



Aidez-nous à compléter notre liste

En faisant vos courses, peut-être avez-vous repéré d'autres produits contenant les molécules citées dans ce dossier. Pour nous aider à compléter notre liste (voir pages suivantes), flashez le code ci-dessus avec votre smartphone, ou rendez-vous sur www.60millions-mag.com/temoignez

Vous trouverez un formulaire en ligne qui vous permettra de partager vos informations.

cise de molécules autorisées inscrites dans un règlement européen (n° 1223/2009), en suivant les restrictions d'usage imposées, notamment les concentrations à ne pas dépasser. Toutes les substances présentes sur cette liste sont censées avoir prouvé leur innocuité.

Quand un fabricant souhaite commercialiser un nouvel ingrédient, ou si de nouvelles études mettent en cause un ingrédient déjà autorisé, le Comité scientifique en charge de la sécurité du consommateur (SCCS en anglais) - une instance de la Commission européenne - évalue le risque et émet un avis. Sauf que différentes associations de défense des consommateurs, et même l'agence française, émettent des doutes quant à l'impartialité de cette instance. « Les données proviennent essentiellement d'une base de données privée établie avec des industriels et elles ne sont pas spécifiques à la population française », dénoncent ainsi les services de



Au vu des données scientifiques, vous pouvez déjà écarter certaines substances.

l'Ansm dans le document de présentation de leur propre projet d'évaluation de l'exposition aux cosmétiques.

Autrement dit, les instances européennes ont parfois une lecture de l'évaluation des risques plus favorable aux intérêts des industriels. Or, s'il y a doute sur une substance, ne devrait-il pas bénéficier systématiquement au consommateur ? Que fait-on du principe de précaution ? La question se pose dans les mêmes termes dans le domaine de l'alimentation. Établie au niveau européen, une règle d'or

Chacun peut déjà faire un tri en décryptant sur les étiquettes les substances les plus préoccupantes.

régit la présence des additifs dans nos aliments : « Seules peuvent être utilisées comme additifs alimentaires les substances inscrites sur les listes établies, et uniquement dans les conditions d'emploi mentionnées dans celles-ci. » Ces listes sont susceptibles d'évoluer en abaissant les seuils autorisés de certaines substances pour assurer la sécurité des consommateurs : c'est ce que laisse espé-

rer la réévaluation entamée par l'Agence européenne de sécurité des aliments (Efsa) de tous les additifs alimentaires ayant été autorisés avant 2009. Soit près de 350 substances d'ici 2020.

LE DOUTE DOIT PROFITER AUX CONSOMMATEURS

Ce vaste chantier a commencé avec les colorants azoïques, les nitrites et les sulfites, trois catégories de substances pour lesquelles les évaluations sont anciennes, ou auxquelles certaines populations risquent d'être exposées de façon excessive. « Il s'agit de réévaluer toutes les études menées par les agences internationales, explique Claude Atgié, toxicologue à l'université de Bordeaux et membre du groupe d'experts de l'Anses sur les auxiliaires technologiques. Concernant les colorants, ce sont des études assez anciennes, mais suffisamment solides pour étayer cette expertise. » Encore faut-il que les données et leur analyse soient réellement déconnectées des intérêts des fabricants.

Or, dans certains cas, le doute est permis. Ainsi, pour le colorant caramel E150d, très présent dans les colas et classé "cancérogène possible" par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), l'Efsa s'était, en 2011, inquiétée d'un risque de dépassement de la dose admissible chez

les gros consommateurs d'aliments colorés. Mais l'année suivante, cette même instance a estimé l'exposition des consommateurs plus basse que prévu... en s'appuyant sur de nouvelles informations fournies par les fabricants.

Concernant enfin les produits d'entretien, les industriels doivent se plier aux exigences édictées dans deux réglementations européennes spécifiques, le système de déclaration des substances chimiques utilisées, baptisé Reach, et un règlement sur les biocides. Mais, en matière de transparence vis-à-vis du consommateur, elles sont moins contraignantes que dans les secteurs alimentaire et cosmétique (voir page 26).

EN ATTENDANT QUE LES POUVOIRS PUBLICS LÉGIFÈRENT...

Pour le consommateur, il n'est plus question en tout cas de se fier aveuglément aux fabricants. Certes, il n'a pas toutes les cartes en main. Certaines substances, qui ne sont pas mentionnées sur les étiquettes, ne peuvent pas être décelées à l'œil nu. Il appartient alors aux pouvoirs publics de légiférer, et d'exiger des garanties des fabricants.

Mais en attendant, chacun peut déjà faire un premier tri en exploitant les informations disponibles. Pour vous faciliter la tâche, nous avons dressé une liste des substances particulièrement préoccupantes, au vu des données scientifiques actuelles. Certaines sont déjà bien connues, d'autres ne font l'objet d'alertes que depuis peu. Quiconque souhaite appliquer le principe de précaution les évitera en priorité. Pour se protéger, mais aussi pour faire pression sur les fabricants, afin qu'ils accélèrent la chasse aux substances indésirables. II

PATRICIA CHAIROPOULOS,
VICTOIRE N'SONDÉ ET FLORENT POMMIER



Retrouvez ce dossier le vendredi 30 août de 15 à 16 heures, dans l'émission **Les Experts Europe 1** présentée par Helena Morna

3 QUESTIONS À ...



Dr Laurent Chevallier, praticien attaché au CHU de Montpellier et chef de l'unité de médecine environnementale à la clinique du parc de Castelnaud-le-Lez

CERTAINS "EXPERTS" EUROPÉENS FONT PREUVE D'IRRESPONSABILITÉ

Sur l'évaluation de substances dont la toxicité est soupçonnée, voire avérée, les autorités sanitaires européennes ont souvent un temps de retard... selon vous, pour quelles raisons ?

Laurent Chevallier : *L'attitude des autorités sanitaires européennes est surprenante, elles se doivent de mieux protéger le consommateur. Espérons que de récents plans d'action élaborés vis-à-vis de substances chimiques seront suivis d'effets, et pas détricotés par les lobbies industriels. La santé des gens est en jeu, et je voudrais ici, très fortement, souligner que l'inaction a un coût. Un coût humain incalculable, mais aussi un coût financier pour la collectivité qui peut être abyssal. Il est nécessaire de souligner que certains "experts" européens font preuve d'irresponsabilité, l'attentisme pouvant se révéler coupable.*

Sera-t-il possible un jour, d'évaluer tous les toxiques qui nous entourent ?

L. C. : *Il est tout à fait possible, d'une part, de mieux évaluer les produits chimiques de synthèse avant commercialisation ; d'autre part, et surtout, d'assurer un suivi post commercialisation plus rigoureux, avec des moyens plus conséquents. La science se doit de protéger, et il ne devrait plus être possible que des découvertes scientifiques puissent avoir des traductions commerciales si rapides, avec des évaluations imparfaites en termes d'impact sur la santé. On sait aussi que ce n'est plus nécessairement la dose qui fait le poison, mais le moment de*

l'exposition (jeune enfance, période embryonnaire...) et le degré de vulnérabilité (maladie, prise de médicaments...). La toxicologie doit faire sa révolution, je participