ .	
E370	HEPTONOLACTONE (1,4) Acidifiant de synthèse qui serait interdit dans de nombreux pays et peu cité. Rapports contradictoires.	
E375	ACIDE NICOTINIQUE Autre acidifiant, d'origine naturelle ou chimique, à risques et de moins en moins cité. En pharmacie il serait utilisé comme anti-inflammatoire et surtout utilisé en usage externe.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E380	CITRATE DE TRI AMMONIUM Acidifiant et émulsifiant de synthèse, souvent utilisé dans des fromages à tartiner. Risques à fortes doses : troubles digestifs, troubles des fonctions hépatiques et rénales.	
E385	EDTA (Ethylenediaminetétracétate de calcium disodium) dangereuse pour les jeunes enfants et largement utilisée dans l'alimentation. Antioxydant et séquestrant de synthèse, qui a la propriété d'enrober les molécules métalliques pour empêcher leur réactivité. Substance dangereuse pour les jeunes enfants et largement utilisée dans l'alimentation industrielle (vinaigrettes, mayonnaises, légumes et crustacés en boîtes ou en bocaux, ainsi que pour certains crustacés congelés entre autres). En médecine cet additif est utilisé pour traiter les empoisonnements aux métaux lourds et il est aussi utilisé dans certaines poudres à laver Risques : mauvaise absorption des minéraux, vomissements, diarrhées, crampes abdominales ou musculaires, troubles de la coagulation du sang, passage de sang dans les urines. Sur des animaux de laboratoire, l'EDTA a causé des dommages du métabolisme cellulaire endommageant ainsi les chromosomes. Additif particulièrement dangereux , largement utilisé et donc consommé. Des études sont en projet. Additif interdit en Australie. À ÉVITER ⁽¹³⁾	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E400	ACIDE ALGINIQUE Épaississant, gélifiant et agent d'enrobage d'origine naturelle dérivé d'algues brunes lavées et broyées. Leur pulpe est ensuite traitée chimiquement. Dans le cas d'une trop grande consommation, cet additif pourrait avoir un effet laxatif et diminuer l'absorption intestinale de certains minéraux. Additif considéré comme inoffensif à ce jour.	
E401	ALGINATE de SODIUM Additif dérivé du E400, s'y référer.	
E402	ALGINATE de POTASSIUM Additif dérivé du E400, s'y référer.	
E403	ALGINATE d'AMMONIUM Additif dérivé du E400, s'y référer.	
E404	ALGINATE de CALCIUM Additif dérivé du E400, s'y référer.	
E405	ALGINATE de PROPANE-1, 2-DIOL ou de propylène glycol Additif dérivé du E400, s'y référer. Mais celui ci contient aussi du propylène glycol qui en grande quantité pourrait provoquer des troubles hépatiques. De plus, chez des animaux de laboratoire, cet additif a diminué l'assimilation des minéraux et des vitamines. Ce qui est inquiétant car cet additif est largement utilisé dans de nombreux aliments pour nourrissons et jeunes enfants. Rapports contradictoires, additif qui pourrait aussi être dérivé de produits génétiquement modifiés. ATTENTION	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E406	AGAR-AGAR Épaississant et gélifiant obtenu à partir d'algues rouges, inoffensif et non toxique. Mais il est déconseillé d'en consommer en trop grande quantité car cela pourrait provoquer des ballonnements, une mauvaise absorption de certains minéraux, des diarrhées et certaines allergies. ATTENTION	
E407	CARRAGHÉNANES Épaississant et gélifiant d'origine naturelle et dérivé d'algues rouges chauffées à hautes température et traitées avec certains acides. Utilisé depuis très longtemps, cet additif était considéré comme inoffensif. Mais en 1969, des études ont démontré que cet additif pouvait provoquer chez les animaux des ulcères dans le gros intestin, le passage de sang dans les urines et un ralentissement de la croissance ⁽¹⁴⁾ . Cet additif pourrait aussi provoquer des allergies, affaiblir le système immunitaire et à fortes doses, diminuer l'assimilation des minéraux essentiels. Vu que cet additif n'a aucune valeur nutritive, il ne devrait pas être utilisé dans les aliments et encore moins pour les bébés. En Angleterre, il n'est pas utilisé dans les laits pour nourrissons. De plus, selon un ouvrage, cet additif favorise la formation de tumeurs cancéreuses dans les intestins ⁽¹⁵⁾ . Depuis septembre 2007, cet additif est dénoncé en G.-B. comme étant un des plus dangereux (voir références Internet pages 142 à 148). (voir le livre de Jörg Ziprick cité p. 152)	
E407a	ALGUES EUCHEUMA TRAITÉES Voir E407	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E410	FARINE de GRAINES de CAROUBE Épaississant et gélifiant naturel dérivé de graines de caroubier. Additif souvent considéré comme inoffensif mais certains rapports lui reprochent de provoquer des crises d'asthme, des réactions cutanées, des allergies respiratoires ⁽¹⁶⁾ , des études plus approfondies ont été demandées ⁽¹⁷⁾ .	
E412	GOMME DE GUAR Épaississant et support pour additifs, dérivé de graines de guar broyées. Risques : allergies, nausées, flatulences, crampes abdominales, eczéma, mauvaise assimilation des minéraux et vitamines. Souvent considéré comme inoffensif. ATTENTION	
E413	GOMME ADRAGANTE (tragacanthé) Support, épaississant et stabilisant naturel dérivé de l'exsudation de l'écorce d'un arbre asiatique. À forte dose uniquement, il y aurait des risques de diarrhées, allergies, flatulences et réactions cutanées. En général, cet additif est considéré comme inoffensif, mais les rapports sont contradictoires.	
E414	GOMME ARABIQUE ou GOMME d'ACACIA Épaississant, stabilisant, support pour d'autres additifs, dérivé de la gomme d'acacia. À forte dose cet additif pourrait entraîner une mauvaise assimilation des minéraux ainsi que des réactions allergiques. Souvent considéré comme inoffensif mais ici, classé orange.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E415	GOMME XANTHANE Épaississant, gélifiant et support pour additifs de synthèse, obtenu par fermentation du glucose par une bactérie. Pourrait être dérivé de maïs transgénique. Rapports contradictoires car souvent considéré comme inoffensif ⁽¹⁸⁾ ou pouvant provoquer des crises d'asthme, des réactions cutanées et des allergies respiratoires ⁽¹⁶⁾ .	
E416	GOMME KARAYA Épaississant, agent d'enrobage et gélifiant, d'origine naturelle, dérivé de l'écorce du sterculia en Inde. Risques : troubles digestifs, diarrhées, mauvaise assimilation des minéraux comme le calcium, allergies respiratoires comme l'asthme, urticaire ⁽¹⁹⁾ . Rapports conflictuels. ATTENTION ⁽²⁰⁾	
E417	GOMME TARA Épaississant dérivé des graines du buisson TARA (Caesalpinia Spinosa) originaire d'Amérique latine et d'Afrique. Légers risques d'allergies mais considéré comme inoffensif à ce jour.	
E418	GOMME GELLANE Épaississant et gélifiant obtenu par fermentation qui pourrait avoir des effets laxatifs. Très peu de recherches ont été faites au sujet de cet additif, ici classé orange.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E420	<p>SORBITOL ou SIROP de SORBITOL</p> <p>Édulcorant et humectant que l'on trouve dans les fruits, mais qui est en général synthétique et qui pourrait être dérivé de maïs transgénique.</p> <p>Risques à fortes doses : diarrhées, ballonnements. De plus, certaines études scientifiques ont démontré que ce produit chimique peut réduire l'assimilation de la vitamine B6, indispensable pour le bon fonctionnement du sang, des muscles et de la peau. ATTENTION</p>	
E421	<p>MANNITOL (ou sucre de manna)</p> <p>Édulcorant et anti-agglomérant qui pourrait être dérivé de maïs transgénique. Cet additif se trouve naturellement dans certains végétaux mais est fabriqué synthétiquement. Il est vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant selon un rapport anglais. À fortes doses, il peut avoir des effets laxatifs. En médecine, il est utilisé comme diurétique, pastilles pour la toux, et dans des médicaments pour enfants. Mais injecté par voie intraveineuse, le Mannitol a été impliqué dans des effets secondaires graves affectant le métabolisme.</p> <p>Risques : acidités, déshydratation, calculs rénaux, nausées, perte de l'orientation, évanouissement et... mort⁽²¹⁾. Additif parfois considéré comme inoffensif (!) mais ici classé rouge.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E422	<p>GLYCÉROL ou GLYCÉRINE</p> <p>Humectant, agent de charge et support pour additifs de synthèse et naturellement présent dans la nature dans les graisses et les huiles. Cet additif pourrait parfois être d'origine animale ou dérivé d'oléagineux transgéniques. À fortes doses, cet additif pourrait provoquer des nausées des migraines, des sensations de soif et une pression sanguine élevée. Additif largement autorisé dans les produits alimentaires, de nombreux arômes, dans des pastilles pour la toux et des suppositoires. Souvent considéré comme inoffensif mais comme il n'est pas recommandé pour les femmes enceintes ou allaitant⁽¹⁹⁾ il est ici classé orange.</p>	
E425	<p>KONJAC ou gomme de Konjac ou encore glucomannane de Konjac</p> <p>Gélifiant, épaississant et support pour additifs d'origine végétale extrait de tubercules d'<i>Amorphophallus KONJAC</i>. Utilisé en farine au Japon et en Chine. Souvent considéré comme inoffensif même si il y a un fort risque d'étouffement. Cet additif serait donc interdit pour les confiseries gélifiées. Une surconsommation (plus de 3g/jour) étant facilement atteinte, les autres risques sont : ballonnements, diarrhées, mauvaise assimilation des vitamines.</p> <p>À ÉVITER</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E430	STÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE 8 Émulsifiant, épaississant et stabilisant de synthèse qui serait interdit en France mais si vous le rencontrez ailleurs, n'y touchez pas car c'est un produit chimique dangereux. Risques : réactions cutanées, troubles digestifs, calculs de la vessie et des reins, tumeurs. Additif interdit aux États-Unis depuis 1952 et encore autorisé au Canada ⁽²²⁾ .	
E431	STÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE 40 Émulsifiant et stabilisant de synthèse qui a les mêmes risques que le E430 et qui est autorisé dans certains vins et pas toujours indiqué sur les étiquettes. Suspecté d'être cancérigène. À ÉVITER	
E432	POLYSORBATE 20 ou MONOLAURATE de POLYOXYÉTHYLÈNE 20 SORBITANE Émulsifiant, stabilisant et support de synthèse, souvent utilisé dans les crèmes glacées et sorbets industriels, décoration de gâteaux, soupes, certaines pâtes à tartiner, pâtisseries, cocktails alcoolisés tout prêts et des chewing-gums entre autres. Additif très controversé depuis les années 50. Il pourrait contenir des résidus nocifs pour notre santé tels que de l'oxyde de fer de dioxane et de l'éthylène glycol. Risques : réactions cutanées, troubles digestifs, infections urinaires, prise de poids, calculs rénaux, tumeurs, mauvaise assimilation du fer d'où des cirrhoses du foie chez les animaux de laboratoires ! Des études ont été demandées en 1956 pour déterminer si ce groupe d'additifs était cancérigène mais on ignore encore les résultats ! À ÉVITER ⁽²²⁾	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E433	POLYSORBATE 80 ou MONOOLÉATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Additif utilisé dans certaines pâtisseries et dérivé du sorbitol. Il pourrait contenir des traces de produits toxiques ⁽²²⁾ . Voir le E432	
E434	POLYSORBATE 40 ou MONOPALMITATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Voir le E433. À ÉVITER ⁽²²⁾	
E435	POLYSORBATE 60 ou MONOSTÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Voir le E433. À ÉVITER ⁽²²⁾	
E436	POLYSORBATE 65 ou TRISTÉARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE Voir le E433. À ÉVITER ⁽²²⁾	
E440a	PECTINES Épaississant et supports pour additifs d'origine naturelle et dérivé de pommes, betteraves sucrières ou d'écorces d'oranges. Pas de véritables risques à part des flatulences et des troubles gastriques en trop grandes quantités.	
E440b	PECTINES AMIDÉES (aussi 440) Additif obtenu par traitement ammoniacal des pectines. Voir le E440a	
E441	GÉLATINE Il est intéressant de savoir que cet additif est rarement cité, comme « oublié par erreur ».	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E441 (suite)	<p>GÉLATINE (suite)</p> <p>Or cet additif est utilisé dans des milliers de produits alimentaires de consommation courante, tels que des crèmes desserts, des laitages, des fromages, des bonbons, des glaces, des sorbets et tant d'autres produits. Cet additif sert de stabilisant et d'épaississant et contrairement à sa réputation d'être extrait de protéines pures et sans effets secondaires pour notre santé, il est en réalité dérivé de peaux, de ligaments et d'os d'animaux divers, tels les bœufs ou les porcs (végétariens s'abstenir !). De plus, la gélatine pourrait contenir des traces de sulfites (famille des E220) et de glutamate monosodique (E621).</p> <p>Risques : allergies diverses, asthme, voir aussi les autres additifs ici nommés. La gélatine végétale est préférable et parfois indiquée sur les étiquettes, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du fabricant.</p> <p>À ÉVITER si possible⁽²³⁾ !</p>	
E442	<p>PHOSPHATIDES d'AMMONIUM</p> <p>Stabilisateur et émulsifiant de synthèse, dérivé de graisses alimentaires parfois issues d'oléagineux transgéniques (OGM).</p> <p>Risques à fortes doses : troubles digestifs et mauvaise assimilation des minéraux. Cet additif est souvent utilisé dans des produits à base de cacao. Rapports contradictoires et peu nombreux.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E443	<p>HUILE VÉGÉTALE BROMÉE</p> <p>Utilisée comme émulsifiant et stabilisant.</p> <p>Additif peu utilisé mais trouvé dans une boisson de thé glacé premier prix en France. Risques non cités à ce jour en attente de recherches, pourrait affecter le système nerveux, les reins, le foie et le système digestif et être cancérogène (réf. 59)</p> <p>En attendant d'en savoir plus, cet additif est ici classé rouge !</p>	
E444	<p>ACÉTATE ISOBUTYRATE de SACCHAROSE (SAIB)</p> <p>Stabilisant et émulsifiant de synthèse, on peut rapidement en faire une surconsommation.</p> <p>Risque de surpoids. Cet additif est très souvent utilisé dans les boissons aromatisées.</p> <p>ATTENTION</p>	
E445	<p>ESTERS GLYCÉRIQUES de RÉSINES de BOIS</p> <p>Agent troublant et stabilisant de synthèse dérivé de résines. Parfois d'origine animale ou transgénique (OGM). Considéré comme inoffensif car utilisé à faible dose. À vous de juger.</p>	
E450a (i)	<p>DIPHOSPHATES, DIPHOSPHATES DISODIQUES, pyro-phosphates</p> <p>Émulsifiants, stabilisants et correcteurs d'acidité de synthèse dérivés de sels de phosphates à consommer avec modération car à fortes doses, il y a des risques d'hyperactivité, d'une mauvaise assimilation des minéraux et de troubles digestifs.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E450a (i) (Suite)	Des expériences sur des rats en Allemagne ⁽²⁴⁾ dès 1957, ont montré des diminutions de croissance, une baisse de la fertilité et une durée de vie diminuée ! Vu que les rats sont beaucoup moins sensibles que les humains, cet additif est ici, classé rouge.	
E450b	DIPHOSPHATE TRISODIQUE, tétrasodique, tétrapotassique, dicalcique ou encore : Dihydrogéo-diphosphate de calcium Additif À ÉVITER , voir le E450a.	
E451	TRIPHOSPHATE PENTASODIQUE ou pentapotassique Additif À ÉVITER , voir le E450a.	
E452	POLYPHOSPHATE SODIQUE ou de potassium Additif À ÉVITER , voir le E450a.	
E459	BÊTA-CYCLODEXTRINE Stabilisant, support pour les arômes et agent d'enrobage obtenu par la transformation de l'enzyme de l'amidon, qui pourrait contenir des résidus de trichloréthylène et de toluène ; des solvants toxiques. Une surconsommation en étant facilement atteinte, il pourrait provoquer une mauvaise assimilation des minéraux et des vitamines. Manque de rapports.	
E460	CELLULOSE MICROCRISTALLINE ou cellulose en poudre Épaississant, agent de charge et support pour additifs, poudre blanche dérivée de sous produits de coton. Aussi utilisé dans des vernis, des laques, des caoutchoucs et pour traiter certains tissus.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E460 (suite)	Deux scientifiques ont dénoncé cet additif comme pouvant être cancérigène dès 1961 ⁽²⁵⁾ mais il est encore autorisé. Utilisé dans des rillettes de saumon vendues dans les wagons restaurants par exemple À ÉVITER malgré certains rapports contradictoires.	
E461	MÉTHYLCELLULOSE Émulsifiant, stabilisant et épaississant dérivé chimiquement de pulpe de bois. Utilisé pour donner cinq fois plus de fibres qu'un pain complet. Risques : Mauvaise élimination faite par les reins, mauvaise assimilation des nutriments et possibilité de torsion ou blocage du gros intestin ⁽²⁶⁾ .	
E463	HYDROXYPROPYL CELLULOSE Voir le E460	
E464	HYDROXYPROPYL MÉTHYL CELLULOSE Voir le E460	
E465	ETHYLMÉTHYLCELLULOSE Voir le E460	
E466	CARBOXYMÉTHYLCELLULOSE de SODIUM Voir le E460	
E468	CARBOXYMÉTHYLCELLULOSE de SODIUM RÉTICULÉE Voir le E460	
E469	CARBOXYMÉTHYLCELLULOSE hydrolysée de manière enzymatique Voir le E460	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E470a	SELS de SODIUM, de potassium et de calcium d'acides gras Émulsifiants, supports et agents d'enrobage dérivés de graisses et d'huiles alimentaires, d'origine animale ou encore d'oléagineux transgénique. En général, cet additif est considéré comme inoffensif à ce jour.	
E470b	SEL de MAGNÉSIUM d'ACIDES GRAS Voir le E470a. Considéré comme inoffensif mais l'origine n'est jamais citée...	
E471	MONO et DIGLYCÉRIDES d'ACIDES GRAS Agents d'enrobage, émulsifiants, gélifiants, antioxydants et supports pour colorants. Produit que l'on peut trouver naturellement mais en tant qu'additif, il s'agit en général d'un mélange de plusieurs produits chimiques. Différentes études sur des animaux ⁽²⁷⁾ ont montré que les éléments de la famille des glycérides peuvent : empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume du foie et des reins, réduire la taille des testicules et affecter l'utérus. De plus, cet additif peut être d'origine animale ou d'oléagineux transgéniques. Les diglycérides sont sur la liste du FDA dans l'attente d'études approfondies, sur leurs effets mutagènes, tératogènes et sur les organes reproductifs. Quoique certains rapports considèrent cet additif comme inoffensif, à la suite de mes recherches, je classe cette famille d'additifs en rouge.	
E472a	ESTERS ACÉTIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras Voir le E471	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E472c	ESTERS CITRIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras Pourrait être cancérigène. Voir le E471	
E472d	ESTERS TARTRIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras Voir le E471	
E472e	ESTERS MONOACÉTYLTARTRIQUES des mono et diglycérides d'acides gras Voir le E471	
E472f	ESTERS mixtes ACÉTIQUES et tartriques des mono et diglycérides d'acides gras Voir le E471	
E473	SUCROESTERS d'acides gras Émulsifiants, améliorants des farines, antioxydants et supports pour colorants de synthèse et parfois dérivés d'oléagineux transgéniques. Additif souvent considéré comme inoffensif, mais qui peut contenir des faibles quantités de résidus de solvants d'extraction, tels que le propylène glycol (jusqu'à 350 mg/kg) et le méthanol (10 mg/kg). Additif autorisé dans de nombreux aliments et préparations pour nourrissons. Risques : diarrhées, flatulences. Cet additif pourrait aussi être cancérigène. Vu la toxicité du méthanol (même à 10 mg/kg), je ne prendrais pas le risque d'en consommer. Additif ici classé rouge même si certains le considèrent inoffensif.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E474	SUCROGLYCÉRIDES Émulsifiants et améliorants des farines de synthèse, dérivés de saccharose et d'huile alimentaire, parfois même d'origine animale ou transgénique. Pourrait aussi contenir des traces de solvants. Voir le E473. Rapports contradictoires, dans le doute s'abstenir.	
E475	ESTERS POLYGLYCÉRIQUES d'acides gras Émulsifiants, stabilisants, antioxydants et supports pour colorants de synthèse, pouvant être d'origine animale ou dérivés d'oléagineux transgéniques. Souvent considérés comme inoffensifs mais les rapports sont contradictoires. Additifs ici classés orange.	
E476	POLYRICINOLÉATE de POLYGLYCÉROL Stabilisant et émulsifiant de synthèse parfois d'origine animale ou transgénique et dont une surconsommation est vite dépassée. Risques : allergies. Utilisé dans certaines pâtes à tartiner, assaisonnements à faible taux de graisses et certaines barres chocolatées.	
E477	ESTERS de PROPANE-1, 2-DIOL d'acides gras Émulsifiants de synthèse, régulateur de la cristallisation des graisses. Cet additif serait dérivé du pétrole (!) et pourrait provoquer des troubles digestifs. Un rapport le considère comme « hautement toxique ».	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E479b	HUILE de SOJA OXYDÉE ayant réagi avec des mono et diglycérides d'acides gras. Qui pourrait être d'origine transgénique. Composée aussi présente dans les huiles de friture usées. Manque de rapports. À ÉVITER	
E481	STÉAROYL-2-LACTYLATE de SODIUM Émulsifiant et améliorant de panification de synthèse, considéré comme inoffensif à ce jour.	
E482	STÉAROYL-2-LACTYLATE de CALCIUM Voir le E481	
E483	TARTRATE de STÉARYLE - Voir le E481	
E491	MONOSTÉARATE de SORBITANE Émulsifiants, anti-moussants, supports pour colorants et agents d'enrobage pour les fruits, d'origine animale ou d'oléagineux transgéniques. Risques à fortes doses constatés sur des animaux : diarrhées, calculs de la vessie, lésions d'organes. Les fortes doses sont vite atteintes dès 150 g de pâtisserie fine ou dès 300 g de dessert ou de sucreries. À ÉVITER	
E492	TRISTÉARATE de SORBITANE - Voir le E491	
E493	MONOLAURATE de SORBITANE Voir le E491	
E494	MONOOLÉATE de SORBITANE - Voir le E491	
E495	MONOPALMITATE de SORBITANE Voir le E491	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E496	POLYÉTHYLÈNE de GLYCOL 6000 Support pour les édulcorants et les arômes, pouvant libérer du formaldéhyde, allergisant et pouvant être cancérigène. À ÉVITER	
E500	CARBONATES de SODIUM, Carbonate acide de sodium, sesquicarbonate de sodium Utilisés en tant que poudre à lever, anti-agglomérants et correcteurs d'acidité de synthèse. Considérés comme inoffensifs à ce jour.	
E501	CARBONATE de POTASSIUM, Carbonate acide de potassium Additif utilisé comme poudre à lever, supports pour additifs, anti-agglomérants et correcteurs d'acidité de synthèse. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E503	CARBONATES d'AMMONIUM, Carbonate d'ammonium et Carbonate acide d'ammonium Additif utilisé comme poudre à lever, correcteurs d'acidité et anti-agglomérants de synthèse. Considérés comme inoffensifs à ce jour.	
E504	CARBONATE de MAGNÉSIUM, carbonate acide de magnésium - Voir le E503	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E507	ACIDE CHLORHYDRIQUE Et oui vous avez bien lu ! Vous serez surpris de savoir que certaines sources considèrent cet additif comme inoffensif car utilisé en faibles doses ! Mais en mettriez-vous dans votre pâte à crêpes ? Cet additif est utilisé comme acidifiant et vous ne verrez jamais sur les étiquettes le pourcentage utilisé. De plus, en forte concentration, l'acide chlorhydrique a provoqué des dégâts permanents aux yeux, des brûlures, des réactions cutanées, une fois avalé, l'érosion des muqueuses de l'œsophage et de l'estomac. Le système respiratoire ainsi que la circulation sanguine pourraient être affectés ! D'où l'intérêt de cuisiner soi-même ! À ÉVITER	
E508	CHLORURE de POTASSIUM Auxiliaire technologique, support pour additifs et exhausteur de goût, de synthèse. Souvent utilisé dans les laits infantiles, entre autres ! Bien que certaines sources considèrent cet additif comme inoffensif, d'autres plus nombreuses, estiment que les risques sont les suivants : troubles digestifs, ulcères des intestins, vomissements, diarrhées, faiblesses, chocs et hémorragies ⁽¹⁶⁾ . Donc À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E509	CHLORURE de CALCIUM Autre auxiliaire technologique de synthèse pouvant être utilisé pour les fruits et légumes en boîtes, certains fromages, les olives, de nombreuses boissons alcoolisées et autres. Additif aussi utilisé industriellement pour la fabrication d'anti-gel pour les réfrigérateurs, colles, ciments, pour préserver le bois et les roches, aussi pour les poudres des extincteurs ! Risques : troubles du rythme cardiaque et de la digestion, ulcère des intestins, nausées et vomissements. À ÉVITER ⁽²⁸⁾	
E510	CHLORURE d'AMMONIUM Additif peu cité qui serait utilisé comme poudre à lever dans les farines et certains pains. Industriellement, cet additif est aussi utilisé pour la fabrication des piles, de teintures et d'explosifs (!). En médecine, comme expectorant et pour rendre l'urine plus acide. Risques : nausées, vomissements, réactions cutanées, effets nocifs pour le foie et les reins ⁽²⁹⁾ .	
E511	CHLORURE de MAGNÉSIUM Additifs de synthèse. Risque : problèmes rénaux pour personnes sensibles ⁽⁵³⁾ .	
E512	CHLORURE d'ÉTAIN Antioxydant et stabilisateur de couleurs de synthèse. Principalement utilisé pour les asperges blanches en conserve. Risques : nausées et vomissements. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E513	ACIDE SULFURIQUE Acidifiant parfois considéré comme inoffensif, d'autres rapports eux, le comparent au « VITRIOL » et le considèrent comme un produit toxique et très irritant. Additif ici classé rouge. À ÉVITER	
E514	SULFATES de SODIUM, Sulfate acide de sodium Correcteurs d'acidité et auxiliaires technologiques de synthèse. Parfois considérés comme inoffensifs tandis que de nombreuses études les déconseillent vivement pour les femmes enceintes ou allaitant, pour les nourrissons et les enfants ⁽¹⁶⁾ . Risques : effets secondaires nocifs pour les reins et le cœur, troubles digestifs (qui ont été fatals pour des animaux de laboratoire). À ÉVITER ⁽³⁰⁾	
E515	SULFATES de POTASSIUM et Sulfate acide de potassium Correcteurs d'acidité et auxiliaires technologiques de synthèse utilisés pour la fabrication des bières, certaines liqueurs et boissons sucrées. Aussi utilisés comme fertilisant et en médecine pour provoquer des vomissements et des diarrhées. Risque à fortes doses : hémorragie des intestins. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E516	SULFATE de CALCIUM Correcteur d'acidité et auxiliaire technologique aussi appelé « plâtre de Paris ». Largement utilisé dans certaines glaces, pâtes à tartiner, fruits et légumes en boîtes ou congelés, farines, vins, pains, liqueurs et bières. Utilisé industriellement pour les plâtres, ciments et insecticides (!). Ce produit chimique absorbe si bien l'eau qu'il est idéal pour faire les plâtres en médecine. Il est aussi intéressant de savoir que, mélangé à de la farine, le sulfate de calcium est utilisé pour tuer les rongeurs ⁽³¹⁾ . Risques à fortes doses : obstruction intestinale. Additif aussi utilisé pour les produits biologiques mais seulement en tant que support et à faible dose. Additif parfois considéré comme inoffensif donc ici classé orange...	
E517	SULFATE d'AMMONIUM Correcteur d'acidité et support pour additif de synthèse qui à forte dose pourrait provoquer une acidité du sang, des troubles gastriques et selon une source ⁽³²⁾ , pourrait même être neurotoxique. À ÉVITER	
E518	SULFATE de MAGNÉSIUM Correcteur d'acidité Risques : diarrhées et problèmes rénaux. À ÉVITER	
E520	SULFATE d'ALUMINIUM Affermissant de synthèse dérivé d'aluminium. Risques : à forte dose accumulation d'aluminium dans l'organisme, effets nocifs pour les reins et à proscrire pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer car neurotoxique ⁽³²⁾ .	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E520 (suite)	SULFATE d'ALUMINIUM (suite) Utilisé en général pour les fruits et les légumes confits cristallisés ou glacés ainsi que pour les blancs d'œufs en poudre. À ÉVITER	
E521	SULFATE d'ALUMINIUM SODIQUE Voir le E520	
E522	SULFATE d'ALUMINIUM POTASSIQUE Voir le E520	
E523	SULFATE d'ALUMINIUM AMMONIQUE Voir le E520	
E524	HYDROXYDE de SODIUM Correcteur d'acidité et auxiliaire technologique de synthèse. Additif utilisé dans des aliments destinés aux nourrissons et jeunes enfants ainsi que des margarines, des barres chocolatées, des glaces, des chocolats en poudre et gélatures. Souvent considéré comme produit chimique inoffensif, cet additif est aussi autorisé comme agent de traitement pour certaines pâtisseries biologiques. Pourtant, l'ingestion de cet additif a causé des vomissements, des malaises et des problèmes pulmonaires ⁽³³⁾ . Vu les rapports contradictoires, cet additif est ici classé orange.	
E525	HYDROXYDE de POTASSIUM Correcteur d'acidité et auxiliaire technologique de synthèse. Utilisé entre autres dans certains laits infantiles, chocolats en poudre, glaces, jus de raisin.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E525 (suite)	HYDROXYDE de POTASSIUM (suite) Plusieurs études confirment que la consommation de cet additif a provoqué des sensations de brûlures dans la bouche, la gorge ou l'estomac ainsi que le rétrécissement de l'œsophage, des hémorragies et des malaises. Il est intéressant de savoir que cet additif a aussi été utilisé pour empêcher la poussée des cornes chez des veaux ⁽³⁴⁾ ! Il semble alors inconcevable que cet additif soit autorisé dans les aliments de sevrage pour nourrissons. Additif parfois considéré comme inoffensif mais ici classé rouge.	
E526	HYDROXYDE de CALCIUM Correcteur d'acidité de synthèse utilisé en faible quantité dans des aliments pour nourrissons, des bières, des liqueurs, des glaces, des petits pois en boîte et des jus de raisins. Aussi utilisé industriellement pour la fabrication de plâtres, ciments, et autres matériaux de construction. Cet additif est considéré comme non toxique même si non dilué il est très caustique. Additif ici classé orange au lieu de vert !	
E527	HYDROXYDE d'AMMONIUM Correcteur d'acidité de synthèse très utilisé en faibles doses dans des certains chocolats, laits chocolatés, gélatine et autres. Cet additif est dérivé de gaz d'ammoniaque. Risques : réactions cutanées, troubles digestifs et sanguins. Bon appétit !	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E528	HYDROXYDE de MAGNÉSIUM Correcteur d'acidité de synthèse utilisé dans de nombreux aliments et considéré comme inoffensif. En médecine, cet additif est utilisé pour provoquer des vomissements et des diarrhées afin de traiter certaines pathologies. Additif interdit en Australie, ici classé vert.	
E529	OXYDE de CALCIUM Correcteur d'acidité de synthèse souvent considéré comme inoffensif et dérivé du calcaire. Utilisé dans des glaces, des bières, des liqueurs entre autres. Industriellement, pour la fabrication de briques, insecticides et autres. Un contact direct avec de l'oxyde de calcium peut provoquer des dommages importants sur la peau et les muqueuses et a des effets très caustiques une fois dilué dans de l'eau, où il se transforme en hydroxyde de calcium. Un rapport dénonce cet additif comme étant de la chaux vive et un décapant ! ATTENTION !	
E530	OXYDE de MAGNÉSIUM Correcteur d'acidité utilisé dans certaines glaces et préparations en poudre. Médicalement, il est utilisé contre les acidités gastriques. Rapports contradictoires. Additif ici classé orange.	
E535	FERROCYANURE de SODIUM Anti-agglomérant stabilisant et agent de glisse (!), de synthèse. Seulement autorisé en faibles doses et uniquement pour le sel de cuisine et produits de remplacements. Léger taux de toxicité et risques d'allergies. ATTENTION	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E536	FERROCYANURE de POTASSIUM Voir le E535	
E538	FERROCYANURE de CALCIUM Voir le E535	
E541	PHOSPHATE d'ALUMINIUM ACIDE SODIQUE Poudre à lever de synthèse souvent utilisée dans certains fromages et pâtes à tartiner industriels, ainsi que pour les produits de pâtisserie fine comme les génoises. Considéré par de nombreux rapports comme étant NEUROTOXIQUE ⁽³²⁾ . Risques : contamination de l'organisme par l'aluminium, soupçonné de contribuer à l'apparition de la maladie d'Alzheimer, additif dangereux pour les reins et le cœur, risques de réactions cutanées et irritation des muqueuses. À ÉVITER	
E542	PHOSPHATES d'OS Additif dérivé de déchets d'os de carcasses d'animaux d'abattoirs (!). Cet additif est peu cité mais vu ses origines et le risque de contrecarrer la tristement célèbre « maladie de la vache folle », cet additif est ici classé rouge. Végétariens s'abstenir ! À ÉVITER	
E544	POLYPHOSPHATES de CALCIUM Additif en général utilisé pour augmenter la masse d'aliments comme les viandes et les charcuteries vendues au poids, et dont l'innocuité est très controversée. Risques : troubles digestifs, réactions allergiques. Additif aussi interdit en Australie. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E545	POLYPHOSPHATES d'AMMONIUM Voir le E544	
E551	DIOXYDE de SILICIUM Anti-agglomérant, support pour arômes/colorants et auxiliaire technologique de synthèse, en général considéré comme inoffensif. Souvent utilisé dans les soupes en sachets, le sel de table, la vanille ou l'ail en poudre ainsi que dans les chewing-gums et certains riz blancs. Cependant, selon un ouvrage canadien, la dioxyde de silicium est tout simplement de la poussière de roche que le corps humain n'assimile qu'en quantité infime et élimine le reste dans les urines et les selles ⁽³⁵⁾ . Selon certaines sources, cet additif pourrait contenir des nanoparticules, comme nous n'en connaissons pas encore les risques je classe cet additif en orange pour l'instant.	
E552	SILICATE de CALCIUM Voir le E553a	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E553a	<p>SILICATE DE MAGNÉSIUM, Tri silicate de magnésium</p> <p>Anti-agglomérants, agents de charge et supports pour arômes et colorants, en général considérés comme inoffensifs... Mais selon le même ouvrage canadien⁽³⁵⁾, il s'agit ici de talc et ils sont parfois contaminés avec de l'amiante (c'est sérieux !) et il est bien connu que le fait de respirer de l'amiante représente un risque de cancer des poumons, mais que se passe-t-il une fois avalée ? On peut noter qu'au Japon, où l'on consomme beaucoup de riz blanc poli au talc de Californie, il y a un taux élevé de cancer de l'estomac.</p> <p>Ce talc de Californie utilisé pour polir le riz blanc contient en fait 20 à 40 % de trémolite, une forme d'amiante. Rincer le riz ne suffit pas à éliminer le talc, il vaut mieux alors consommer du riz complet non traité. Des chercheurs canadiens ont suggéré de mener des études plus approfondies.</p> <p>En attendant, bon appétit !</p>	
E553b	<p>TALC - Voir le E553a</p> <p>Étant donné qu'il est connu en Angleterre que le talc n'est même pas bon pour la peau des bébés, je ne vois pas l'intérêt d'en mettre dans la nourriture.</p> <p>ATTENTION</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E554	<p>SILICATE ALUMINOSODIQUE</p> <p>Agent de charge, anti-agglomérant, support pour arômes et colorants, parfois considéré comme inoffensif. Cependant, cet additif contenant de l'aluminium est connu pour causer des problèmes de placenta pendant la grossesse et est lié à l'apparition de la maladie d'Alzheimer.</p> <p>À ÉVITER</p>	
E555	<p>SILICATE ALUMINOPOTASSIQUE</p> <p>Voir le E554</p>	
E556	<p>SILICATE ALUMINOCALCIQUE</p> <p>Voir le E554</p>	
E558	<p>BENTONITE</p> <p>Anti-agglomérant, auxiliaire technologique et support pour colorants d'origine naturelle dérivé de roche volcanique. Considéré comme inoffensif jusqu'à ce jour.</p>	
E559	<p>KAOLIN ou SILICATE d'ALUMINIUM</p> <p>Anti-agglomérant, agent de charge et support qui serait d'origine naturelle et souvent considéré comme inoffensif. Étant donné la présence d'aluminium, je préfère classer cet additif en orange et me fier au E554 par précaution.</p>	
E570	<p>ACIDES GRAS</p> <p>Agents d'enrobages, émulsifiants et anti-agglomérants d'origine naturelle parfois animale ou de végétaux transgéniques. Largement utilisé comme plastifiant dans les chewing-gums, suppositoires et cosmétiques. À part de légers risques d'allergies, cet additif est considéré comme inoffensif.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E572	STÉARATE de MAGNÉSIUM Additif très peu cité souvent utilisé dans le sel, les sels d'oignons ou d'ail, dans le sucre glace et les confiseries. Considéré comme inoffensif dans les aliments sauf si la poudre en est inhalée ! ATTENTION	
E574	ACIDE GLUCONIQUE Correcteur d'acidité de synthèse dérivé du glucose et pouvant être aussi d'origine animale ou d'oléagineux transgéniques. Considéré inoffensif.	
E575	GLUCONO-DELTA-LACTONE Correcteur d'acidité, stabilisant et séquestrant, utilisé entre autres pour renforcer la couleur des charcuteries. Considéré comme inoffensif.	
E576	GLUCONATE de SODIUM Voir le E575. Cet additif est interdit en Australie.	
E577	GLUCONATE de POTASSIUM Voir le E575. Cet additif est interdit en Australie.	
E578	GLUCONATE de CALCIUM Même utilisation que le E575 mais il est intéressant de savoir que cet additif est aussi utilisé industriellement pour purifier les stations d'épuration ⁽³⁶⁾ . Bon appétit ! Additif considéré comme inoffensif à ce jour.	
E579	GLUCONATE FERREUX Agent séquestrant, régulateur de couleurs et stabilisant de synthèse ou dérivé de maïs transgénique, principalement utilisé pour stabiliser la couleur des olives noires et considéré comme inoffensif à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E585	LACTATE FERREUX ou Lactate de fer II Stabilisant de couleur de synthèse ou d'origine animale. Seulement autorisé pour les olives noires et considéré comme inoffensif à ce jour.	
E620	ACIDE GLUTAMIQUE Exhausteur de goût de synthèse qui sert aussi à remplacer le sel. Il pourrait être aussi d'origine végétale ou animale. Cet additif encourage à manger encore plus. Risques : Perte de sensibilité de la nuque, du dos, des bras, des douleurs cardiovasculaires, des crises d'asthme. Additif très utilisé qu'il faut donc essayer d'éviter.	
E621	GLUTAMATE MONOSODIQUE (ou GMS) en anglais : « MSG » ^(15 et G) - Voir page 125. Exhausteur de goût de synthèse, malheureusement utilisé dans des milliers de produits alimentaires tels que les soupes en sachets, de nombreuses chips, des plats préparés, des produits de régime, des « bâtons de crabe », etc. ADDITIF NEUROTOXIQUE qui a donc la capacité de détruire les neurones du cerveau très rapidement. Les nouvelles recherches de 2007 du Dr Blaylock – éminent neurochirurgien et nutritionniste américain – montrent que cet additif détruit aussi d'autres cellules dans notre corps et aggrave les cancers en amplifiant les tumeurs (voir les références vidéos et reportages pages 151 ⁽⁷⁷⁾). Il est très difficile d'éviter cet additif présent dans presque tous les aliments transformés, mais lorsqu'on en a la VOLONTÉ , on peut y arriver. À ÉVITER À TOUT PRIX	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E622	GLUTAMATE MONOPOTASSIQUE Voir le E621 et la page 128. À ÉVITER	
E623	DIGLUTAMATE de CALCIUM Voir le E621 et la page 128. À ÉVITER	
E624	GLUTAMATE d'AMMONIUM Voir le E621 et la page 128. À ÉVITER	
E625	DIGLUTAMATE de MAGNÉSIUM Voir le E621 et la page 128. À ÉVITER	
E626	ACIDE GUANYLIQUE Exhausteur de goût de synthèse qui sert aussi à remplacer le sel dont les rapports sont contradictoires. Dans le doute, je ne le conseillerais pas pour les femmes enceintes ou allaitant ainsi que pour les jeunes enfants.	
E627	GUANYLATE DISODIQUE Autre exhausteur de goût de synthèse qui remplace aussi le sel et stimule l'appétit. Une fois métabolisé dans notre organisme, cet additif se transforme en acide urique qui se dépose dans les tissus au risque de provoquer la goutte. Autres risques : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, allergies et irritation des muqueuses. Substance déconseillée pour les femmes enceintes ou allaitant ainsi que pour les nourrissons ⁽¹⁶⁾ . À ÉVITER	
E628	GUANYLATE DIPOTASSIQUE - Voir le E627	
E629	GUANYLATE de CALCIUM - Voir le E627	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E630	ACIDE INOSINIQUE Autre exhausteur de goût qui serait d'origine naturelle et présent dans les muscles. Pour les risques, voir le E627. Certains ouvrages considèrent cet additif comme inoffensif car utilisé en faible quantité. Par prudence, il est préférable de suivre les consignes données au E627	
E631	INOSINATE DISODIQUE - Voir le E630	
E632	INOSINATE DIPOTASSIQUE - Voir le E630	
E633	INOSINATE DICALCIQUE - Voir le E630	
E634	5'RIBONUCLÉOTIDE CALCIQUE Voir le E630 même si parfois considéré comme inoffensif.	
E635	5'RIBONUCLÉOTIDE DISODIQUE Voir le E630 même si parfois considéré comme inoffensif.	
E636	MALTOL Additif particulier qui n'est plus considéré comme un additif... Mais que vous pourrez peut-être rencontrer. Il est alors ici, ajouté. Il s'agit d'un exhausteur de goût de synthèse qui pourrait présenter des risques de destruction des globules rouges, assez grave pour une personne en bonne santé mais des risques élevés pour une personne souffrant d'anémie héréditaire. Des études sur les risques tétragènes et cancérigènes ont été recommandées ⁽³⁷⁾ . À ÉVITER	
E637	ETHYL DE MALTOL - Voir le E636	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E640	GLYCINE et son sel de sodium Exhausteur de goût et support pour additif de synthèse, qui remplace aussi le sel et qui stimule l'appétit. Certains ouvrages considèrent cet additif comme inoffensif, cependant, un rapport déclare qu'il a été prouvé que de larges quantités de cet additif ont retardé la croissance de certains animaux tout en augmentant leur taux de mortalité. Une interdiction de cet additif a été proposée par la FDA ⁽³⁸⁾ . À ÉVITER PAR PRÉCAUTION	
E650	ACÉTATE de ZINC Exhausteur de goût utilisé pour donner un goût amer surtout utilisé dans les gommages à mâcher. Rapports contradictoires. Additif ici classé orange.	
E900	DIMÉTHYLPOLYSILOXANE (huile de silicone !) Agent anti-mousse et support pour agent d'enrobage largement utilisé dans les confitures, vins, jus de fruits, lait en poudre, sucre, huiles et liqueurs entre autres. Cet additif est dérivé du silicone, qui est aussi utilisé pour faire des implants mammaires ! Un ouvrage ⁽³⁹⁾ déclare que cet additif pourrait contenir des traces d'amiante. Risques : problèmes de reins, du foie, du système nerveux et allergies. De plus, cet additif serait cancérigène car il pourrait contenir des traces de formaldéhyde. À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E901	CIRE d'ABEILLE BLANCHE Cire naturelle servant d'agent anti-agglomérant, d'agent d'enrobage et de support. Autorisé pour les pâtisseries, les sucreries, les fruits à coque, comme traitement de surface de certains fruits et agrumes ainsi que les grains de café. Aussi autorisé en tant que support pour les colorants naturels utilisés dans les produits de l'alimentation biologique. Additif considéré comme inoffensif à ce jour.	
E902	CIRE de CANDELILLA Cire naturelle utilisée comme anti-agglomérant naturel extraite d'une plante du Sahara et considérée comme un additif inoffensif à ce jour.	
E903	CIRE de CARNAUBA Cire naturelle servant d'anti-agglomérant extraite d'un palmier du Brésil. De rares réactions allergiques ont été rapportées. Additif considéré comme inoffensif à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E904	<p>SHELLAC</p> <p>Autre cire naturelle utilisée comme anti-agglomérant et agent d'enrobage, qui serait extraite (selon certains auteurs⁽⁴⁰⁾) des sécrétions d'insectes spécifiques en général originaires d'Inde (bon appétit). Cet additif peut être utilisé dans les décorations de gâteaux et les nappages si le produit fini n'en contient pas plus de 0,4 %. Pendant sa fabrication, cet additif est mélangé avec de la colophane et une quantité minime d'arsenic trisulphide pour atteindre la couleur désirée mais pas dans le shellac blanc. Étant donné que la sorte de shellac n'est pas indiquée sur l'étiquette, il est alors impossible de savoir laquelle a été utilisée. Sur des animaux de laboratoires, des allergies ainsi que des troubles digestifs ont été observés. Additif en général considéré comme inoffensif mais ici, classé orange.</p>	
E905	<p>CIRE MICROCRISTALLINE</p> <p>Cire dérivée du pétrole ou de la lignite. Utilisée pour le traitement de surface des chewing-gums, de confiseries (sauf le chocolat), des melons, des papayes et des avocats. Les additifs E320, E321 et le polyéthylène sont souvent rajoutés à cette cire.</p> <p>Risques : mauvaise absorption des vitamines et des minéraux, une surconsommation de cette cire par les femmes enceintes pourrait rendre le bébé susceptible aux maladies liées aux hémorragies.</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E905 (suite)	<p>CIRE MICROCRISTALLINE (suite)</p> <p>En 1991 des études du FAO/WHO ont démontré des dépôts d'huiles minérales dans le foie et les lymphes.</p> <p>En 1995 ce comité a aussi démontré que certaines lésions observées chez les rats (dus à ces huiles minérales), avaient été observées également chez les humains⁽⁴¹⁾. À ÉVITER</p>	
E907	<p>POLY-L-DÉCÈNE HYDROGÉNÉ</p> <p>Agent d'enrobage aussi dérivé du pétrole et parfois considéré comme inoffensif et utilisé comme agent d'enrobage sur certains fruits secs et confiseries. Vu son origine, il est ici classé orange.</p>	
E912	<p>ESTERS de l'ACIDE MONTANIQUE</p> <p>Cires végétales aussi extraites de lignite et en général utilisées comme agents d'enrobage des agrumes, des mangues, des papayes, des ananas frais et des avocats. Risques d'allergies. Pas assez de rapports sur cet additif.</p>	
E 913	<p>LANOLINE</p> <p>Additif très peu cité, dérivé de la laine de moutons et utilisé comme agent plastifiant dans certains chewing-gums et cosmétiques.</p> <p>Risques : allergies</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E 914	CIRE de POLYÉTHYLÈNE OXYDÉE Cire de synthèse utilisée comme agent d'enrobage principalement pour traiter la surface des agrumes, avocats, des melons, des mangues, des ananas frais et des papayes. Étant donné que cette cire est d'origine pétrochimique, il est conseillé de l'éviter ou au moins, de bien se laver les mains après avoir épluché les fruits traités.	
E 917	IODATE de POTASSIUM Puissant oxydant de synthèse souvent utilisé comme agent de traitement des farines. C'est une jeune mère qui m'a signalé cet additif qu'elle a trouvé dans un lait infantile bio (!) et qui n'était pas dans mon livre! Le rôle de cet additif de synthèse est d'apporter de l'iode sans risque de dégradation d'un aliment. C'est souvent de l'iodate de potassium oxydé KIO_3 et une exposition chronique à cet additif peut provoquer : troubles du système central nerveux, irritations des yeux, de la peau, troubles respiratoires, digestifs, d'où une salivation excessive possible, décharges nasales, conjonctivite, fièvre, laryngites, bronchites, stomatites. À ÉVITER	
E920	L-CYSTÉINE Additif utilisé comme agent de traitement pour les farines et parfois d'arômes et d'édulcorants. Additif considéré comme inoffensif à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E927a	AZODICARBONAMIDE ou AZOFORMAMIDE Additif de moins en moins cité car interdit en Allemagne depuis 1958 et en Australie. Risques : hyperactivité, asthme, insomnies et mauvaise assimilation de la vitamine E. À ÉVITER	
E927b	CARBAMIDE Stabilisant naturel qui serait seulement utilisé pour les chewing-gums sans sucres mais comme ces derniers contiennent souvent du E951, il faut donc éviter. Tout seul, cet additif est considéré comme inoffensif.	
E938	ARGON Gaz servant d'agent de propulsion (dans les aérosols) et comme agent stabilisant pour les emballages, considéré comme inoffensif.	
E939	HÉLIUM Gaz ayant la même utilisation que le E938 et aussi utilisé pour gonfler les ballons à l'hélium. Considéré comme inoffensif.	
E941	AZOTE Gaz propulseur, agent de congélation et agent de stabilité pour les emballages, considéré comme inoffensif.	
E942	PROTOXYDE d'AZOTE Gaz propulseur et agent de stabilité, considéré comme inoffensif à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E943a	BUTANE Gaz propulseur d'origine pétrochimique utilisé comme solvant, réfrigérant et additif alimentaire. Il a été prouvé que cet additif a provoqué des cancers chez des animaux de laboratoires ⁽⁴²⁾ . Additif parfois considéré comme inoffensif donc ici classé orange.	
E943b	ISOBUTANE Voir le E943a	
E944	PROPANE Gaz propulseur lui aussi d'origine pétrochimique, aussi utilisé comme gaz réfrigérant. En forte concentration, cet additif est suspecté d'être narcotique. En général il est considéré comme inoffensif à ce jour. ATTENTION	
E948	OXYGÈNE Gaz propulseur (pour les aérosols) et utilisé pour les emballages. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E949	HYDROGÈNE Gaz d'emballage, utilisé pour de nombreux aliments. Considéré comme inoffensif à ce jour.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E950	ACESULFAME-K Édulcorant et exhausteur de goût de synthèse 200 fois plus sucré que le sucre. Souvent utilisé dans les chewing-gums, de nombreuses boissons, confiseries, pâtisseries industrielles, desserts, certaines boissons lactées et tant d'autres produits dont il est impossible de faire la liste. Additif autorisé par la FDA depuis 1988 malgré un manque évident d'études approfondies. Cet additif ayant un arrière goût amer il est souvent utilisé avec de l'aspartame. Selon un auteur ⁽⁴³⁾ : « Comparé l'aspartame et à la saccharine, qui ne sont pas eux-mêmes irréprochables, l'acesulfame-k est même le pire des trois ». Selon un rapport anglais du mois de mars 2005, cet édulcorant serait bien cancérigène et lié à l'hypoglycémie, des tumeurs aux poumons, des hausses de cholestérol, et la leucémie. Risque de cancer. À ÉVITER À TOUT PRIX	
E951	ASPARTAME - Voir page 118 Selon le spécialiste mondial de l'aspartame, Dr H.J. Roberts : « L'ASPARTAME EST UN VÉRITABLE POISON ». C'est en fait un produit neurotoxique pouvant provoquer plus de 92 symptômes, mais utilisé dans plus de 6 000 produits alimentaires et 600 médicaments. Additif à proscrire pour les femmes enceintes et les enfants. Cet additif n'aurait jamais dû être autorisé. À ÉVITER À TOUT PRIX : OGM (réf. 56)	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E952	ACIDE CYCLAMIQUE et ses sels de Na et de Ca Édulcorants de synthèse dérivés du saccharose 30 à 40 fois plus sucrés que le sucre, ayant provoqué des dommages dans les testicules de rats de laboratoires. Additifs suspectés d'être cancérogènes et utilisés depuis 1953. Interdit aux États-Unis depuis 1970 mais encore autorisé au Canada et dans d'autres pays ⁽⁴⁴⁾ . À ÉVITER	
E953	ISOMALT Édulcorant de synthèse dérivé de la saccharose ou fabriqué par génie génétique. Risques : ballonnements et diarrhées. Additif très utilisé. ATTENTION	
E954	SACCHARINE et ses sels de Na, K et de Ca (sodium, potassium et calcium) Le doyen des édulcorants qui a un goût amer et un pouvoir sucrant 300 fois plus élevé que celui du sucre. Forts risques d'allergies de génotoxicité (voir page 130) et certainement cancérogène. L'histoire de cet additif est très longue ⁽⁴⁵⁾ . Il est préférable de l' ÉVITER .	
E955	SUCRALOSE Édulcorant de synthèse dérivé du saccharose traité au chlore. Cet édulcorant a été autorisé en 1991 sous la marque de Splenda™ et est 600 fois plus sucré que le sucre. Risques : destruction du système immunitaire car affectant principalement le foie et les reins ⁽⁴⁶⁾ . À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E957	THAUMATINE Édulcorant et exhausteur de goût d'origine naturelle fabriqué à partir des fruits d'une plante tropicale (<i>Thaumococcus danielli</i>), qui serait jusqu'à 2 500 fois plus sucré que le sucre et qui est largement utilisé dans de nombreux aliments. Pourquoi ne pas se contenter de sucre complet et de miel ? Cet additif pourrait aussi être fabriqué par génie génétique. Additif en général considéré comme inoffensif même si certains auteurs le déconseillent. Par précaution il est ici classé orange.	
E959	NÉOHESPÉRIDINE DC Édulcorant et exhausteur de goût dérivé des agrumes et qui pourrait être de 1000 à 1800 fois plus sucré que le sucre. Utilisé dans de nombreux aliments et considéré comme inoffensif. La question est de savoir si on en a vraiment besoin.	
E960	GLYCOSIDES DE STÉVIOL Édulcorant jusqu'à 300 fois plus sucré que le saccharose et dérivé de stévia, sans effets secondaires connus à ce jour. Une fois traité, peut contenir des traces de solvant. Utiliser la forme la plus naturelle possible. (voir lien «A» page 30)	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E961	<p>NÉOTAME Édulcorant de synthèse fabriqué par Nutrasweet (qui vend aussi l'aspartame) autorisé en Europe en 2009 (réf. 60-c) au pouvoir sucrant 7 000 à 13 000 plus élevé que le sucre donc très avantageux pour les industriels (réf. 60-a) « Comme l'aspartame, le néotame est composé de deux acides aminés, l'acide aspartique et la phénylalanine. Il possède toutefois un groupe 3,3-diméthylbutyle qui modifie ses propriétés améliorant notamment sa stabilité à l'hydrolyse ».(réf. 60-b) Cet édulcorant a mauvaise réputation (réf. 60-d). Selon une autre source (réf. 60-e) , une canette de boisson édulcorée au E961 contient 0,25 mg de méthanol, il y aurait donc danger ! Additif autorisé mais ici classé en rouge car pourrait être pire que le E951 (réf. 60-f).</p>	
E962	<p>SEL d'ASPARTAME et d'ACESULFAME-K Voir les E950 et 951. À ÉVITER À TOUT PRIX</p>	
E965	<p>MALTITOL et sirop de maltitol Édulcorant de synthèse et support pour additifs, dérivé du saccharose ou du lactose et pouvant aussi être fabriqué à partir de maïs génétiquement modifié. Risques : Diarrhées et ballonnements. ATTENTION</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E966	<p>LACTITOL Édulcorant, support pour additifs de synthèse dérivé de sucres de lait et dont le pouvoir sucrant serait de 0,9 fois celui du sucre. C'est un polyol souvent utilisé comme édulcorant et comme laxatif osmotique car il retient l'eau dans l'intestin ⁽⁵⁷⁾. Risques : diarrhées et ballonnements. ATTENTION</p>	
E967	<p>XYLITOL Édulcorant de synthèse qui a été dénoncé par la FDA elle-même comme cancérigène depuis des années. Risques reconnus pour notre santé : de nombreux troubles du métabolisme, acidose, calculs rénaux, mauvais fonctionnement des reins, nausées, perte de l'orientation, évanouissement et même décès. Donc bien plus que des diarrhées et des ballonnements en général indiqués. Malgré la toxicité évidente pour notre santé du xylitol, il est encore autorisé de nos jours⁽⁴⁷⁾. Mais comme de nombreuses personnes utilisent certaines formes de xylitol qui semblent naturelles pour cuisiner et même pour se laver les dents, cet additif est ici classé orange. ATTENTION VOIR PAGE 123</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E968	ERYTHRITOL Édulcorant, exhausteur de goût et d'arôme, support et humectant. Présent naturellement dans les fruits et les aliments fermentés, mais à usage industriel il est dérivé par fermentation de farine de blé et/ou de maïs, il est souvent produit par le géant Gargill (réf. 61) et pourrait être dérivé d'OGM (réf. 64). Il a un pouvoir sucrant 60 à 80 % de celui du saccharose (réf. 62) Risques : ballonnements, troubles digestifs, décalcification, problèmes aux reins et augmentation de l'appétit selon des études sur des rats (réf. 63). Souvent utilisé dans de nouvelles marques d'édulcorants contenant des extraits de STÉVIA raffinée pour obtenir une poudre blanche. La prudence s'impose : ATTENTION .	
E999	EXTRAITS de QUILLAIA Stabilisateurs de mousse naturels qui seraient extraits de l'écorce d'un arbre d'Amérique du sud (Quillaia saponaria) qui sont utilisés dans des bières, des cidres et des sodas. Certains auteurs considèrent cet additif comme inoffensif et d'autres comme toxique et pouvant contenir des saponines ; substances toxiques pour le sang et pouvant provoquer des inflammations intestinales. Additif classé donc orange.	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E1100	AMYLASE Enzyme alimentaire dérivé de pancréas de porcs ou de moisissures ou aussi fabriqué par génie génétique. Additif utilisé dans de nombreux aliments. Autorisé au Canada et aux États-Unis et n'est pas mentionné dans la liste des additifs européens. Additif ajouté au cas où vous le rencontreriez et ici classé orange.	
E1103	INVERTASE Enzyme dérivé de levures et utilisé dans de nombreux aliments. Considéré comme inoffensif à ce jour.	
E1105	LYSOZYME Conservateur naturel et enzyme qui serait extrait du blanc d'œuf ou produit par génie génétique. Cet additif est utilisé pour les fromages à pâte dure et à découper. Attention pour les personnes étant allergiques au blanc d'œuf. Additif ici classé orange.	
E1201	POLYVINYLPYRROLIDONE Agent de support et floculant dérivé de pyrrolidone de vinyle, permettant de lier les agents de turbidité dans les boissons. Une fois utilisé cet additif serait éliminé au maximum afin que son nom ne soit pas obligatoirement indiqué sur les étiquettes. Le corps mettrait jusqu'à un an pour éliminer cet additif, il a causé des cancers ainsi que des fausses couches spontanées chez des animaux de laboratoires ⁽⁴⁸⁾ . À ÉVITER	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E1404	<p>AMIDON OXYDÉ (famille des amidons modifiés du E1404 au E1451) Épaississants, stabilisants, agents d'enrobage et de charge d'origine naturelle ou dérivés de maïs transgénique. En général, ces additifs sont considérés comme inoffensifs mais s'ils proviennent de produits génétiquement modifiés, ATTENTION. De plus, comme ces amidons sont souvent modifiés à l'aide de produits chimiques, on obtient un produit qui n'a presque pas de valeur nutritive. Le Dr Ross HumeHull considère que cette famille d'additifs devrait être supprimée⁽⁴⁹⁾. Les risques sont : diarrhées chez les enfants, troubles digestifs, de plus, lors d'expériences sur des animaux de laboratoire, ces amidons modifiés ont entraîné des dépôts de calcaire dans les reins et le bassin. On ne sait pas si c'est le cas chez l'espèce humaine. À part les E1440 et E1442, ils sont tous autorisés dans les aliments pour nourrissons et enfants en bas âge. D'où l'intérêt de leur cuisiner soi-même de bons petits plats nutritifs.</p> <p>ATTENTION</p>	
E1410	<p>PHOSPHATE d'AMIDON Support pour additifs, épaississant, agent d'enrobage et de charge d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique. Risque : hyperactivité. Voir aussi le E1404.</p> <p>ATTENTION</p>	
E1412	<p>PHOSPHATE de DIAMIDON - Voir le E1410.</p> <p>ATTENTION</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E1413	<p>PHOSPHATE de DIAMIDON PHOSPHATÉ Voir le E1410. ATTENTION</p>	
E1414	<p>PHOSPHATE de DIAMIDON ACÉTYLÉ Voir le E1410. ATTENTION</p>	
E1420	<p>AMIDON ACÉTYLÉ Support pour additifs, épaississant, stabilisant et agent de charge d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique. Voir le E1404. ATTENTION</p>	
E1422	<p>ADIPATE de DIAMIDON ACÉTYLÉ Voir le E1420. ATTENTION</p>	
E1440	<p>AMIDON HYDROXYPROPYLÉ Support pour additifs, épaississant et gélifiant d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique. Voir le E1404. ATTENTION</p>	
E1442	<p>PHOSPHATE de DIAMIDON HYDROXYPROPYLÉ Support pour additifs, épaississant et gélifiant d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique. Voir le E1410. ATTENTION</p>	
E1450	<p>OCTÉNYLE SUCCINATE d'AMIDON SODIQUE Support pour additifs, épaississant et stabilisant d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique. Voir le E1404. ATTENTION</p>	
E1451	<p>AMIDON OXYDÉ ACÉTYLÉ Support pour additifs et épaississant, d'origine naturelle ou dérivé de maïs transgénique. Voir le E1404. ATTENTION</p>	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E1452	SUCCINATE OCTÉNYLIQUE ALUMINIQUE D'AMIDON ou OCTÉNYL SUCCINATE D'AMIDON D'ALUMINIUM Additif utilisé en France sous conditions en tant qu'émulsifiant, il serait dérivé du E1450 ! Il est rare de trouver cet additif dans les listes mais l'aluminium étant dénoncé comme étant neurotoxique, cet additif est ici classé en rouge. À ÉVITER	
E1505	CITRATE de TRIÉTHYLE Support et solvant pour additifs et arômes, de synthèse pouvant aussi être produit par génie génétique. Manque d'études sur cet additif. Aussi autorisé dans les blancs d'œufs séchés, liquides ou congelés, ainsi que dans les vernis à ongles ⁽⁵⁰⁾ . ATTENTION	
E1517	DIACÉTINE (ou diacétate de glycéryle) Support et solvant pour additifs et arômes de synthèse pouvant aussi être d'origine animale, végétale ou transgénique. Aussi utilisé comme fixateur pour les parfums ainsi que comme solvant pour la fabrication de cellulose et de pellicules photographiques ⁽⁵⁰⁾ . Additif en général considéré comme inoffensif mais si d'origine transgénique : ATTENTION	
E1518	TRIACÉTATE de GLYCÉRYLE (triacétine) Voir le E1517. ATTENTION	

N°	NOMS ET EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES	NOTES
E1519	ALCOOL BENZYLIQUE Support et solvant pour additifs et arômes, parfois d'origine naturelle mais le plus souvent de synthèse. Additif en général considéré comme inoffensif mais parfois issu de matières transgéniques. ATTENTION	
E1520	PROPYLÈNE GLYCOL (propane-1, 2-diol) Support et solvant pour additifs qui pourrait être utilisé dans le colorant annatto utilisé dans les margarines, certains beurres et huiles solubles. Cet additif est aussi connu sous le nom d'anti-gel et on pourrait se demander si cela est bien indispensable lorsque l'on sait qu'il est bien connu médicalement que boire de l'anti-gel peut provoquer la perte de la vue, de graves problèmes aux reins et même la mort. Chez des animaux de laboratoire, cet additif administré par voie orale a même provoqué de graves troubles du système nerveux ⁽⁵¹⁾ . Cet additif ayant provoqué des troubles hématologiques chez les chiens et les chats, il est interdit de l'utiliser dans leurs aliments. Alors pourquoi est-il toujours autorisé dans nos aliments, nos cosmétiques et nos médicaments ? À ÉVITER	

INDEX

A

ACESULFAME K	E950
ACÉTATE ISOBUTYRATE de	
SACCHAROSE (SAIB)	E444
ACÉTATE d'AMMONIUM	E264
ACÉTATE de CALCIUM	E263
ACÉTATE de ZINC	E650
ACIDE ACÉTIQUE	E260
ACIDE ALGINIQUE	E400
ACIDE BENZOÏQUE	E210
ACIDE CITRIQUE	E330
ACIDE GLUTAMIQUE	E620(E621)
ACIDE INOSINIQUE	E630
ACIDE L-ASCORBIQUE	E300
ACIDE LACTIQUE	E270
ACIDE MALIQUE	E296
ACIDE METATARTARIQUE	E353
ACIDE ORTHOPHOSPHORIQUE	E338
ACIDE PROPIONIQUE	E280
ACIDE BORIQUE	E284
ACIDE CHLORHYDRIQUE	E507
ACIDE CITRIQUE (ou concentré)	E621
ACIDE CYCLAMIQUE	E952
ACIDE ERYTHORBIQUE	E315
ACIDE FORMIQUE	E236
ACIDE FUMARIQUE	E297
ACIDE GLUCONIQUE	E574
ACIDES GRAS	E570
ACIDE GUANYLIQUE	E626
ACIDE NICOTINIQUE	E375
ACIDE SORBIQUE	E200
ACIDE SUCCINIQUE	E363
ACIDE SULFURIQUE	E513
ACIDE TARTRIQUE (L(+))	E334
ADIPATE de DIAMIDONACÉTYLE	E1422
ADIPATE de POTASSIUM	E357
ADIPATE de SODIUM	E356
AGAR-AGAR	E406
ALCOOL BENZYLIQUE	E1519
ALGINATE de SODIUM	E401
ALGINATE d'AMMONIUM	E403

ALGINATE de POTASSIUM	E402
ALGINATE de CALCIUM	E404
ALGINATE de PROPANE-1, 2-DIOL ou de	
propylène glycol	E405
ALGUES EUCEUMA TRAITÉES	E407a
ALPHA-TOCOPHEROL	E307
ALUMINIUM	E173
AMARANTE	E123
AMIDON ACÉTYLE	E1420
AMIDON HYDROXYPROPYLE	E1440
AMIDON OXYDE ACÉTYLE	E1451
AMIDON OXYDE	E1404
AMYLASE	E1100
ANHYDRIDE CARBONIQUE	E290
ANHYDRIDE SULFUREUX	E220
ANNATTO	E160b
ANTHOCYANES	E163
ARGENT	E174
ARGON	E938
ARÔME de BEURRE	Page 134
ARÔME de CAMEL (colorant)	E621
ARÔMES ARTIFICIELS	E621
ARÔMES de MALT	E621
ARÔMES NATURELS	E621
ARÔMES naturels de porc	
ou de poulet	E621
ASPARTAME	E951
ASSAISONNEMENTS ou ÉPICES	E621
AZODICARBONAMIDE ou	
AZOFORMAMIDE	E927
AZORUBINE	E122
AZOTE	E941

B

BENTONITE	E558
BENZOATE de CALCIUM	E213
BENZOATE de POTASSIUM	E212
BENZOATE de SODIUM	E211
BÉTA-CYCLODEXTRINE	E459
BÉTA-APOCAROTENOL-8	E160e
BETANINE	E162
BIOXYDE de TITANE	E171
BISULFITE de SODIUM	E222
BIXINE	E160b

BLEU BRILLANT FCF	E133
BLEU PATENTE V	E131
BORAX	E285
BOUILLON	E621
BRUN FK	E154
BRUN HT	E155
BUTANE	E943a
BUTHYLHYDROXYANISOL (BHA)	E320
BUTHYLHYDROXYTOLUENE (BHT)	E321

C

CANTHAXANTHINE	E161g
CAMEL de sulfite d'ammonium	E150d
CAMEL	E150a
CAMEL ammoniacal	E150c
CAMEL de sulfite caustique	E150b
CARBAMIDE	E927b
CARBONATE de POTASSIUM,	
carbonate acide de potassium	E501
CARBONATE de CALCIUM	E170
CARBONATE de MAGNÉSIUM,	
carbonate acide de magnésium	E504
CARBONATES d'AMMONIUM	E503
CARBONATES de SODIUM,	
carbonate acide de sodium	E500
CARBOXYMETHYLCELLULOSE	
RETICULEE	E468
CARBOXYMETHYLCELLULOSE	
de SODIUM	E466
CARBOXYMETHYLCELLULOSE	
hydrolysée de manière enzymatique	E469
CARMIN d'INDIGO	E132
CARMOISINE	E122
CAROTENES, CAROTENOÏDES	
Mélangés	E160a
CARRAGENANES	E407
CASEINATES DE SODIUM ou	
DE CALCIUM	E621
CELLULOSE MICROCRISTALLINE ou	
cellulose en poudre	E460
CHARBON VÉGÉTAL MÉDICINAL	E153
CHLOROPHYLLE/chlorophylline	E140
CHLORURE de MAGNÉSIUM	E511
CHLORURE de POTASSIUM	E508
CHLORURE d'AMMONIUM	E510

CHLORURE d'ÉTAIN	E512
CHLORURE de CALCIUM	E509
CIRE de CANDELILLA	E902
CIRE MICROCRISTALLINE	E905
CIRE d'ABEILLE BLANCHE	E901
CIRE de CARNAUBA	E903
CIRE de POLYÉTHYLÈNE OXYDÉE	E914
CITRATE de TRI AMMONIUM	E380
CITRATE de TRIETHYLE	E1505
CITRATES de POTASSIUM	E332
CITRATES TRI POTASSIQUE	E332(ii)
CITRATES de CALCIUM	E333
CITRATES de MONO POTASSIQUE	E332(i)
CITRATES de SODIUM	E331
COCHENILLE	E120
COMPLEXES CUIVRIQUES	E141
CRYPTOXANTHINE	E161c
CURCUMINE	E100

D

DELTA - TOCOPHEROL	E309
DÉRIVE SODIQUE de l'ester ETHYLENE de	
l'acide P-HYDROXYBENZOÏQUE	E215
DIACETATE d'ASCORBYLE	E303
DIACÉTINE	E1517
DIACÉTYLE	Page 134
DICARBONATE de DIMETHYLE	E242
DIGLUTAMATE de CALCIUM	E623
DIGLUTAMATE de MAGNÉSIUM	E625
DIMETHYLPOLYSILOXANE	
(huile de silicone)	E900
DIOXYDE de CARBONE	E290
DIOXYDE de SILICIUM	E551
DIOXYDE de SOUFRE	E220
DIOXYDE de TITANE	E171
DIPHÉNYLE ou BIPHENYLE	E230
DIPHOSPHATES, DIPHOSPHATES	
DISODIQUES (ii)	E450a
DIPHOSPHATES TRISODIQUES (iii)	E450b
DISULFITE de SODIUM	E223
DISULFITE de CALCIUM	E225
DISULFITE de POTASSIUM	E224

E	
EDTA.....	E385
ENZYMES.....	E621
ÉRYTHORBATE de SODIUM.....	E316
ÉRYTHRITOL.....	E968
ESTER ÉTHYLIQUE de l'acide bêta apocaroténique-8.....	E160f
ESTER ÉTHYLIQUE de l'acide bêta apocaroténique-8.....	E161
ESTER N-DODECYLIQUE.....	E312
ESTERS d'acides gras de l'ACIDE ASCORBIQUE.....	E304
ESTERS de l'ACIDE MONTANIQUE.....	E912
ESTERS ACÉTIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras.....	E472a
ESTERS CITRIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras.....	E472c
ESTERS de PROPANE-1, 2-DIOL d'ACIDES GRAS.....	E477
ESTERS GLYCÉRIQUES de RÉSINES de BOIS.....	E445
ESTERS LACTIQUES des MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras.....	E472b
ESTERS mixtes ACÉTIQUES et tartriques des mono et diglycérines.....	E472f
ESTERS MONOACÉTYLTARTRIQUES des mono et diglycérines d'acides.....	E472e
ESTERS POLYGLYCÉRIQUES d'acides gras.....	E475
ESTERS TARTRIQUES des mono et diglycérines d'acides gras.....	E472d
ETHYL de MALTOL.....	E637
ETHYLMETHYLCELLULOSE.....	E465
EXTRAIT RICHE EN TOCOPHEROLS.....	E306
EXTRAIT de LEVURE.....	E621
EXTRAIT de MALT.....	E621
EXTRAIT d'épices.....	E621
EXTRAIT de PAPRIKA.....	E160c
EXTRAITS de QUILLAIA.....	E999
F	
FARINE de GRAINES de CAROUBE.....	E410
FERROCYANURE de CALCIUM.....	E538
FERROCYANURE de POTASSIUM.....	E536
FERROCYANURE de SODIUM.....	E535
FLAXOXANTHINE.....	E161a
FORMIATE de CALCIUM.....	E238
FORMIATE de SODIUM.....	E237
G	
GALLATE d'OCTYLE.....	E311
GALLATE de PROPYLE.....	E310
GALLATE de DODECYLE.....	E312
GAMMA-TOCOPHEROL.....	E308
GÉLATINE.....	E441 (E621)
GLUCONATE FERREUX.....	E579
GLUCONATE de CALCIUM.....	E578
GLUCONATE de POTASSIUM.....	E577
GLUCONATE de SODIUM.....	E576
GLUCONO-DELTA-LACTONE.....	E575
GLUTAMATE.....	E621
GLUTAMATE MONOPOTASSIQUE	E622 (E621)
GLUTAMATE MONOSODIQUE.....	E621
GLUTAMATE d'AMMONIUM.....	E624 (E621)
GLYCÉROL ou GLYCÉRINE.....	E422
GLYCINE et son sel de sodium.....	E640
GLYCOSIDES DE STÉVIOL.....	E960
GOMME ADRAGANTE (tragacanth).....	E413
GOMME ARABIQUE ou GOMME d'ACACIA.....	E414
GOMME GELLANE.....	E418
GOMME DE GUAR.....	E412
GOMME KARAYA.....	E416
GOMME TARA.....	E417
GOMME XANTHANE.....	E415
GRAISSE VÉGÉTALE HYDROGÈNEE.....	E621
GUANYLATE DISODIQUE.....	E627
GUANYLATE de CALCIUM.....	E629
GUANYLATE DIPOTASSIQUE.....	E628
H	
HÉLIUM.....	E939
HEPTONOLACTONE (1,4).....	E370
HEXAMÉTHYLENETETRAMINE.....	E239
HUILE DE MAIS.....	E621
HUILE de SOJA OXYDEE.....	E479b
HUILE VÉGÉTALE bromée.....	E443
HUILE VÉGÉTALE HYDROGÈNEE.....	E621
HYDROGÈNE.....	E949

HYDROXYDE de POTASSIUM.....	E525
HYDROXYDE d'AMMONIUM.....	E527
HYDROXYDE de CALCIUM.....	E526
HYDROXYDE de MAGNÉSIUM.....	E528
HYDROXYDE de SODIUM.....	E524
HYDROXYPROPYLCELLULOSE.....	E463
HYDROXYPROPYL METHYL CELLULOSE.....	E464

I	
INDIGOTINE.....	E132
INOSINATE DICALCIQUE.....	E633
INOSINATE DIPOTASSIQUE.....	E632
INOSINATE DISODIQUE.....	E631
INVERTASE.....	E1103
IODATE de POTASSIUM.....	E917
ISOBUTANE.....	E943b
ISOLAT de PROTEINE DE SOJA.....	E621
ISOMALT.....	E953

J	
JAUNE 2 G.....	E107
JAUNE de QUINOLÉINE.....	E104
JAUNE ORANGE S.....	E110

K	
KAOLIN.....	E559
KONJAC.....	E425

L	
L - ASCORBATE de CALCIUM.....	E302
L - ASCORBATE de SODIUM.....	E301
LACTATE de CALCIUM.....	E327
LACTATE de POTASSIUM.....	E326
LACTATE de SODIUM.....	E325
LACTATE FERREUX ou Lactate de fer II.....	E585
LACTITOL.....	E966
LANOLINE.....	E913
L-CYSTEINE.....	E920
LECITHINES.....	E322
LEVURE RAJOUTEE.....	E621
LITHOL-RUBINE-BK.....	E180
LUTÉINE.....	E161b

LYCOPENE.....	E160d
LYSOZYME.....	E1105

M	
MALATES de POTASSIUM.....	E351
MALATES de CALCIUM.....	E352
MALATES de SODIUM.....	E350
MALTODEXTRINE.....	E621
MANNITOL (ou sucre de manna).....	E421
METHYL -P-HYDROXYBENZOATE de SODIUM.....	E219
METHYLCELLULOSE.....	E461
MONO et DIGLYCÉRIDES d'acides gras.....	E471
MONOLAUATE de POLYSORBATE 20 SORBITANE.....	E432
MONOLAUATE de SORBITANE.....	E493
MONOOLÉATE de SORBITANE.....	E494
MONOOLÉATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE.....	E433
MONOPALMITATE de SORBITANE.....	E495
MONOPALMITATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE.....	E434
MONOSTEARATE de SORBITANE.....	E491
MONOSTEARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE SORBITANE.....	E435

N	
NATAMYCINE.....	E235
NEOHESPERIDINE DC.....	E959
NEOTAME.....	E961
NISINE.....	E234
NITRATE de POTASSIUM.....	E252
NITRATE de SODIUM.....	E251
NITRITE de POTASSIUM.....	E249
NITRITE de SODIUM.....	E250
NOIR BRILLANT BN ou NOIR PN.....	E151
NORBIXINE.....	E160b

O	
OCTENYLE SUCCINATE d'AMIDON SODIQUE.....	E1450
OCTENYLE SUCCINATE d'AMIDON D'ALUMINIUM.....	E1452

OR	E175
ORTHOPHENYLPHENATE	
de SODIUM	E232
ORTHOPHENYLPHENOL	E231
OXYDE de SILICIUM	E255
ORTHOPHOSPHATES de SODIUM	E339
ORTHOPHOSPHATES de POTASSIUM	E340
ORTHOPHOSPHATES de CALCIUM	E341
OXYDE de CALCIUM	E529
OXYDE de MAGNÉSIUM	E530
OXYDES de FER	E172
OXYGÈNE	E948

P

PALMITATE d'ASCORBYLE	E304
PECTINES AMIDEES	E440b
PECTINES	E440a
PHOSPHATE d'AMIDON	E1410
PHOSPHATE de DIAMIDON	E1412
PHOSPHATE d'ALUMINIUM ACIDE	
SODIQUE	E541
PHOSPHATE de DIAMIDON ACÉTYLE	
.....	E1414
PHOSPHATE de DIAMIDON	
HYDROXYPROPYLE	E1442
PHOSPHATE de DIAMIDON	
PHOSPHATE	E1413
PHOSPHATE de MAGNÉSIUM	E343
PHOSPHATES d'OS	E542
PHOSPHATES d'AMMONIUM	E342
PHOSPHATIDES d'AMMONIUM	E442
P-HYDROXYBENZOATE de MÉTHYLE	
.....	E218
P-HYDROXYBENZOATE d'ÉTHYLE,	
Parabenes	E214
P-HYDROXYBENZOATE de PROPYLE	
.....	E216
PIGMENT RUBIS	E180
POLY DEXTROSE	E1200
POLY PHOSPHATES de CALCIUM	E544
POLYÉTHYLÈNE de GLYCOL 6000	E496
POLY-L-DECENE HYDROGENE	E907
POLYPHOSPHATE SODIQUE ou de	
potassium	E452

POLYPHOSPHATES d'AMMONIUM	E545
POLYRICINOLEATE	
de POLYGLYCEROL	E476
POLYSORBATE 20	E432
POLYSORBATE 40	E434
POLYSORBATE 60	E435
POLYSORBATE 65	E436
POLYSORBATE 80	E433
POLYVINYLPOLYPYRROLIDONE	
.....	E1202
POLYVINYLPYRROLIDONE	E1201
PONCEAU 4R	E124
PRODUITS FERMENTÉS (ou fortifiés	
aux protéines)	E621
PROPANE	E944
PROPIONATE de CALCIUM	E282
PROPIONATE de POTASSIUM	E283
PROPIONATE de SODIUM	E281
PROPYLÈNE GLYCOL	
(propane-1, 2-diol)	E1520
PROPYL-P-HYDROXYBENZOATE de	
SODIUM	E217
PROTEINES de BLE	E621
PROTEINES de LAIT (parfois fortifiées)	
.....	E621
PROTEINES de RIZ ou d'AVOINE	E621
PROTEINES de SOJA (ou concentré)	E621
PROTEINES HYDROGENEES	E621
PROTOXYDE d'AZOTE	E942

R

RIBOFLAVINE	E101
5' RIBONUCLEOTIDE CALCIQUE	E634
5' RIBONUCLEOTIDE DISODIQUE	E635
5' RIBONUCLEOTIDE DISODIQUE	E636
ROCOU	E160b
ROUGE 2G	E128
ROUGE ALLURA AC	E129
ROUGE de BETTERAVE	E162

S

SACCHARINE	E954
SAUCE AU SOJA	E621
SEL d'ASPARTAME et d'ACESULFAME-K	

.....	E962
SEL de MAGNÉSIUM d'acides gras	
.....	E470b
SELS de SODIUM, de potassium et	
de calcium d'acides gras	E470a
SHELLAC	E904
SILICATE ALUMINOPOTASSIQUE	E555
SILICATE ALUMINOSODIQUE	E554
SILICATE ALUMINOCALCIQUE	E556
SILICATE d'ALUMINIUM	E559
SILICATE de CALCIUM	E552
SILICATE de MAGNÉSIUM, Tri silicate	
de magnésium	E553a
SIROP DE MAÏS	E621
SIROP de SORBITOL	E420
SORBATE de CALCIUM	E203
SORBATE de POTASSIUM	E202
SORBATE de SODIUM	E201
SORBITOL	E420
STÉARATE d'ASCORBYLE	E304
STÉARATE de MAGNÉSIUM	E572
STÉARATE de POLYOXYÉTHYLENE 40	
.....	E431
STÉARATE de POLYOXYÉTHYLENE 8	
.....	E430
STEAROYL-2-LACTYLATE de SODIUM	
.....	E481
STEAROYL-2-LACTYLATE de CALCIUM	
.....	E482
SUCCINATE OCTÉNYLIQUE ALUMINIQUE	
D'ALUMINIUM	E1452
SUCRALOSE	E955
SUCROESTERS d'acides gras	E473
SUCROGLYCERIDES	E474
SULFATE d'ALUMINIUM POTASSIQUE	
.....	E522
SULFATE d'ALUMINIUM AMMONIQUE	
.....	E523
SULFATE d'ALUMINIUM SODIQUE	E521
SULFATE de CALCIUM	E516
SULFATE d'ALUMINIUM	E520
SULFATE d'AMMONIUM	E517
SULFATE de MAGNÉSIUM	E518
SULFATES de POTASSIUM et	
Sulfate acide de potassium	E515

SULFATES de SODIUM	E514
SULFITE ACIDE de SODIUM	E222
SULFITE ACIDE de POTASSIUM	E228
SULFITE ACIDE de CALCIUM	E227
SULFITE de CALCIUM	E226
SULFITE de SODIUM	E221
SUNSET YELLOW FCF	E110

T

TALC	E553b
TARTRATES de SODIUM L	E335
TARTRATE de CALCIUM	E354
TARTRATE DOUBLE de POTASSIUM	
et de SODIUM	E337
TARTRATE de STÉARYLE	E483
TARTRATES de POTASSIUM	E336
TARTRAZINE	E102
TETRABORATE de SODIUM	E285
THAUMATINE	E957
THIABENDAZOLE	E233
TRIACETATE de GLYCERYLE (triacétine)	
.....	E1518
TRIPHOSPHATE PENTASODIQUE	
ou pentapotassique	E451
TRISTEARATE de POLYOXYÉTHYLÈNE	
SORBITANE	E436
TRISTEARATE de SORBITANE	E492

V

VERT BRILLANT BS / VERT LISSAMINE	
.....	E142

X

XANTHOPHYLLE	E161
XYLITOL	E967

E951 OU ASPARTAME

ATTENTION POISON

Nous avons tous eu la surprise dès le 11 janvier 2011 d'entendre des émissions à la radio et de lire de nombreux articles dans les médias français (voir les actualités sur mon site) au sujet de l'aspartame, tel que : « Aspartame un scandale Médiateur alimentaire ? » (Marianne N° 717). Il y a aussi eu le film de Robert Kuperberg : « L'aspartame un doux parfum de poison » sur la chaîne privée Planète dès le 12 janvier ! Alors que depuis plus de 40 ans on savait aux USA que cet édulcorant était déjà neurotoxique grâce aux premières études du Pr John OLNEY (voir le nouveau film « Notre poison quotidien » de Mme ROBIN le 15 mars 2011 sur ARTE ou acheter le DVD et le livre). Comme on dit : « Mieux vaut tard que jamais » mais il est malheureusement trop tard pour des millions de victimes de l'aspartame ! Il ne nous reste qu'à informer et aider les survivants qui ont consommé ces 6000 produits alimentaires ou ces médicaments contenant ce E951 et à boycotter tous les produits qui contiennent cet additif en attendant une interdiction fantomatique vu les conflits d'intérêts évidents ! **L'aspartame est bien une poudre magique surtout pour ceux qui osent encore la vendre !**

Voici (en anglais) ce qu'en ont dit de nombreux médecins depuis des années : <http://www.dorway.com/doctors.html>

Voici le lien de l'étude du Pr SOFFRITTI concernant les cancers des poumons et du foie provoqués par l'aspartame sur des rats :

http://www.mpwhi.com/soffritti_2010_20896_fta.pdf

Le 17 octobre 2009, un article publié au Mexique depuis la province de Puebla, a annoncé les résultats d'une étude du Dr Juan Manuel Aparicio Rodriguez, généticien et pédiatre à l'hôpital Nino Poblano. Il a annoncé à ses élèves de l'Université des Amériques de Puebla, que les produits « light » contenant de l'aspartame pouvaient provoquer plus de 200 maladies différentes : tumeurs cérébrales, fatigue, migraines, dépression, arthrose, scléroses, épilepsies, problèmes de thyroïde et hémorragies cérébrales pour en citer quelques unes ! Pendant sa déclaration il a expliqué que l'aspartame augmentait l'appétit. Les études italiennes du Pr Soffritti avaient prouvé que l'aspartame peut

provoquer des cancers et les américains ont fait le lien avec la sclérose en plaque entre autres. Voici le lien vers cet article en espagnol : <http://www.poblanerias.com/ciencia/24732-productos-light-enemigos-de-la-salud.html>

En France il semble que les consommateurs soient presque tous aussi endormis que la célèbre « Blanche-Neige » et qu'aucun supermarché ne soit prêt à changer la composition de ses propres produits ! La situation est plus que dramatique !

En 1997, le Dr HJ Roberts, (Wes Palm Beach Institute) un des plus grands expert au monde concernant les dangers de l'aspartame avait déclaré dans la célèbre revue médicale « The Lancet » :

« Je suis d'avis que notre société est menacée par une catastrophe scientifique inévitable et imminente, si l'utilisation des produits contenant de l'aspartame ne prend pas fin immédiatement » (Voir pages 76 et 77 du livre « Le mensonge alimentaire » cité dans la bibliographie).

Chers lecteurs, devant le nombre grandissant de victimes de plus en plus jeunes de cet additif meurtrier, j'ai le regret de vous annoncer qu'en 2011, soit 14 ans après les paroles du Dr HJ Roberts, nous sommes bien devant une catastrophe scientifique mondiale !

Vous pouvez aussi consulter mon site pour en savoir plus :

- Cependant j'ai rencontré des centaines de personnes intoxiquées à l'aspartame qu'elles consommaient sans aucune méfiance depuis parfois 25 ans. Ces personnes souffraient de deux à plus de cinquante effets secondaires liés à l'aspartame et reconnus pas le Dr H.J.Roberts.

Malgré ce qu'en disent certaines firmes et malgré le fait que de nombreux professionnels de la santé (diabétologues, nutritionnistes, dentistes, généralistes voire même des gynécologues) conseillent à leurs patients d'en consommer en tant qu'édulcorant de table en poudre, en « sucrettes », en boissons dites « light » (allégées) ou encore en chewing-gum sans sucre, pour perdre du poids ou pour éviter le sucre, cet additif n'aurait JAMAIS dû exister.

En quelques mots, l'ASPARTAME a été découverte en 1965 par un chimiste américain qui tentait de créer un nouveau médicament pour soigner les ulcères. Dès 1973 des chercheurs américains indépendants avaient prouvé que l'aspartame détruisait le système nerveux et était hautement cancérigène. Mais sa mise sur le marché fut imposée dans les années 80 avec

beaucoup d'argent. Des milliers de produits en contiennent dans près d'une centaine de pays dans le monde, il est impossible d'en faire la liste. Il s'agit de l'additif le plus controversé du siècle et dont nul ne peut encore mesurer les retombées du scandale qui va exploser. L'aspartame est l'additif le plus meurtrier au monde !

À part les milliards qu'a rapporté (et que rapporte encore) cet édulcorant de synthèse (parfois nommé comme exhausteur de goût sur certaines étiquettes), l'aspartame peut provoquer jusqu'à 92 effets secondaires (liste reconnue depuis 1995 aux États-Unis par la FDA). Allant du simple mal de tête au cancer du cerveau en passant par des maladies comme celles de Parkinson, Alzheimer et Sclérose en plaques. Il est donc **VITAL** de savoir le détecter et de l'**ÉVITER**.

En effet, le Dr Roberts, spécialiste de la question et auteur d'un ouvrage de plus de 1020 pages sur le sujet (H), déclare dans un documentaire : « L'aspartame est un édulcorant de synthèse, un additif et c'est un produit chimique. Ce n'est pas un produit naturel, c'est en fait un « **VÉRITABLE POISON** » (I). Il précise aussi, que l'aspartame est constituée de trois composants : 50 % de phénylalanine, 40 % d'acide aspartique et les 10 % restants sont constitués d'Ester de Méthyle qui, une fois avalé, se transforme en méthanol de bois ; (de l'alcool de bois, un poison 5000 fois plus toxique qu'une petite gorgée d'alcool !) et ce à partir de 30 degrés. Ensuite ce méthanol se décompose en formaldéhyde (classé dans le même groupe que les drogues comme le cyanure et l'arsenic), en acide formique et en diketopiperazine (DKP), tous responsables de tumeurs au cerveau. Ce « **POISON** » est présenté sous différents noms : ASPARTAME (parfois : « Aspartam » dans certains médicaments et même pour enfants), E951 et tout produit en contenant doit mentionner la phrase : « Contient une source de phénylalanine » pour les rares personnes qui y seraient allergiques. Il est donc **INDISPENSABLE** de lire toutes les étiquettes avant d'avalier quoi que ce soit, même dans les suppléments en vitamines ou minéraux et les produits où il n'y a pas écrit : « sans sucre » ou encore « light ».

Voici les effets secondaires des plus courants aux plus rares du **POISON** qu'est l'aspartame. Nous n'aurons malheureusement pas ici la place de tous les citer car ce poison détruit le système immunitaire et empêche la production d'ADN (acide nucléique qui assure le contrôle de l'activité de nos cellules) mais avec les liens des pages 122 à 124, vous pourrez en savoir plus.

Effets secondaires : maux de tête, troubles digestifs, diarrhées, ballonnements, insomnies, prise de poids, hyperactivité, manque de concentration, baisse et troubles de la vue, baisse de l'ouïe, forte sensibilité au bruit, douleurs articulaires (articulations, dos, genoux), crampes, fatigue chronique (voire endormissement au volant), cernes sous les yeux, réactions cutanées et diverses démangeaisons inexpliquées, perte des cheveux, sinusites, problèmes de dentition, rétraction des gencives, sensation d'avoir froid en toute saison, saignement de nez, baisse de l'intelligence, trous de mémoire, dépression, sauts d'humeur sans raison particulière, crises de panique, paranoïa, obsessions, agoraphobie, agressivité (voire violence physique), crises d'hypersexualité, crises de démence, convulsions, parfois épilepsie, problèmes de thyroïde, infertilité, impuissance, déformation congénitale, retards mentaux, baisse du nombre de plaquettes dans le sang, hypo et hyperglycémie, destruction du système immunitaire (forte sensibilité aux infections). Plus grave : cet édulcorant peut provoquer ou encore aggraver le diabète, la maladie de Parkinson, celle d'Alzheimer, de sclérose en plaques, la fibromyalgie, les arrêts cardiaques brutaux (surtout chez les sportifs), cancers du cerveau (et autres), ruptures d'anévrisme, lupus. De plus, l'aspartame peut entraîner une intoxication aux métaux lourds.

Cet additif fait partie de la famille des « excitotoxines », c'est-à-dire qu'il a la triste capacité d'exciter les neurones du cerveau et ce jusqu'à les détruire petit à petit, détruisant ainsi le système nerveux et pouvant atteindre de nombreux organes. Des millions de « victimes de l'aspartame » vont donc se faire soigner pour des maladies plus ou moins graves pendant parfois des années **SANS SAVOIR** que leur consommation de produits à l'aspartame est la source de leurs problèmes de santé.

La solution passe par la décision d'arrêter d'en consommer pendant au moins 60 jours. Parallèlement, préparez et cuisinez vous-même votre nourriture quotidienne (afin d'éviter aussi le E621), mangez sainement et buvez suffisamment d'eau plate. Probablement, vous remarquerez alors une disparition progressive des symptômes. Vous devriez aller de mieux en mieux, servant ainsi d'exemple autour de vous ! Dès lors, ne touchez plus **JAMAIS** à ces produits (car ils entraînent une **DANGEREUSE** accoutumance) et prenez l'habitude de lire les étiquettes

car il n'y a pas d'autre solution. Il n'y a aucune raison de consommer de l'aspartame qui n'est même pas un produit diététique ! Selon un article du *British Medical Journal* du 02/10/04, il y aurait 375 millions d'habitants en Europe et 2 000 tonnes d'aspartame y seraient consommées par an. Il ne tient qu'aux consommateurs avertis de cesser leur consommation.

Autres édulcorants de synthèse récents : **SPLENDA** et **NÉOTAME**.

À ÉVITER.

(Pour en savoir plus, consultez les références Internet, pages 137 à 143)

ATTENTION : AUTRE ÉTUDE

Le Pr Vyvyan Howard toxico-pathologiste et son équipe de l'Université d'anatomie et de biologie cellulaire de Liverpool (G.-B.), ont publié en décembre 2005, les résultats d'une étude qui a duré 3 ans : pour la première fois, les effets de l'interaction de 4 additifs alimentaires spécifiques ont été étudiés, ce qui pourrait nous amener à nous poser d'inquiétantes questions au sujet des interactions non étudiées entre les AUTRES additifs alimentaires.

Pour résumer en deux lignes ces années de recherches voici ce qui a été découvert :

Aspartame(E 951) + Jaune de Quinoléine (E 104)

= 7 fois plus dangereux

GMS (E 621) + Bleu brillant FCF (E 133)

= 4 fois plus dangereux

L'étude faite in vitro sur le cerveau d'animaux en laboratoire, a mis en évidence qu'une fois mélangés ces additifs-là peuvent empêcher la multiplication des cellules nerveuses compromettant ainsi une croissance normale du cerveau. Ce qui est très inquiétant pour les enfants !

Cette étude a été sponsorisée par une marque anglaise d'aliments bio pour enfants, ORGANIX BRANDS LTD :

(www.organix.com)

Pour plus d'informations sur cette étude uniquement anglais :

www.toxsci.oxfordjournals.org

<http://www.organicconsumers.org/toxic/msg010306.cfm>

<http://education.guardian.co.uk/higher/news/story/0.1671821,00.html>

Dans le livre de Jeffrey M. Smith « Semences de tromperies » chez Myoho (2007) vous découvrirez que l'aspartame fait partie des sources d'OGM ! Bon appétit !

Voici les liens internet de certains articles de presse de janvier 2011 publiés par les médias français avec près de 30 ans de retard et sans doute des milliers de victimes de cet édulcorant (non respect de l'article 17, voir page 10) :

13/01/11 – Le Monde :

http://www.lemonde.fr/societe/article/2011/01/12/les-boissons-light-seraient-dangereuses-pour-les-femmes-enceintes_1464874_3224.html

17/01/11 – France Soir : <http://www.francesoir.fr/actualite/sante/pr-nar-bonne-arretez-consommer-l-aspartame-64513.html>

17/01/11 – Libération : <http://www.liberation.fr/vous/01012314057-il-faut-reevaluer-les-risques-de-l-aspartame>

15/01/11 – Dans Marianne nous pouvions lire deux pages ayant pour titre : « ASPARTAME, un scandale médiateur dans l'alimentaire ? »

Retrouvez d'autres sources dans la rubrique « actualité 2011 » de mon site et bonne santé à vous tous sans aspartame !

Enquête au sujet du XYLITOL tant controversé, que certains appellent « le sucre du XXI^e siècle »

Il est important de savoir qu'il existe en fait plusieurs sortes de xylitol et qu'il n'est donc pas très logique qu'ils portent tous le même nom car cela peut induire en erreur le consommateur qui cherche à en savoir plus. À l'état naturel le xylitol est présent en faibles quantités dans les pommes de terre, les baies telles que les framboises entre autres, les champignons, le maïs, les salades et certaines écorces.

Certains types de xylitol industriels sont souvent de synthèse et dérivés de maïs (OGM ou pas ?) de betteraves ou de fraises et principalement produits en Chine. Ces xylitols-là sont bon marché et ce sont ceux qui sont utilisés dans les produits de grande consommation comme les chewing-gums, certains dentifrices, des crèmes cosmétiques entre autres. Ce sont ces xylitols-là qui ont parfois une très mauvaise réputation.

Il est important de savoir que si la source de xylitol n'est pas citée dans la liste des ingrédients comme par exemple : « xylitol de bouleau » on **peut émettre certains doutes sur l'origine de cet édulcorant en question (3)**.

Le xylitol de bouleau lui, est dérivé de l'écorce de cet arbre qui suite à un traitement devient une poudre blanche très utilisée pour remplacer le sucre en produit diététique. De nombreux diabétiques en consomment.

Il existe aussi du jus et de la sève de bouleau dont on peut faire des cures drainantes (1).

Pour en savoir plus voici le site et les coordonnées de la société Flore Alpes qui propose des produits fabriqués à partir de xylitol ; issu de bouleaux de Finlande :

(1) www.argousier.com

Téléphone : 04.92.58.74.37

Autres sources :

(2) <http://www.bioticas.com>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Xylitol>

www.tandem-sante.com

(3) http://www.naturalnews.com/022986_xylitol_health_sugar.html

Pour ma part je n'ai jamais consommé de xylitol n'en ayant pas la nécessité, mais vos témoignages seraient les bienvenus sur mon site. En attendant je vous laisse vous faire votre propre opinion car vous êtes des consommateurs informés et responsables.

Bonne santé à vous tous !

E621 OU GLUTAMATE MONOSODIQUE (« GMS » en français ou « MSG » en anglais)

Cet exhausteur de goût est aussi dangereux que l'aspartame, mais peut se cacher sous différents noms. Il a pour but d'exciter vos papilles gustatives et de vous donner envie de manger encore plus de produits en contenant, comme par exemple l'envie « irrésistible » de finir un grand paquet de chips d'un seul coup. Le problème est que certaines personnes y sont très allergiques et comme dans ce cas là, une consommation accidentelle pourrait leur être parfois fatale, elles doivent cuisiner elles-mêmes **TOUT** ce qu'elles consomment. Depuis les années 1950, cet additif a été de plus en plus utilisé par les industriels de l'agroalimentaire en quantités grandissantes, afin de donner plus de goût aux aliments et de faire de plus en plus de profit grâce à l'argent des consommateurs non informés. Cet additif a largement favorisé l'épidémie d'obésité que nous connaissons de nos jours, il a aussi tendance à tripler le taux d'insuline fabriquée par le pancréas, pouvant ainsi provoquer des cas de diabète de type 2. Cet additif peut rendre aussi dépendant que la nicotine ou que certaines drogues dures.

Dans son livre^(G) « EXCITOTOXINS : The taste that kills » – 1997 (*Excitotoxines : Le goût qui tue*), le Dr Blaylock (éminent neurochirurgien et nutritionniste américain – retraité depuis 2005 – voir : www.russelblaylockmd.com) explique en détails ce que peuvent faire comme ravages l'aspartame et le glutamate monosodique, tous deux considérés comme des « excitotoxines » détruisant le système nerveux et cancérogènes. Le tout en 260 pages et en citant plus de 490 références et études scientifiques datant de 1950 à 1993. Dans de trop nombreux pays comme la France, **RIEN** n'a été dit sur la toxicité de cet additif qui est pourtant très utilisé par les industriels et sous plusieurs noms tel un additif « caméléon » !

Même si cela semble difficile à croire, cet additif pourrait être présent dans la majorité des produits transformés. Étant donné qu'il est très utilisé dans les plats asiatiques et indiens, certains restaurants aux États-Unis affichent dans

leur vitrine : « **NO MSG HERE** » (*Ici, pas de GMS*) afin d'attirer les clients informés. Mais le GMS va plus loin et voici les différents noms qu'il peut utiliser pour se dissimuler dans des millions de produits tels que les chips, les soupes en sachets, les plats surgelés, les plats préparés, les bonbons, les pâtes à tartiner, les produits de « régime » et tant d'autres produits dont la liste est **IMPOSSIBLE** à faire.

Les noms suivants cachent **TOUJOURS** du GMS :

- Glutamate monosodique (E 621) ;
- Glutamate ou acide glutamique (E 620) ;
- Glutamate monopotassique (E 622) ;
- Glutamate d'ammonium (E 624) ;
- Diglutamate de magnésium (E 625) ;
- Diglutamate de calcium (E 623) ;
- Huile ou graisse végétale hydrolysées ;
- Protéines hydrolysées ;
- Gélatine (porcine ou bovine) ;
- Caséinates de sodium ou de calcium ;
- Levure ajoutée ;
- Extrait de levure ;
- Protéine texturée ;
- Protéines de soja, protéines de soja concentrées- Isolates de protéines de soja
- Vestin (glutamate monosodique et sels chlorés en vente dans les magasins chinois) ;
- Aji-no-moto (glutamate pur en vente dans les magasins chinois).

Ceux-ci contiennent **SOUVENT** du GMS ou qui produisent de l'acide glutamique libre :

- Acide citrique, citrate (E 330) ;
- Extraits de malt ;
- Bouillons ;
- Arômes de malt ;
- Arômes artificiels, arômes ;
- Arômes naturels ;
- Arômes naturels de porc ou de poulet ;

- Carraghénane (E 407) ;
- Extraits d'épices ;
- Protéines de blé ;
- De nombreux assaisonnements ou épices (qui ne sont pas toujours simplement du sel, des herbes ou du poivre mais souvent des produits chimiques) ;
- Maltodextrine ;
- Sauce au soja ;
- Produits fermentés ou fortifiés aux protéines ;
- Assaisonnement.

Ceux-ci pourraient contenir du GMS : (Risques de réactions pour les personnes allergiques)

- Sirop de maïs ;
- Amidon de maïs ;
- Amidon modifié alimentaire ;
- Dextrose ;
- Sirop de riz et sirop de riz complet ;
- Lait en poudre ;
- Lait écrémé ou demi écrémé (1 ou 2 %) ;
- Produits réduits en matière grasse ;
- Produits « enrichis » ou « enrichis aux vitamines ».

Les additifs suivants opèrent en synergie avec le GMS pour renforcer les goûts, s'ils sont cités c'est qu'il y a du GMS :

- E 627 - Guanylate disodique ;
 - E 631 - Insosinate disodique ;
 - E 635 - 5'Ribonucléotide disodique.
- (Voir référence 54)

TRÈS IMPORTANT :

Lors d'une de ses nombreuses interviews télévisées de 2007 (voir références vidéos et reportages page 142-143) le Dr Blaylock, expert en la matière reconnu dans le monde entier, a annoncé qu'en 1995 lors de la première édition de son livre « Excitotoxines, The taste that kills » on pensait que le GMS ne s'attaquait

qu'au cerveau. Depuis, de nouvelles recherches révélées en 2007 ont pu prouver que d'autres cellules dans notre corps (au niveau du cœur et des poumons, des organes reproductifs et de la prostate entre autres) pouvaient absorber le GMS une fois passé dans le sang et s'autodétruire. Ainsi le Dr Blaylock déclare que le GMS est « un puissant stimulant » pour les tumeurs cancéreuses, rendant parfois ainsi un cancer que l'on aurait pu soigner, incurable. Ceci est loin d'être rassurant car ce « fameux » GMS peut se cacher sous 30 à 40 noms différents et un grand nombre de consommateurs n'ont pas le temps de cuisiner tous leurs repas et encore moins de lire toutes les étiquettes. Toujours selon le Dr Blaylock lors d'une interview avec Mike Adams (voir la version en français sur mon site : <http://www.santeendanger.net/page19/page9/page9.html>), les évidences ne manquent pas, si l'on pouvait interdire les excitotoxines comme l'aspartame et le GMS, on pourrait observer une forte baisse de l'obésité, de certains cancers, des maladies neurodégénératives telles que celles d'Alzheimer, de Parkinson, de problèmes d'autisme et de personnes hyperactives. Le Dr Blaylock parle aussi du rôle des pesticides, des herbicides, du mercure et de l'aluminium, par rapport à ces maladies.

Faites attention car aux USA une société qui produit des poissons d'élevage n'a pas hésité à rajouter un arôme artificiel à la chair de leurs poissons afin de leur donner un goût de poisson sauvage (<http://www.naturalnews.com/023557.html>) ! Je viens aussi d'apprendre qu'en Suisse une autre société tente de faire autoriser plus de 20 000 nouveaux arômes naturels mais qu'aux USA certains arômes artificiels sont en Europe désignés comme naturels ! De toute façon pour certains experts tel que le célèbre Dr Russell BLAYLOCK, qu'ils soient artificiels ou naturels, tous ces arômes contiennent du GMS !

Encore plus inquiétant, tandis qu'en France les médias tentent de rassurer le public en déclarant que nos aliments ne contiennent pas encore d'OGM, de plus en plus d'experts aux USA dénoncent le fait que les ingrédients utilisés pour la composition du GMS et de l'ASPARTAME sont dérivés d'acides aminés génétiquement modifiés, voir le texte suivant en anglais, et les références (page 134) et cessons d'être manipulés !

http://www.wnho.net/aspartame_brain_damage.htm

Voir aussi les références et le livre « Le mensonge alimentaire » dans la bibliographie.

Effets secondaires liés à la toxicité du GMS (basés sur les publications des Dr Blaylock et Dr Schwartz, www.msgmyth.com/symptoms.htm) :

- Engourdissement ou paralysie
- Lésions dans la bouche ou ulcères
- Gonflements des mains, des pieds, du visage
- Prise de poids
- Diarrhées
- Effondrement de la valve mitrale
- Nausées
- Arythmies avec possibilité d'arrêt cardiaque fulgurant
- Vomissements
- Élévation ou baisse de la pression sanguine
- Crampes d'estomac et gaz
- Tachycardie
- Irritation des intestins, colites, et/ou constipation
- Angine (douleurs vers le cœur et dans les côtes)
- Gonflement ou douleurs à l'anus
- Palpitations
- Spasmes du côlon
- Frissons, tremblements, refroidissements
- Soif intense
- Tendinites et douleurs articulaires
- Rétention d'eau et gonflements (estomac)
- Douleurs musculaires – jambes, dos, épaules, cou
- Douleurs abdominales
- Symptômes d'asthme
- Raideur des muscles des mâchoires
- Essoufflements
- Lourdeurs des bras et des jambes
- Douleurs à la poitrine
- Manque de motivations, dépression
- Nez qui coule et éternuements
- Vertiges, étourdissements

- Désorientation, confusion mentale, état bipolaire
- Symptômes comme des bronchites
- Crises de panique ou d'anxiété
- Voix cassée, gorge irritée
- Hyperactivité surtout chez les enfants
- Toux chronique
- Troubles de l'attention
- Comportements anti-sociaux, agressivité, hostilité...
- Éruptions cutanées, démangeaisons, roséole
- Sensation d'enivrement
- Lésions dans la bouche, gorge, amygdales
- Troubles de l'élocution
- Picotements : visage, oreilles, bras, jambes, pieds
- Troubles de l'équilibre
- Douleurs dentaires, bouche sèche, langue irritée
- Crises, tremblements
- Cernes sombres sous les yeux, visage gonflé
- Pertes de la mémoire
- Besoin d'uriner la nuit, vessie non contrôlable
- Léthargie, manque de concentration
- Troubles du sommeil, fatigue chronique
- Pression derrière les yeux
- Migraines
- Yeux fatigués, brûlants
- Maladies neurologiques : ALS, Parkinson, MS
- Sinus enflammés capillaires détruits
- Troubles de la prostate, infertilité
- Problèmes de thyroïde
- Troubles gastriques, reflux
- Troubles de l'audition ou maladie de Menière
- Problèmes des cartilages
- Problèmes de la vésicule biliaire
- Douleurs aux reins
- Le syndrome de la jambe qui tremble
- Infertilité

En 2007, le Dr Blaylock a dénoncé le GMS comme « fertilisant pour les cancers ».

L'ACIDE CITRIQUE

Vous avez été très nombreux à me contacter au sujet de cet additif car dans la fameuse liste d'additifs d'un certain hôpital français, il y a plus de 20 ans, cet additif était classé comme étant le plus dangereux ! Il est donc utile de vous informer que tout d'abord cette liste ne vient pas de cet hôpital (que je ne cite pas), qu'elle comportait certaines erreurs, vous pouvez donc l'oublier et vous mettre à jour avec mon livre! Merci de ne plus m'envoyer cette liste.

Lorsque vous faites votre vinaigrette par exemple et que vous rajoutez le jus d'un citron (non traité si possible) vous utilisez un peu d'acide citrique 100 % naturel !

Mais lorsque vous mastiquez un chewing-gum, croquez des bonbons ou un des millions de produits alimentaires contenant de l'acide citrique, il y a alors de fortes chances que vous consommiez un acide citrique industriel. Il est largement utilisé par les lobbies et dérivé de microorganismes comme la moisissure *Aspergillus Niger* et atteint une production de plus d'un million de tonnes par an dans le monde. Selon Hans Ulrich GRIMM dans son livre « Le Mensonge Alimentaire », les études du chercheur allemand Mr Beyreuther montrent que l'acide citrique facilite particulièrement le passage de l'aluminium dans le cerveau, surtout des boissons en canettes par exemple car l'aluminium venant des canettes se retrouve dans les boissons et atteint le cerveau; ce qui est critique chez les enfants. Selon une neurologue parisienne les plus jeunes patients atteints de la terrible maladie d'Alzheimer avaient 20 ans en 2010 ! Mais où va-t-on ?

Idéalement nous devrions cuisiner tous nos aliments afin d'éviter cet acide citrique industriel au maximum car en plus il pourrait souvent être dérivé d'OGM et pourrait parfois contenir des traces de GMS ou E621 (réf. 66) !

Cessons donc d'être des cobayes inconscients !

ADDITIFS GÉNOTOXIQUES

« Génotoxique » se dit d'une substance ou d'un rayonnement qui peut compromettre l'intégrité du génome sous leur influence, la structure du génome est modifiée par l'action sur les molécules d'ADN : les mutations peuvent alors survenir et aboutissent parfois à l'initiation d'un processus cancéreux (1).

Les additifs cités ci-dessous (selon certaines études scientifiques de 1998 à 2002 (2)) sont génotoxiques ; ce qui n'est pas rassurant vu que certains sont autorisés et souvent consommés par LES ENFANTS depuis ces dizaines d'années sans parler des interactions avec une multitude d'autres additifs, toxines et aliments (consulter aussi le tableau central) :

- E 102 : TARTRAZINE (colorant jaune utilisé dans les aliments et les cosmétiques)
- E 123 : AMARANTE (colorant rouge utilisé dans les aliments et les cosmétiques)
- E 124 : PONCEAU 4R (colorant rouge utilisé dans les aliments, les cosmétiques et des médicaments tels que des pastilles à sucer (3))
- E 127 : ERYTHROSINE (colorant utilisé dans les aliments, les cosmétiques et les médicaments)
- E 129 : ROUGE ALLURA AC (colorant utilisé dans les aliments, les cosmétiques et médicaments (4 et 5) affectant l'ADN des intestins, du foie et de la vessie (2b))
- E951 : ASPARTAME (dommages au foie, la vessie et le cerveau de rats (2 b))
- E 955 : SUCRALOSE (vendu aussi sous la marque SPLENDA et utilisé dans des aliments et des médicaments pouvant affecter l'estomac, le colon, le foie, les reins, les poumons et le cerveau (2b et 7))
- E 950 : ACÉSULFAME K (6) (utilisé dans des tonnes de chewing-gums et de boissons)
- E 952 : ACIDE CYCLAMIQUE ou CYCLAMATE (2 b)
- E 954 : SACCHARINE (2 b)

Liens :

- 1- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Génotoxique>
- 2- a- http://www.who.net/aspartame_genotoxicity.htm
b- <http://health.groups.yahoo.com/group/aspartameNM/message/961>
(Étude scientifique japonaise de 2002- 39 additifs testés)
- 3- <http://www.diagnosia.com/fr/medicament/strepsils-comprimes-sucer>
- 4- <http://www.diagnosia.com/fr/medicament/volibris>
- 5- <http://sm.coppier.free.fr/additifs/kolor1b.php3>
- 6- Étude réalisée à Calcutta (Inde) publiée en 1997 (A. Mukherjee^a and J. Chakrabarti)
Food and Chemical Toxicology Volume 35, Issue 12, December 1997, Pages 1177-1179 et trouvée sur le site suivant : <http://www.sciencedirect.com>
- 7- <http://www.redicecreations.com/specialreports/sucralose.html>

Livre en anglais sur cet édulcorant : <http://www.splendaexposed.com/>

MALTODEXTRINE

Suite à de très nombreux messages reçus de la part de mes lecteurs au sujet des sources de MALTODEXTRINE (BIO ou non), je me dois de vous donner quelques précisions dans cette 14^e édition :

La MALTODEXTRINE est un sucre lent souvent dérivé de maïs ou de blé par hydrolyse (voir lien 1) largement utilisé dans les produits de régime, les suppléments à l'acérola (et ce n'est pas toujours indiqué sur l'étiquette !) et les aliments pour enfants par exemple.

Suite à un très long entretien téléphonique avec M. Jack Samuels, un des plus grands spécialistes du GMS (voir lien 2), je peux vous expliquer pourquoi les personnes sensibles au GMS devraient éviter cette « fameuse » MALTODEXTRINE. Le problème vient de l'hydrolyse car ce procédé a pour but d'éliminer les protéines mais elles ne le sont pas toutes et de ce fait, les acides aminés qui en découlent comprennent de l'acide glutamique sous une forme associée avec le GMS, ce qui pose un problème pour les personnes déjà sensibles et surtout pour le système nerveux des enfants (j'ai aidé une maman d'un enfant de 17 mois qui souffrait d'effets secondaires importants du GMS car son pédiatre avait conseillé un aliment pour enfants d'une grande marque et ce produit contenait de la maltodextrine. Après un changement radical d'alimentation pendant trois semaines, l'enfant avait retrouvé une vie et un comportement normal au grand bonheur de toute la famille !).

Il y a quelques années, Jack Samuels a été interrogé au sujet de sa position concernant cet additif et finalement, suite à de nouvelles analyses, il a constaté que la maltodextrine contenait bien des résidus d'acide glutamique libre.

Les fabricants d'aliments contenant cette maltodextrine devraient donc faire analyser cette poudre par leur fournisseurs qui ignorent probablement le problème.

Que la maltodextrine soit BIO ou non, le problème reste le même ! Alors à vos étiquettes !

Personnellement je cuisine tout ce que je mange depuis dix-sept ans et sans additifs alimentaires à risque ! Il est évident que cela demande une vigilance permanente ainsi qu'une grande VOLONTÉ !

Liens :

- 1 - <http://fr.wikipedia.org/wiki/Maltodextrine>
- 2 - <http://www.truthinlabeling.org/addendum.html>

ADDITIFS ET ALIMENTS POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE

Si vous avez un animal de compagnie et en particulier un chat ou un chien, vous pourriez vous amuser à lire la liste des ingrédients sur les emballages des boîtes de croquettes ou de pâtées que vous leur achetez, car vos animaux ne peuvent bien sûr pas les lire. Vous pourrez ainsi souvent constater que très souvent les colorants ne sont pas cités avec précision, du style : « colorants autorisés par la CE » et que les listes ne sont pas toujours faciles à déchiffrer.

De plus, lors d'un de mes ateliers, un ancien employé d'une grande usine d'aliments pour chiens et chats m'a avoué que le E621 était largement utilisé dans ces produits pour stimuler l'appétit des animaux et augmenter les chiffres d'affaires des fabricants !

Dans une de ses conférences le Dr Russell BLAYLOCK explique que si l'on injecte du E621 dans la partie frontale du cerveau d'une souris, elle peut devenir une tueuse de chat vu que cet additif peut rendre violent ! Alors nous pouvons nous poser de sérieuses questions sur la composition des aliments industriels de nos animaux de compagnie !

Une question se pose : puisque notre alimentation a un rôle sur notre comportement, qu'en est-il de celle de nos animaux ?

Et bien un petit chat surnommé Spooty qui mangeait beaucoup de croquettes assez colorées, qui sentait mauvais, qui était plus que turbulent, qui avait une mauvaise haleine et des poils ternes, a suivi les conseils en nutrition d'une amie de sa propriétaire et ce fut un miracle !

Spotty ne mange plus que des croquettes bio avec quelques légumes frais, du riz, des restes de viandes et le tout préparé par sa maîtresse ! Les amis qui viennent le voir ont du mal à croire qu'il s'agit du même chat tant il est gentil, beau, affectueux et qu'il ne sent plus mauvais !

Alors j'ai trouvé deux livres remplis d'idées qui pourraient aussi vous aider à mieux prendre soin de vos animaux de compagnie car je suis sûre que vous les aimez beaucoup :

✂ « Médecines douces pour animaux, mieux les soigner, mieux les aimer » de Marie-France Muller / éd. Jouvence (4,90 € - 95 p -1998)

✂ « 1001 remèdes naturels » de Laurel Vukovic / éd. Vigot (20 € - 191 p -2004)

Le sujet de la composition des aliments pour chiens et chats fait des vagues aux USA tandis qu'en France il semble que ceci aussi soit tabou, les médias n'en parlent pas, il faut dire que la santé du public ne semble pas être une priorité pour tous, alors on ne va pas se soucier de nos fidèles compagnons.

« Du côté des aliments pour chiens et chats, ça commence à bouger grâce à des personnes ayant perdu leurs animaux suite à des maladies parfois provoquées par les aliments industriels destinés à nos amis à quatre pattes ! Pour ma part j'ai aussi découvert des « E... » dans certaines boules de graisse et de graines pour les oiseaux du jardin ! Alors lisez bien vos étiquettes pour le bien être des animaux en général !

Exemples d'articles au sujet de la malbouffe des animaux :

http://www.marianne2.fr/La-malbouffe-expliquee-a-mon-chien_a191510.html

(2) <http://monchienmagazine.be/index.php/malbouffe-les-animaux-aussi.html>

<http://www.20min.ch/ro/news/monde/story/22698317>

Sites divers :

(1) <http://www.croquettes-chats-chiens.com>

<http://www.seulementnaturel.com/site/>

<http://www.b-a-r-f.com/>

<http://www.petobesityprevention.com/>

Voici un nouveau livre : *Ce poison nommé croquette*,
de Jérémy Anso à commander sur son site !

<http://www.dur-a-avaler.com/poison-croquette-veterinaire-pet-food-barf-cereales-chiens-chats/>

En attendant bonne santé à vos animaux de compagnie !

Extrait du site (1) : « La nourriture pour chiens et chats (mise en accusation aux USA en 2007) suite à de nombreuses morts ou maladies suspectes (environ 1950 chats et 2200 chiens sont morts, selon les derniers chiffres), a vu le retrait de dizaines de produits de grandes marques destinés à l'alimentation des chats et des chiens. »

Extrait du lien (2) : Gérard Lippert, acuponcteur animalier à Bruxelles, estime que « les animaux, comme les hommes, sont aujourd'hui victimes de la malbouffe ». Il a réalisé des travaux sur 600 chiens morts. « Ceux qui avaient mangé des aliments industriels sont morts trois ans plus tôt que ceux qui avaient consommé de la nourriture ménagère », dit-il.

ALIMENTS SANS LISTE D'INGRÉDIENTS !

Dans les situations suivantes vous n'avez pas toujours accès à la liste des ingrédients :

- Repas au Fast Food (alimentation souvent chargée de E621, E951 et de colorants tels que le E151 dans le nappage au chocolat sur la glace d'une chaîne de fast-food connue !).
- Gâteaux, pâtisseries, pains et bonbons vendus en vrac en boutiques ou sur les marchés (E904, colorants, gélatine, arômes, fruits aux pesticides, bonbons à 35 euros le kilo !)
- Repas au restaurant (Glutamate ? Arômes ? Colorants ? etc.)
- Glaces à emporter chez les maîtres glacières (Colorants ? Arômes ? Aspartame ?)
- Chocolats et macarons chez les maîtres chocolatiers (Lécithine de soja ? Colorants ?)
- Soupes, plats, pizzas ou pâtes à emporter (E621 ? Arômes ? Sel ? Graisses ?)

Le pire est que la personne qui cuisine, vend ou revend ces aliments pense bien faire en utilisant des additifs autorisés par les autorités sanitaires et elle utilise cet argument pour se protéger !

En cas d'allergies (surtout chez les enfants) VOUS AVEZ LE DROIT DE SAVOIR de quoi sont composés les aliments que vous allez acheter ! Si votre enfant est allergique, on ne peut pas vous menacer d'appeler la police, si vous demandez les ingrédients précis d'une glace, par exemple dans un fast food (C'est arrivé à une de mes lectrices !). Vous êtes le client et vous avez DROIT à l'information sur ce que vous consommez ! Alors n'hésitez pas du tout à poser des questions !

ADDITIFS SANS « E... »

Dextrose : sucre de l'amidon, du raisin ou du miel essentiel au métabolisme mais parfois dérivé d'OGM, de blé, souvent de maïs et utilisé comme édulcorant.
Attention !

Fibres végétales : L'origine des fibres est rarement citée et peut être multiple (lin, coton, chanvre, etc.). Peu d'informations à ce sujet. **Attention !**
Lien : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Fibre>

Gomme de base : ingrédients gardés secrets ! Gomme principalement utilisée dans les chewing-gums ! Dans le doute : éviter !
Lien : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Malabar_\(chewing-gum\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Malabar_(chewing-gum))

Graisses végétales : Ce sont souvent des huiles hydrogénées d'origine non signalée. Attention !

Huile de palme hydrogénée ou pas : Des millions de produits industriels en contiennent (9 produits sur 10 !) et même BIO ! Les médias en ont beaucoup parlé et je l'évite en cuisinant tout ce que je mange car nous n'avons pas besoin de cette huile qui pose de graves problèmes écologiques et qui présente des risques pour notre santé (troubles cardiovasculaires).
Lien : <http://www.danger-sante.org/category/huile-de-palme/>

Lactose : Le lactose est un glucide présent dans le lait et souvent appelé le sucre du lait. Le lactose donne envie de reprendre du fromage, un dessert lacté ou du lait. À consommer avec prudence si il est dérivé de lait d'animaux nourris aux OGM entre autres ! Comme le dit le livre : « SOYONS MOINS LAIT » !

Lécithine de soja : Utilisé (parfois sous le code E322 (réf. 67)) dans des tonnes de produits tels que les chocolats en plaques ou en poudre, les pâtes à tartiner, les laits en poudre pour bébés, les biscuits, etc. Il est préférable de l'éviter ! Après avoir rencontré de nombreuses personnes malades et ayant consommé de grandes quantités de soja, je pense que ce dernier sera le sujet d'un prochain scandale sanitaire mondial ! Bio ou pas selon des sources fiables, le soja n'est vraiment pas un allié pour notre santé loin de là !
(<http://blog.wholesoystory.com/>).

Le Dr Russell BLAYLOCK dit même que le soja est un poison (lire son interview dans les dossier de mon site).

En plus, les taux de pesticides (sur les fruits et légumes), de plastiques (dans les emballages cu dans le produit fini) ou d'aluminium (additifs ou provenant des contenants) ne sont jamais mentionnés sur les étiquettes, vous êtes donc des cobayes, vos enfants aussi et en plus vous payez pour ça ! (Voir le film d'ARTE « Notre poison quotidien »). **BONNE CHANCE !**

Fromage « analogue », ou quand le fromage que vous croyez manger n'en est pas ! Mais où s'arrêteront-ils ?

On commence à entendre parler de ces faux fromages même par certains médias français ! Depuis le temps que vous en mangez ! Ces simulacres de fromages représenteraient 7% du marché du fromage et 3% en Europe selon un magazine publié en septembre 2012(*).

Termes utilisés sur les étiquettes : « tranches pour sandwiches, spécialités fromagères ou pizza mix » car la législation européenne interdit la dénomination « fromage » ou « fromage analogue » sur l'emballage ! Comment s'y retrouver ?

Ingrédients en général utilisés dans ces imitations de fromage : graisses et huiles végétales bon marché comme l'huile de palme, à la place du lait, graines de soja (OGM ?) ou des bactéries pour remplacer la présure, sont souvent rajoutés ; des amidons (OGM ?), des agents émulsifiants, des arômes (donc E621), du sel et des colorants !

Le tour est joué en 20 minutes alors qu'il faut parfois des mois pour obtenir un bon fromage. Ce « fromage » peut faire faire 30 à 40 % d'économie pour le producteur ! (La santé du consommateur, elle, est toujours laissée pour compte !). L'avantage pour l'industriel est que ce « fromage » résiste à des températures allant jusqu'à 400°C alors qu'un vrai fromage est carbonisé au delà de 200°C. L'industriel gagne donc du temps et de l'argent mais au détriment de VOTRE SANTÉ même si vous êtes végétarien ! Mais quand vous commandez un plat au restaurant ou achetez une pizza, comment savoir s'ils contiennent du vrai fromage ou un simulacre ?

J'attends vos commentaires ou témoignages !

À quand aussi la viande artificielle qui est à l'étude ? :

Lien : http://www.noorinfo.com/notes/Sciences-De-la-viande-artificielle-en-culture_b4788814.html

(*) GEOSAVOIR « Alimentation, ce que la science nous révèle » septembre-octobre 2012 en hors série

L'arôme de beurre ou DIACETYLE, commence à apparaître sur les étiquettes et souvent dans les pop-corn à faire au micro-ondes ! De nombreuses sources l'accuse de pouvoir provoquer la maladie d'Alzheimer ! Mais comme tout arôme contient du E621 qui est neurotoxique il n'y a rien de bien étonnant ! ... En attendant d'avoir plus d'informations sur ce sujet, un conseil : évitez cet additif !

Références : http://www.santelog.com/news/neurologie-psychologie/alzheimer-le-diacetyle-l-arome-alimentaire-qui-accelere-la-maladie_8786.htm

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/10/18/microwave-popcorn-causes-alzheimers-disease.aspx?e_cid=20121018_DNL_art_1

ADDITIFS POUVANT CONTENIR DES OGM :

En septembre 2012, la sortie d'un film en France et celle d'un autre film aux États-Unis sur le thème des OGM ont relancé le débat sur la toxicité des organismes génétiquement modifiés !

Il n'y a pas que les rats ou les animaux d'élevage qui sont affectés par ces OGM, les humains le sont aussi ! Mais c'est une évidence dont même un enfant de 8 ans pourrait se douter ! Alors pourquoi ces OGM ne sont-ils pas indiqués sur les étiquettes ?

Voici le site du film sorti aux États-Unis avec des enquêtes menées auprès d'être humains et d'éleveurs mais pas de rats :

Lien : <http://geneticrouletemovie.com>

On parle souvent d'OGM qui passent dans le lait, la viande et les oeufs, mais jamais en France des additifs pouvant contenir des OGM... Consultez donc la page 14 de ce PDF et lisez le nom du premier additif de la liste... Surprise ?

Lien : http://responsibletechnology.org/media/docs/IRT_sg.pdf

La liste contient plus de 100 additifs ... Mangeons-nous les mêmes en France ? Lorsque vous lisez « lécithine de soja » ou « amidon modifié » sur les étiquettes, cela peut être des OGM ! Alors si deux grandes surfaces françaises ont financé en partie la nouvelle étude française sur les OGM, alors qu'ils en ont fait avaler des tonnes à des millions de consommateurs, que va-t-il leur rester à vendre ? La réponse pourrait être : RIEN !

De mon côté je fais de mon mieux pour ne pas manger d'OGM mais **je me fais du souci pour l'avenir de tous les enfants qui doivent en avaler tous les jours** Quels enfants allons-nous laisser à cette planète ? Seront-ils tous génétiquement modifiés à leur tour ? Informez-vous avant que vos enfants ne vous accusent !

Corinne Gouget

RÉFÉRENCES DIVERSES

- (1) Page 88 de « Ces maladies créées par l'homme » du Pr D. Belpomme – 2004.
- (2) Page 18 de « Hard to Swallow, the truth about food additives » (*Difficile à avaler : La vérité sur les additifs alimentaires*) de Doris Sarjeant et de Karen Evans. Livre très connu, publié au Canada (deuxième édition en août 1999).
- (3) Page 11 de HTS (« Hard to Swallow... » voir ci-dessus).
- (4) Page 11 de HTS.
- (5) Page 95 de HTS.
- (6) Pages 26 et 27 de HTS.
- (7) Pages 88 à 91 de HTS.
- (8) Site de l'association d'aide pour les enfants hyperactifs en Angleterre : <http://www.hacsg.org.uk>.
- (9) Page 75 et 76 de HTS.
- (10) Page 39 de HTS.
- (11) Page 77 de HTS.
- (12) Page 98 de HTS.
- (13) Page 33-34 de HTS.
- (14) Page 41 de HTS.
- (15) Pages 188 et 196 du livre du Dr Blaylock : « Health and Nutrition Secrets that can save your life » – 2002.
- (16) Dans le « Find Out guide » de Belinda Barnes. <http://www.foresightpreconception.org/index.html>
- (17) Page 40 de HTS.
- (18) Page 107 de HTS.
- (19) Dans le guide de Belinda Barnes.
- (20) Page 56 de HTS.
- (21) Pages 60/61 de HTS.
- (22) Pages 70/71 de HTS.
- (23) Page 51 de HTS.
- (24) Pages 92 et 69 de HTS.
- (25) Pages 61,62 et 85 de HTS.
- (26) Page 61 de HTS.
- (27) Pages 51-52 de HTS.
- (28) Pages 32-33 de HTS.
- (29) Pages 4-5 de HTS.
- (30) Page 93 de HTS.

- ⁽³¹⁾ Pages 37-38 de HTS.
- ⁽³²⁾ Pages 216-217 de « L'envers des étiquettes » de Charles Wart.
- ⁽³³⁾ Pages 87-88 de HTS.
- ⁽³⁴⁾ Page 73 de HTS.
- ⁽³⁵⁾ Page 83 de HTS.
- ⁽³⁶⁾ Page 34 de HTS.
- ⁽³⁷⁾ Page 60 de HTS.
- ⁽³⁸⁾ Page 52 de HTS.
- ⁽³⁹⁾ Page 32 du guide « Food Additives » de Christine Hoza Farlow, D.C.
- ⁽⁴⁰⁾ Pages 82-83 de HTS.
- ⁽⁴¹⁾ Page 62 de HTS.
- ⁽⁴²⁾ Page 64 de HTS.
- ⁽⁴³⁾ Page 120 du livre d'Hans-Ulrich Grimm : « Arômes dans notre assiette, la grande manipulation » Éditions Terre vivante (2004) pour tout savoir sur certaines marques qui sont loin d'être les plus honnêtes.
- ⁽⁴⁴⁾ Page 44 de HTS.
- ⁽⁴⁵⁾ Pages 78 à 81 de HTS.
- ⁽⁴⁶⁾ Pages 98 et 99 de HTS.
- ⁽⁴⁷⁾ Pages 107-108 de HTS.
- ⁽⁴⁸⁾ Page 71 de HTS.
- ⁽⁴⁹⁾ Pages 96, 97, 98 et de 133 à 138 de HTS.
- ⁽⁵⁰⁾ Page 105 de HTS.
- ⁽⁵¹⁾ Page 76 de HTS.
- ⁽⁵²⁾ Selon l'émission de « Zone Interdite » (M6) diffusée le 30 Janvier 2005 dont le titre était : « Antidépresseurs, somnifères, amphétamines, drogue-t-on nos enfants ? ».
- ⁽⁵³⁾ Lors d'une carence en Magnésium, selon certains naturopathes, il est plus prudent de prendre des suppléments de gluconate de magnésium, sous forme de jus comme le concentré minéral de chez Salus que l'on trouve en boutique diététique.
- ⁽⁵⁴⁾ Liste des additifs pouvant contenir du GMS : <http://www.truthinlabeling.org/hiddensources.html>
- ⁽⁵⁵⁾ Rare étude française de 1998, l'aspartame pourrait éliminer le calcium par les urines : <http://jcem.endojournals.org/cgi/content/full/84/1/384>
- ⁽⁵⁶⁾ Voir la page 232 de l'indispensable livre :
 • « SEMENCES DE TROMPERIES » du Jeffrey M. Smith aux éd. MYOHO (2007) où vous pourrez lire que l'aspartame tout comme certains additifs alimentaires FONT PARTIE DES SOURCES D'OGM. Nous en avons bien dans nos assiettes en France aussi ! Nous ne sommes donc guère mieux lotis que les Américains et les chiffres sont là pour nous le prouver :

- « L'Union européenne compte quelques 22 millions d'enfants en surpoids ou obèses, un nombre qui augmente au rythme de 400 000 par an »
<http://www.blog-nutrition.fr/2007/11/15/lutte-contre-lobesite-des-enfants-en-europe/>
- ⁽⁵⁷⁾ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Lactitol>
- ⁽⁵⁸⁾ http://en.wikipedia.org/wiki/Allura_Red_AC
- ⁽⁵⁹⁾ <http://mangersain.medicalistes.org/E443.php>
- ⁽⁶⁰⁾ a : <http://en.wikipedia.org/wiki/Neotame>
 b : <http://www.processalimentaire.com/Ingredients/Le-neotame-nouvel-edulcorant-autorise-12888>
 c : <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:344:0037:0040:FR:PDF>
 d : <http://www.holisticmed.com/neotame/>
 e : <http://www.health-forums.com/alt-support-diabetes/no-published-mainstream-evidence-neotame-toxic-fact-releases-45x-less-methanol-than-aspartame-murray-2007-01-02-a-6978.html>
 f : <http://www.karinya.com/neotame.htm>
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:344:0037:0040:FR:PDF>
- ⁽⁶¹⁾ Au sujet de l'hérytritol : <http://fr.wikipedia.org/wiki/E968>
- ⁽⁶²⁾ Divers édulcorants dont l'hérytritol et leur « pureté » qui contient parfois des cendres sulfatées, du plomb, des métaux lourds, de l'arsenic ou du méthanol : <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:158:0017:0040:F:PDF>
- ⁽⁶³⁾ Études de 1996 sur des rats et des souris nourris avec de l'hérytritol : <http://qualityassurance.synthasite.com/truvia-sweetener---our-continuing-investigation.php>
- ⁽⁶⁴⁾ Page 13 du guide : <http://www.nongmoshoppingguide.com/Non-GMO-Shopping-Guide.pdf>
- ⁽⁶⁵⁾ Pages 99 et 100 du livre : « Cette bouffe qui nous tue » du Dr L. De BROUWER (2006)
- ⁽⁶⁶⁾ <http://www.truthinlabeling.org/hiddensources.html>
- ⁽⁶⁷⁾ <http://mangersain.medicalistes.org/E322.php>
- ⁽⁶⁸⁾ http://www.afsset.fr/upload/bibliotheque/539735022522551863106627924844/10_03_ED_Les_nanomatériaux_Avis.pdf
- ⁽⁶⁹⁾ http://www.artac.info/fic_bdd/pdf_fr_fichier/Classification_des_additifs_13299194710.pdf
- ⁽⁷⁰⁾ <http://biogassendi.perso.sfr.fr/additifs.htm> puis aller dans "COLORANTS"
- ⁽⁷¹⁾ <http://mangersain.medicalistes.org/E917.php>
http://fr.wikipedia.org/wiki/Iodate_de_potassium#
- ⁽⁷²⁾ http://www.lexpress.fr/actualite/environnement/nanoparticules-quels-risques-pour-la-sante_1078552.html

RÉFÉRENCES INTERNET

Si vous n'avez pas accès à Internet, allez chez un ami ou un proche qui y ont accès ou encore dans un cybercafé, où l'on vous aidera avec plaisir.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas que le public puisse avoir accès à Internet ?

Une des raisons principales est que c'est un formidable moyen de communication pour avoir accès à l'information et parfois même avant ceux qui vous reprochent d'aller sur Internet.

◆◆◆ Petite histoire vraie ◆◆◆

Une personne atteinte de la maladie de Parkinson se rend chez son médecin traitant. Lorsque celui-ci s'apprête à lui prescrire à nouveau un médicament contenant de l'aspartame (qui aggrave cette maladie) et qu'il lui a prescrit pendant dix ans, la patiente refuse. Le médecin très surpris lui demande :

- « Comment ! Vous refusez ce médicament ! Vous avez été sur Internet ? »

La patiente explique alors qu'elle n'a pas accès à Internet mais qu'elle a lu certains articles au sujet de l'aspartame. Le médecin lui a alors répondu :

- « Et bien n'allez pas sur Internet et prenez vos médicaments sans vous soucier des ingrédients indiqués sur les étiquettes ».

J'ai aussi rencontré un médecin généraliste qui ignorait tout de la composition de l'aspartame mais qui en prescrivait tous les jours à des enfants dans divers médicaments !

De nombreux experts comme les Pr Soffretti et Dr Blaylock en sont très choqués, car c'est la même situation en Italie, aux États-Unis et dans bien d'autres pays.

Je vous rassure tout de suite, les médecins n'agissent pas tous de la sorte, puisque certains d'entre eux m'ont contactée, afin d'avoir des informations au sujet de l'aspartame pour le bien-être de leurs patients.

Vous serez surpris de savoir que le magazine « Que choisir » numéro 452 du mois d'octobre 2007, a pour titre : « Sécurité sociale comment les labos creusent le trou » et à la page 18 de ce même numéro vous pouvez apprendre que : « la formation des médecins est assurée à 90 % par les labos », ceci expliquerait peut-être pourquoi la majorité du personnel médical ne sait presque

rien au sujet de l'aspartame et des autres additifs alimentaires. Et que même leurs enfants consomment les produits édulcorés à l'aspartame, le tout par manque d'information.

Nous pouvons donc féliciter « Que choisir » pour cet article en espérant qu'un jour ce magazine puisse publier un article tout aussi révélateur au sujet de l'aspartame.

Dans le livre du Dr Joël Spiroux (voir (*) parmi les nouvelles références bibliographiques).

- (page 200) Selon une enquête de 2005 parmi 2679 médecins libéraux (<http://www.urmlhn.org.fr>) 49 % d'entre eux demanderaient des formations continues au sujet des causes environnementales des pathologies de leurs patients.

- (page 201) : « Nous sommes formés aux soins (...) mais très peu pour la prévention (...) La médecine environnementale et les liens environnement/santé ne sont pas enseignés en faculté de médecine »

Chers lecteurs, il n'y a alors qu'une solution :

INFORMEZ-VOUS et PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAINS avant qu'il ne soit trop tard ! Car je ne veux plus entendre une seule jeune maman me dire : « J'ai perdu mon fils de 6 ans d'un cancer fulgurant à cause de la malbouffe... », non,

PLUS JAMAIS CA !

Voici donc certaines références trouvées sur Internet :

Pour celles en anglais, faites-vous aider par une personne qui sait le lire car toutes les études scientifiques sont écrites dans cette langue.

- Voici le site où vous pourrez lire mes articles : <http://www.santeendanger.net>

- Au sujet de soins naturels pour la maladie de Parkinson : <http://www.vaincre-le-parkinson.fr>

- Au sujet de l'interdiction du E128 : <http://relatio.blogspot.com/tag/diet%C3%A9tique>
http://www.grosdoit.com/item_img/medias/documents/Flash_2007-29_suspension_utilisation_colorant_E128.pdf

■ Au sujet des additifs E211, E621, E951, E102, E104, E407, E220 et E124 à nouveau dénoncés pour leur toxicité en Septembre 2007 :
<http://www.topix.net/food/aspartame/2007/09/badditives-exposed>
<http://www.mpwhi.com/badditives.htm>

■ Au sujet de l'aspartame et des récentes études :
 Résumé et références de 13 études scientifiques :
http://www.mpwhi.com/13_aspartame_research_studies.htm

■ Aspartame et troubles psychiatriques :
http://www.mpwhi.com/aspartame_and_psychiatric_disorders.htm

■ L'aspartame et les enfants :
http://www.wnho.net/report_on_aspartame_and_children.htm

■ Intoxication à l'Aspartame par les chewing-gums interview du Docteur H.-J. Roberts :
<http://archives.gsradio.net:8080/rliberty/rl07-20-07a.mp3>

■ Liste de certains médicaments contenant de l'aspartame :
<http://www.vidal.fr/substance/aspartame-420.htm>
 Aux USA de nombreux patients rapportent les médicaments contenant de l'aspartame à la pharmacie et pourquoi pas chez nous ?

■ Pour en savoir plus sur l'Aspartame, voici quelques sites :

En français :

<http://www.earthrainbownetwork.com/AspartaMalcache.htm>
<http://www.earthrainbownetwork.com/AspartameDepliant.htm>
<http://www.earthrainbownetwork.com/AspartameTruth.htm>
 Diaporama : « L'aspartame : Le tueur silencieux » :
<http://nathnath.noosblog.fr/nathy/files/ASPARTAME.pps>
<http://biogassendi.ifrance.com/biogassendi/glutamatefr.htm>

En anglais :

Site de l'association américaine pour laquelle je suis bénévole :
<http://www.mpwhi.com/main.htm>
www.holisticmed.com/aspartame/
<http://presidiotex.com/aspartame>
www.janethull.com

www.truthinlabeling.org
www.aspartamesafety.com/
www.dldewey.com/columns/asparf.htm
www.hacsg.org.uk
www.sunsentpress.com
www.aspartamekills.com

■ Autres références :

http://www.wnho.net/aspartame_interacts.htm
www.wnho.net/wtdaspartame.htm
www.holisticmed.com/aspartame
<http://www.dorway.com/betty/diabetes.txt>
http://www.wnho.net/report_on_aspartame_and_children.htm

Ne touchez pas au nouvel édulcorant arrivé en France le « SPLENDIA » :
http://www.wnho.net/splenda_chlorocarbon.htm

■ Au sujet de l'étude de Barcelone sur l'aspartame en 1998 :
 Departament de Bioquímica i Biologia Molecular, Facultat de Biologia, Universitat de Barcelona, 08028 Barcelona Spain.
www.jcie.or.jp/civilnet/barcelona.pdf

■ Au sujet de l'étude Italienne sur l'aspartame en 2005 :
www.ramazzini.it/fondazione/docs/AspartameGEO2005.pdf
 Étude italienne de 2010 du Dr SOFFIRTTI concernant les liens entre aspartame et cancers des poumons et du foie chez les rats :
http://www.mpwhi.com/soffritti_2010_20896_fa.pdf

■ Au sujet du GMS (E621) (voir aussi les vidéos) :
<http://www.msgtruth.com/>
<http://www.truthinlabeling.org/>
<http://www.msgmyth.com>

■ Au sujet des OGM car l'aspartame en fait aussi partie !

En français :

http://www.dailymotion.com/video/x119pg_main-basse-sur-les-genes_school
http://www.dailymotion.com/video/x1a9w7_monsanto-pur-porc-iii_extreme
<http://www.ogmdangers.org/qui/contact/index.php>
http://www.natureetprogres.org/liens_bio/liens_agriculture_bio.html

En anglais :

Aspartame = OGM :

<http://www.wnho.net/gmbacteria.htm>

<http://www.GMFreeSchools.org>

<http://www.seedsofdeception.com>

www.thefoodishorrible.com

■ Au sujet des aliments irradiés :

Pour en savoir plus, vous pouvez vous procurer le livret « Irradier nos aliments ? Non merci » de Maria Denil et Paul Lannoye (Mars 2005) auprès de l'association suivante :

RÉSEAU SORTIR DU NUCLÉAIRE

9, RUE DUMENGUE

69317 LYON CEDEX 04

TÉL : (33) (0) 4.78.28.29.22

EMAIL : contact@sortirdunucleaire.fr

SITE : <http://www.sortirdunucleaire.org/>

■ Divers :

Sites en Nouvelle-Zélande :

<http://www.greens.org.nz/food-revolution/>

http://www.gogreen.org.nz/people/kedgley_s.asp

Sites en Australie :

www.additivealert.com.au

<http://www.fedupwithfoodadditives.info/>

La « Corinne GOUGET » en Australie est Sue DENGATE et elle a participé à une expérience dans une école primaire où pendant deux semaines tous les élèves n'ont pas consommé d'additifs alimentaires, ni à l'école ni à la maison, leur comportement en a été nettement amélioré. Voici la vidéo en anglais, à quand la même expérience en France et médiatisée s'il vous plaît ?

<http://www.youtube.com/watch?v=z1GtmbmIGNc>

ATTENTION : Version française à faire connaître au plus grand nombre :

<http://www.youtube.com/watch?v=Fs-N0Gjf4C8>

Et aux États-Unis :

<http://www.newstarget.com/> - Du célèbre Mike Adams

<http://www.mercola.com/> - Docteur Mercola

<http://www.gerson.org/> - Docteur Charlotte Gerson voir « The Gerson miracle »

www.carolyndean.com

■ Pour en savoir plus sur les OGM, les aliments irradiés et autres, voici quelques sites :

<http://www.greenpeace.org/france/detectivesOGM/>

<http://www.bioweight.com/irradier.html>

http://www.amisdelaterre.org/article.php3?id_article=1464

http://www.actionconsommation.org/publication/article.php3?id_article=404

■ Voir aussi :

http://www.actionconsommation.org/publication/article.php3?id_article=349

http://www.confederationpayanne.fr/index.php?actualite_id=1163

www.criirad.org

<http://www.mdrgf.org/5.somirradiation.html>

<http://biogassendi.ifrance.com/editobiofr9.htm>

<http://www.zooplus.fr/contact/>

■ Vidéos et reportages :

SUPERMARKETS SECRETS REVEALED CHANNEL 4 (UK) Part 1 and 2 :

<http://www.celsias.com/2007/03/15/supermarket-secrets/>

En anglais mais à ne pas manquer !

Conférence de 2007 du Dr Blaylock au sujet des « excitotoxines » et du GMS :

<http://video.google.fr/videosearch?q=dr+blaylock&hl=fr&emb=0&aq=0&oq=Dr+Blay>

(**) Interview télévisée du Dr Blaylock au sujet de l'aspartame, du GMS, des antidépresseurs et du Fluor :

<http://video.google.com/videoplay?docid=-4441850934333661734>

Premier DVD du Dr Blaylock au sujet de la nutrition et du comportement (2006) :

<http://www.youtube.com/watch?v=7W-gba0GPwU&NR=1>

Commentaires du Dr Blaylock sur le rôle des excitotoxines : Nous abrutir !

<http://video.google.com/videoplay?docid=-5460931370681038801>

En français ! : http://www.youtube.com/watch?v=_fC1UaVRt6Q

Documentaire de Cori Brackett : « Sweet Misery a poisoned world »

<http://video.google.com/videoplay?docid=-566922170441334340>

Site de « Sound and fury » où l'on peut en savoir plus :
www.soundandfury.com

Voici une partie de Sweet Misery doublé en français par une chaîne privée sous le titre « FAUX SUCRE VRAI SCANDALE »:

http://www.dailymotion.com/video/xia22b_faux-sucre-vrai-scandale-1-3_news
http://www.dailymotion.com/video/xia7h4_faux-sucre-vrai-scandale-2-3_news
http://www.dailymotion.com/video/xia8nf_faux-sucre-vrai-scandale-3-3_news

Reportage au sujet de l'aspartame, renversant et télévisé aux États-Unis, à ne pas manquer :

<http://www.youtube.com/watch?v=ELgW4KBY-o4>

NE PAS MANQUER

Au sujet du GMS, voici ce que les médias en France **ne vous montrent pas** et qui pourrait sauver des vies :

Voici un reportage télévisé diffusé à la télé aux États-Unis en novembre 1991 pour la première fois et qui est ici sous titré en français par un lecteur de ce guide, ce reportage a 22 ans et les médias français vous l'ont donc dissimulé tout en violant vos droits à l'information !

http://www.dailymotion.com/video/xm6oe2_la-verite-sur-le-glutamate-monosodique-gms_news

Trois reportages sur CBN News aux USA diffusés en 2007 :

GMS « Le tueur silencieux dans votre cuisine, au restaurant... pire que l'alcool, pire que la nicotine, pire que les drogues »

Part 1 : The Hidden Danger in Your Food by Gailon Totheroh, avec Dr Russel Blaylock

<http://www.cbn.com/CBNnews/107253.aspx>

Part 2 : Your Brain's Biggest Enemy by Gailon Totheroh

<http://www.cbn.com/CBNnews/107774.aspx>

Part 3 : MSG, Cancer, and Your Heart by Gailon Totheroh

<http://www.cbn.com/CBNnews/110755.aspx>

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

(A) Voir page 148 de l'excellent livre écrit par Hans-Ulrich Grimm : « Arômes dans notre assiette, la grande manipulation », aux Éditions Terre vivante – 2004.

(B) Pages 151 à 154 du livre cité ci-dessus.

(C) Pour en savoir plus sur l'histoire de la « Ritaline » (entre autres) je vous conseille l'excellent livre « Les inventeurs de maladies, manœuvres et manipulations de l'industrie pharmaceutique » de Jorg Blech aux Éditions Actes Sud – 2005. Voir pages 124 et 143.

(D) Voir le livre : « La vérité sur les cosmétiques » de Rita Stiens - Éditions Bleuvert – 2005.

(E) « Information ou désinformation ? » de Sylvie Simon – 2004 aux Éd. Guy Trédaniel.

(F) « L'envers des étiquettes, choisir son alimentation » de Charles Wart aux Éditions Amyris – 2005. Livre rempli de multiples informations et de recettes de cuisine pour une alimentation saine.

Voici d'autres livres que vous pourrez peut-être trouver en librairie, dans votre bibliothèque ou médiathèque :

– « Le mensonge alimentaire » de Hans-Ulrich Grimm aux Éditions Guy Trédaniel – 2006, livre indispensable pour tout savoir sur les E 951 et E 621 entre autres.

– « La bouffe d'égout » de Fabien Perucca et Gérard Pouradier aux Éditions J'ai Lu – 1999.

– « Toxiques alimentaires » de Marie Langre et Dr Maurice Rabache aux Éditions Libro – 2004.

– « Quand manger rend fou » de Danièle Starenkyj aux Éditions Orion – 2003, au sujet de « La maladie de la vache folle ».

– « La Stévia » de Barbara Simonsohn aux Éditions Librairie de Médecis – 2000, au sujet de l'édulcorant naturel (plante originaire du Paraguay). En France, on peut se procurer de la Stévia en poudre (comme complément alimentaire) dans certains magasins bio sous la marque GUAYAPI. Édulcorant naturel, très bon produit pour tous et même pour les diabétiques. L'idéal est d'avoir ses propres plants de Stévia vendus librement en France depuis 2010 !

- « Coca-Cola l'enquête interdite » de William Reymond – 2006.
- « TOXIC, obésité, malbouffe, maladies... Enquêtes sur les vrais coupables » de William Reymond, aux Éditions J'ai Lu – 2007.
<http://www.williamreymond.com/>
- « Nous sommes tous des cobayes », de Louis de Brower, aux Éditions Trédaniel – 2000, 305 pages, 19,80 euros.

Autres références en français :

- « Semences de tromperies » de Jeffrey M. Smith chez MYOHO (2007)
- « Impostures et vérités sur les aliments » du Dr L. Chevalier chez Fayard (2007)
- « Alzheimer parkinson » (le rôle essentiel de l'alimentation dans la prévention des maladies) Patrick Wolf chez Grancher (2007).
- « Les dessous de l'agroalimentaires - Votre caddie en otage ! » de Dominique Predali aux Éditions du Dauphin (2001).
- « Cette bouffe qui nous tue ! » du Dr L. De Brouwer chez « Oser dire » (2006)
www.oserdire.com
- « Profession corrupteur - La France de la corruption » de Roger LENGLET-Jean-Claude Gawszwitch Éditeur (2007).
- (*) « Pathologies environnementales » du Dr Joël SPIROUX - Éd. J. Lyon (2007).
- « Mon alimentation, mon meilleur médecin » d'Éric DARCHE Testez éditions, Juin 2007 (416 pages – 25 euros).
www.ericdarche.com (Naturopathe, conseiller en nutrition et consultant en stratégie comportementale).
- « Médecin malgré moi » de Patrick de Funès, Le cherche midi (2003). J'ai lu ce livre en une demi journée !
Voir : <http://www.patrickdefunes.com/>

Je vous recommande le **livre de choc** en français de Jörg ZIPPRICK : *Les dessous peu appétissants de la cuisine moléculaire*, chez FAVRE (17/08/2009 – 223 pages – ISBN-10 : 2828911055 – 13 euros)

Autres livres de 2009 et 2010 que je vous recommande vivement :

- « BIDOCHÉ : L'industrie de la viande menace le monde » Fabrice Niclino (Babel 2009)
- « Quand l'aluminium nous empoisonne » de Virginie BELLE (Max Milo – 2010)

- « La société toxique » de Pryska DUCOEURJOLY (Respublica 2010)
- « Le vin français, un chef d'œuvre en péril » d'A. ROUGÉ (Respublica 2009)
- « Solutions locales pour un désordre global » de C. SERREAU (Actes Sud 2010)
- « L'alimentation idéale des jeunes » d'Éric DARCHE (Lanore 2010)

Très bon livre pour les enfants et les ados :

- « Ton corps n'est pas une poubelle », d'Aline BOSSI et Florent LAMIAUX (Le courrier du livre – 2009)

- « 30 découvertes pour vous aider à VAINCRE LE PARKINSON ainsi que 189 autres maladies », de Jean CHAUVIN (<http://vaincre-le-parkinson.fr>)

Livres en anglais :

- ^(G) « EXCITOTOXINS, the taste that kills » (*Excitotoxines : le goût qui tue*) du Dr Blaylock, au sujet de l'aspartame et du glutamate monosodique.
Nouveau livre de 2013 « It wasn't Alzheimer, it was MSG » by Adrienne Samuels Ph.D
- ^(H) « Aspartame DISEASE, an Ignored Epidemic » (*La maladie de l'aspartame, une épidémie ignorée*) Dr H.-J. Roberts. Imposant livre de 1020 pages sur les effets secondaires de l'aspartame et des excitotoxines – 2001.
- ^(I) Documentaire américain de Cori Brackett sur les E951 et E621 de 2004, dont une partie a été doublée en français par la chaîne privée Planète sous le titre Faux sucre vrai scandale en français au lieu de SWEET MISERY a POISONED WORLD ; disponibles sur « Youtube ». Faites circuler ces vidéos qui peuvent sauver des vies !
- « The crazy makers. How the Food Industry is destroying our brains and harming our children » de Carol Simontacchi.
- « Natural Cures « they » don't want you to know about » de Kevin Trudeau (572 pages paru en 2004) déjà plus de deux millions d'exemplaires vendus.
- « SWEET POISON » de Janet Starr Hull autre livre sur la toxicité de l'aspartame (www.janethull.com).
- « Nutrition and physical degeneration » de Weston A. Price. Livre édité 6 fois avec plus de 150 photos.
- « Not on the label » - Felicity Lawrence – 2004. penguin.com
- Investigations cachées au sujet des industries agroalimentaires internationales.
- « Cleaning yourself to death » de Pat Thomas (2001).
- « Living Dangerously » de Pat Thomas (2003).

Que les professeurs d'anglais n'hésitent pas à faire étudier cet ouvrage explosif à leurs élèves, qui représentent notre AVENIR :

Livre extraordinaire qui ose révéler tout haut ce que certains journalistes n'osent pas aborder mais qui donne aussi des solutions pour survivre à ces 100 ans de mensonges ! : « The hundred year Lie, how the food and medicine are destroying your health ». Randall Fitzgerald (Dutton, member of Penguin book États-Unis / juin 2006 / 293 pages / 27,40 euros) ; My view : « If you want to stay alive, read this book ! » – www.hundredyearlie.com

– « THEY ARE WHAT YOU FEED THEM » du Dr Alex Richardson (2006) – Harper Thorsons – www.fabresearch.org.

– « Eat your heart out, why the food business is bad for the planet and your health » de Felicity Lawrence (Penguin, 339 pages, £8.99)

– « The food revolution, how YOUR diet can help save your life and our world » de John ROBBINS (Conari Press, 447 pages, £12,99)

– « FOOD, INC.- How industrial Food is Making us Sicker, Fatter and Poorer-And What You Can Do About it » (PublicAffairs, 2009, 321 pages, £8,99)
To order the brilliant DVD : <http://www.foodincmovie.com/>

– « STUFFED & STARVED, from farm to fork, the hidden battle for the food system » by Raj Patel (Portobello Books, 438 pages, £8.99)

– « Beautiful babies, fabulous families, wonderful world » (For 30 years, restoring natural fertility and creating happy, healthy babies) by Mrs Belinda BARNES founder of FORESIGHT (2009, ISBN 987-0-9545933-6-0, 422 pages, £12,99)

Voir aussi : <http://www.foresight-preconception.org.uk/shop.aspx>

A book that every midwife and parents to be should read !

– « Seeds of destruction, the hidden agenda of Genetic Manipulation » F. William ENGBAHL (Global Research-2007)

– « THE WHOLE SOY STORY, the dark side of America's favorite health food » Dr Kaayla T.DANIEL (New Trends Publishing -2007)
Blog : <http://blog.wholesoystory.com>

PRODUITS TESTÉS POUR VOUS

Voici une liste de certains produits que j'ai « testés » pour vous (sans aucun effet secondaire nocif pour ma santé) et que vous pouvez essayer à votre tour si vous le voulez. Il est important de savoir que je n'ai aucun accord, ni intérêts financiers avec aucune des sociétés ou artisans ici nommés. Les produits naturels coûtant plus cher que les produits chimiques ou que les OGM, il est normal que le prix de ces produits soit plus élevé (mais la qualité se paie, même pour l'alimentation). Raison de plus pour consommer ces produits avec modération ou pour certaines occasions seulement, ils seront ainsi mieux appréciés.

En ce qui concerne les tristement célèbres chewing-gums, même si plus de 5 milliards de tablettes sont encore consommées chaque année en France ; pays qui selon le Livre Guinness des records 2007, est celui qui consomme le plus de chewing-gums par habitant (*<http://fr.wikipedia.org/wiki/Chewing-gum#Consommation>), j'ai le regret de vous annoncer qu'aujourd'hui il n'y a plus de chewing-gums sans dangers car ceux que je recommandais auparavant contiennent maintenant de la lécithine de soja ! J'avais alors découvert une marque BIO en Angleterre mais ils semblent complètement irradiés ! Tous les autres chewing-gums lorsqu'ils ne contiennent pas d'aspartame, contiennent des arômes, de la gélatine et des colorants dangereux, alors il ne vous reste plus qu'à mâcher des fruits secs BIO si vous ressentez le besoin de mâcher quelque chose ! De toute façon mâcher constamment quelque chose n'est pas bon pour votre organisme.

Nos parents nous disaient sans cesse (il y a environ quarante ans) :

- « Ne parle pas la bouche pleine ! ». Cessez donc de mâcher et la vie sera plus belle pour tout le monde ainsi que pour la planète ! (Lire la partie « inconvénients » dans le lien cité ci dessus (*)).

J'ai testé pour vous des bonbons fabriqués en France et entièrement bio, ce qui est rare car les « arômes naturels » biologiques sont encore rares. Mais ces bonbons-là sont fabriqués à partir de lait de jument, de sucre de canne, de sirop de glucose et de jus de framboise et tout est bio.

Voici les coordonnées du producteur :

DOMAINE DE LA SOULANE

11580 BELCASTEL ET BUC

TÉL. : 04 68 69 71 12 - SITE : www.domainelasoulane.com

Pour les adultes désirant garder une bonne haleine, il existe de nombreuses gommes au miel et/ou à la Propolis de différentes marques (lisez toujours les étiquettes).

Les chips NATURELLES (www.terrasana.com) contiennent tout simplement des pommes de terre bio, de l'huile de tournesol bio (100 % non hydrogénée) et du sel marin.

« BIO CHIPS » TRAFIO (www.fzorganicfood.com)

Pour ce qui est des boissons, quoi que l'eau plate soit la meilleure option, voici certains produits que nous apprécions, mais toujours avec modération :

Deux marques de cola bio vendues en petites bouteilles en verre de 33 cl (le verre est préférable au plastique) et en magasins bio :

- Cola biologique et équitable, de chez VITAMONT.
- Cola biologique de chez EVERNAT. Dont un sans sucre et sans aspartame.

Mais lors des repas préférez bien sûr l'eau comme boisson et pas plus d'un verre par repas, afin de ne pas perturber la digestion.

L'été faite des glaces à l'eau en utilisant ces colas (c'est bien mieux que ces glaces à l'eau, aux colorants et aux arômes artificiels dans de longs étuis en plastique, dont la marque est bien connue, mais que je n'ai jamais achetés).

- Limonade bio d'Antan au sucre de canne et au citron, de chez VITAMONT, aussi vendue en bouteille en verre (de 75 cl).

Voici nos sirops préférés :

Sirops fabriqués dans les Cévennes par :

CHRISTINE BEKISSA - 30460 SOUDORGUES

J'ai le plaisir de vous présenter le site sur lequel vous pouvez commander ces sirops et bien d'autres produits :

<http://www.thymetchataigne.com/producteur/index.php?poid=3>

Sirops de menthe verte, romarin, châtaigne, verveine, thym, framboise, lavande, myrtille, fleurs de sureau.

Composition : eau, sucre, citrons et plantes non traitées du jardin ou de la cueillette tout simplement, sans colorants ni conservateur et à tenir au frais après ouverture. Sirops qui une fois dilués, peuvent aussi servir à faire d'excellentes glaces à l'eau lorsqu'il fait chaud !

Avec quoi remplacer la « célèbre pâte à tartiner de couleur marron » vendue dans des bocaux de plus en plus gros chaque année et surconsommée par des millions d'enfants au petit déjeuner ? (livre A).

20/20 pour un producteur de GOMASIOS irrésistibles ainsi que de plantes séchées que j'ai découvert avec surprise en octobre 2010, dans un salon BIO. Gomasios avec des orties, de l'ail des ours, des algues, des fleurs, de la spiruline ou du curcuma tous à essayer ! Vous pouvez découvrir le stand en photos et un bon de commande si besoin, dans le dossier « produit testés pour vous » sur mon site ! Bon appétit !

LILIBIO

11190 FOURTOU

TÉL : 06 24 05 56 92 - MAIL : jbeddes@voila.fr

La société SENFAS vous propose de délicieuses pâtes à tartiner comme « KIDKAO » (sans huile de palme), des crèmes de fruits secs et du « Gomasio » entre autres.

Si vous ne trouvez pas leur stand dans un des salons en France.

Pour en savoir plus, voici le site de SENFAS : <http://www.senfas.com/>

SENFAS

Z.A. LES ESPINAUX - 30340 ST-PRIVAS-DES-VIEUX

TÉL. : + 33(0)4 66 54 33 50 - FAX : +33(0)4 66 54 33 54

MAIL : senfas30@wanadoo.fr

Vous trouverez aussi dans de nombreuses boutiques BIO les pâtes à tartiner biologiques aux goûts différents, sans lécithines ni laitages !

Voici les coordonnées du fabricant :

Françoise ou Olivier NEUVY - NOISERAIE PRODUCTIONS

47, ROUTE DE CHÂTILLON - 36290 Mézières-en-Brenne

TÉL : 02 54 28 67 67 - FAX : 02 54 28 71 72

MAIL : noiseraie productions@wanadoo.fr

NOISERAIE Productions est située en bordure nord du PARC RÉGIONAL de la Brenne

– Des vins bio avec le moins de sulfites possible :

BOISARD FILS - DOMAINE DU MORTIER

37140 ST NICOLAS DE BOURGUEIL

TÉL./FAX : +33 (0)2 47 97 94 68 - PORTABLE : 06 71 62 37 38

MAIL : info@boisard-fils.com - SITE : <http://www.boisard-fils.com/>

Il m'a fallu des mois, avant de trouver des soupes en sachets sans GMS pour celles et ceux qui n'ont pas toujours le temps de cuisiner leurs propres soupes car les ingrédients n'étaient pas toujours 100 % bio et comme « l'extrait de levure » pas bio pourrait cacher des traces de GMS, mes recherches furent longues. Mais « qui cherche trouve » et voici enfin une marque de soupes fabriquées en France et que l'on peut trouver en boutiques bio : BIO-CAMBRESIS, produits garanti 100 % biologiques.

BIO-CAMBRESIS

17 RUE DE BOHAIN - 59400 CAMBRAI

TÉL. : 03 27 74 96 46

Une autre marque de soupes en sachets mais allemande propose des soupes bio garanties « sans extrait de levure et sans arômes rajoutés ». Il s'agit des soupes ALBERTS-BIO GOURMET (www.alberts-tofuhaus.de).

Lors d'un salon en Bretagne, j'ai découvert des chocolats d'exception (même si je ne suis pas une grande consommatrice), j'aime bien me faire plaisir de temps en temps avec un chocolat BIO sans lécithines, sans arômes ni colorants en tout genre !

Parmi un choix de plus de 140 tablettes de chocolats, j'avais choisi le chocolat noir à la fleur de lavande ; un vrai délice ! Mais je vous laisse découvrir les autres produits des CHOCOLATS BOVETTI sur leur site. J'espère un jour aller visiter leur musée du chocolat qui sera bien plus passionnant j'en suis sûre, que la visite de certaines usines de bonbons à base de gélatine porcine et de colorants hautement toxiques ! Régalez-vous ou offrez des produits de qualité à vos proches et surtout à vos ENFANTS qui le valent bien !

CHOCOLATERIE BOVETTI - Z.A.E.S. DU MOULIN ROUGE

24120 TERRASSON LAVILLEDIEU (à 15 km de Brive sur la RN 89 direction Bordeaux)

TÉL : 33 (0)5 53 51 57 36 - FAX : 33 (0)5 53 51 16 56 - <http://www.bovetti.com>

Voici aussi un autre producteur français qui vous propose des produits à base d'ortie, un mélange de graines « chamboul'tou » et aussi des plaquettes de chocolats décorées de fleurs et en vente dans plus de 300 boutiques en France.

Si vous n'avez pas la chance de rencontrer M. Guillemot dans un salon, n'hésitez pas à le contacter car ces produits sont vraiment délicieux !

M.-C. GUILLEMINOT (VENTE PAR CORRESPONDANCE POSSIBLE)

18220 MOROGUES - TÉL. : 06 08 07 98 03

« Rencontrez » M. Guillemot sur mon site www.santeendanger.net dans le dossier « produits testés pour vous ».

Pour les amateurs d'alimentation vivante et de cacao cru, voici des produits de grande qualité à savourer pour le plaisir de vos papilles ! Comme cadeau ou pour vous, un moment de bonheur ! Il faut en goûter pour le croire ! Là, pas d'additifs toxiques, ni de soja ! Sur l'étiquette il y a même écrit « Fabriqué avec amour à partir d'ingrédients biologiques » ! QUE DU PLAISIR !

RRRAW ou LE GRAND CRU DE CHOCOLAT CRU : www.rrraw.fr

Autre trouvaille ! Encore un produit français qui remplace facilement les bouillons en cubes ; qui contiennent trop souvent du GMS et « parfois déguisé » sous le nom « extrait de levure ».

Ce produit exceptionnel s'appelle : « LE GROS SEL DE MAMIE 'DETTE » préparation pour court bouillon au sel de Guérande. Il est vendu en sachet et s'utilise avec une mousseline ou une boule à thé. Les plus gros cristaux de Sel de Guérande se mélangent aux carottes, oignons et herbes aromatiques (exclusivement issus de l'agriculture biologique). Idéal pour donner de la saveur à toutes les eaux de cuisson (pâtes, riz, céréales, légumes, poissons, soupes...) et de nombreux cuisiniers professionnels l'utilisent !

On ne trouve plus ce produit en boutiques Bio, mais vous pouvez commander ce sel ainsi que d'autres spécialités en direct. N'hésitez pas à contacter M. Sylvain Leduc qui exporte ces produits à l'étranger :

ARTISANS DU SEL

22, RUE DES SALAMANDRES - 44350 GUERANDE

TÉL. : 33 (0)2 40 11 11 44 - FAX : 33 (0)2 40 11 11 77

Pour les contacts français :

contact@artisansdusel.fr - http://artisansdusel.fr/?p=accueil_fr

Pour le Gros sel « Mamie Dette » :

http://www.artisansdusel.fr/produits_fr/index.php**IMPORTANT :**

Il existe aussi un excellent bouillon en poudre allemand, 100 % BIO et garanti sans GMS qui a pour nom : SAPORI. Il est vendu en boîte en carton de 250 gr et on peut acheter des recharges ! Je vous laisse découvrir leurs autres produits. De nombreux lecteurs passent des commandes groupées pour économiser sur les frais de port !

<http://www.produits-de-la-vie.com/>

Catalogue gratuit sur commande ou allez les rencontrer à leurs stands dans les salons BIO !

PRODUITS POUR PETITS ET GRANDS :

Confiseries de qualité et certifiées AB :

Des assortiments de sucette et mini sucre d'Orge, des bonbons fourrés et des bonbons durs ; aux fruits, aux huiles essentielles et jus concentré (sans arômes « naturels ») du « CONFISEUR BIO » fabriqué par Nougaret SAS et distribué dans tous les magasins BIOCOOP, Nouveaux Robinsons et autres.

Céréales pour petits déjeuners ou goûter :

Produits du Grillon d'Or certifié AB :

- Crousty Mops : Ingrédients : Maïs* (64,4 %), sucre de canne*, miel* (0,90 %).
- Riz complet soufflé sans sucre ajouté.
- Corn Flakes édulcoré au jus de pomme (2 %).

Produit de France Aglut sans gluten et certifié AB :

- Riz soufflé au cacao avec juste trois ingrédients : Riz*, sucre de canne roux*, poudre de cacao* (4 %).

Vous éviterez ainsi les arômes, les lécithines diverses, les « huiles végétales en l'état et hydrogénées » et trop de sucres.

ATTENTION ! Je suis aux regrets de vous annoncer, qu'aux États-Unis, il existe une campagne pour encourager les consommateurs à BOYCOTTER une grande marque de céréales car elle planifie d'utiliser un nouveau sucre dérivé de betteraves sucrières OGM pour recouvrir ses céréales !

Lien : Take Action-Join the Boycott ! <http://organicconsumers.org>**IL EST URGENT DE RÉAGIR AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD !****VOUS AVEZ LE POUVOIR DE DIRE « NON »** car le nerf de la guerre est votre argent !

Note à mes lecteurs : Si vous trouvez d'autres produits de qualité, n'hésitez pas à me contacter pour me les faire connaître ou même m'en envoyer les étiquettes, qui pourront me servir pour mon site Internet.

Vous avez été nombreux à me demander où trouver de la vitamine C de qualité alors en voici !

Les fondateurs de la **Sté FALCONI WHOLESALE NUTRITION** fabriquent et commercialisent depuis 1989 des nutriments alimentaires et en particulier de la Vitamine C d'origine naturelle.

Sa consommation quotidienne en quantité suffisante est indispensable au maintien en bonne santé de notre corps. Car c'est la carence en vitamine C qui est responsable de la plupart des maladies dégénératives liées à vieillesse. La Vitamine C naturelle est un antidote aux empoisonnements aux champignons vénéneux (*Dr. Bastien, Remiremont, Vosges*) aux venins de plusieurs dizaines de sortes de serpent (*Dr. Kierner*). La vitamine C d'origine naturelle rejette aussi de notre corps, les métaux lourds toxiques (Mercure, Argent contenus dans les amalgames dentaires, Plomb de la pollution automobile, radiation atomiques, etc.). Sont ainsi progressivement éliminés de notre corps les poisons de la chimie que nous pouvons consommer en toute ignorance dans l'air, dans l'eau et dans certains de nos aliments... en combattant aussi les effets secondaires nocifs de certains médicaments (*Cf. les travaux scientifiques de trois Prix Nobel ayant publié sur le sujet, Albert SZENT-GYÖRGYI, Tadeus REICHSTEIN et enfin Linus PAULING plus connu que ses prédécesseurs*).

Consommer chaque jour de la vitamine C naturelle en quantité suffisante pour permettre à notre corps de lutter contre toutes ces pollutions est un acte humanitaire.

Pour plus d'information, contactez Annette au 01 82 28 54 90 ou écrivez à Falconi Wholesale Nutrition, BP 215, 64702 HENDAYE Cedex. <http://falconi-wholesalenutrition.org>

CONCLUSION

Après avoir consulté ce guide plusieurs fois, vous serez peut-être amené à vous poser la question suivante : « Qu'est-ce qu'on peut manger ? ». Il faut bien comprendre qu'en général, ce n'est pas une simple dose de produits contenant des colorants, des édulcorants, des exhausteurs de goût, des conservateurs, des arômes ou autres, qui pourrait provoquer un cancer ou toute autre maladie grave (en cas d'allergies importantes il faut rester vigilant) mais avec le temps, dose après dose, une accumulation progressive de certains additifs pourrait sérieusement nuire à votre santé. En ce qui concerne les additifs les plus dangereux comme le E62' et le E951, les résultats des recherches menées par les experts comme les Dr Blaylock et H.-J. Roberts montrent que ces additifs atteignent le cerveau en quelques minutes et commencent à détruire les neurones en quelques heures (parfois 2 heures) selon la dose ingérée. Il faut alors faire de son mieux pour éviter ces additifs là. À la page 88 de son livre⁽⁹⁾, le Dr Blaylock a écrit en 1994 :

« Parents, il est important d'arrêter immédiatement d'exposer vos enfants aux excitotoxines ». En effet, il explique que le cerveau des enfants est bien plus vulnérable que le nôtre par rapport à ces produits chimiques.

Nous n'aurons pas ici assez de place pour parler de la grande famille des milliers d'arômes artificiels ou « naturels », ni des centaines d'ingrédients qui ne sont pas obligatoirement cités sur les étiquettes, ni des pesticides et aliments irradiés (voir les références Internet pages 137 à 143).

Il faut savoir que plus la marque est connue, moins « elle » voudra bien vous informer sur les ingrédients utilisés dans ses produits ou vous dire la vérité, par soucis de « confidentialité ». On peut donc en déduire que plus la liste des ingrédients est courte, moins dangereux est l'aliment pour votre santé.

Le Dr Blaylock dit toujours : « il ne suffit pas de **SAVOIR**, il faut aussi **VOULOIR** ». Ce qui veut dire qu'il ne suffit pas de savoir que certains additifs sont mauvais pour votre santé (voire parfois très toxiques) mais il faut aussi avoir la **VOLONTÉ** de les éviter, en prenant la peine de **LIRE LES ÉTIQUETTES**. Et même celles des produits biologiques qui parfois ne sont pas toujours 100 % bio mais qui contiennent en général bien moins d'ingrédients artificiels que les produits qui ne sont pas bio. Certains vont dire que manger bio c'est trop cher. Effectivement, les produits naturels coûtant plus chers que les produits chimiques, vous comprendrez pourquoi, vous pouvez acheter 1,5 l de limonade

à l'aspartame pour parfois 20 centimes (sans compter le coût des médicaments divers dus aux migraines, insomnies ou diarrhées parmi les 92 effets secondaires possibles), alors qu'un litre de limonade « à l'ancienne » ou bio pourrait vous coûter 7 fois plus cher (mais là, sans effets secondaires neurotoxiques). Il serait plus simple de boire un grand verre d'eau et de réserver la bonne limonade pour les « grandes occasions ». Le célèbre auteur France Guillain a même écrit un petit livre de 93 pages dont le titre est : « Manger bio, c'est pas cher » ; il est très bien fait et en plus abordable, alors bonne lecture !

Que gagnerez-vous en prenant le temps et la peine de lire toutes ces étiquettes ? Probablement une meilleure **SANTÉ**. Et qui que vous soyez ou quels que soient vos revenus, **LA SANTÉ N'A PAS DE PRIX !**

Vous comprendrez peut-être par la suite que vous avez la possibilité de consommer moins et mieux ou tout simplement, de consommer autrement. En achetant des produits fermiers ou locaux, en cuisinant vous-même, en éliminant la « malbouffe » de votre panier ou encore, en mangeant le plus sainement possible. Car **RIEN** ni **PERSONNE** ne vous oblige à avaler des produits chimiques (même pas les publicités dont il faut savoir rire ou se méfier).

Il n'est pas normal de devoir lire les étiquettes pour savoir ce que contiennent les aliments industriels sans pouvoir faire confiance aux autorités sanitaires qui sont responsables de la qualité de ce que nous mangeons, à cause des trop nombreux conflits d'intérêts, au sein même des ces autorités dont on ose parler de plus en plus.

Liens au sujet des nombreux conflits d'intérêts au sein de l'EFSA : http://www.lemonde.fr/europe/article/2012/10/11/alimentation-sante-securite-quatre-agences-europeennes-epinglees-pour-conflits-d-interets_1774145_3214.html

Ce que vous devez savoir sur l'EFSA - en 3 minutes :
<http://youtube/Inv3iX5rhpo>

Je vous laisse donc déchiffrer vos étiquettes pour le mieux-être de votre famille !

Bonne santé ou bonne chance !
Corinne GOUGET

TABLE DES MATIÈRES

Coordonnées de l'auteure	4
Lettre ouverte à mes lecteurs	7
Messages pour les enfants et les adolescents	11
Pourquoi utiliser ce guide ?	15
Comment utiliser ce guide ?	23
Bonne nouvelle au sujet de 6 colorants	27
La Stévia	29
Tableau des additifs – du E100 au E1520	31
Index alphabétique	112
E951 ou aspartame	118
E621 ou glutamate monosodique	125
L'acide citrique	131
Additifs génotoxiques	132
Maltodextrine	133
Additifs et aliments pour animaux de compagnie	134
Aliments sans liste d'ingrédients	136
Additifs sans « E... »	137
Spécialité fromagère	138
Références diverses	141
Références Internet	144
Références bibliographiques	151
Produits testés pour vous	155
Conclusion	163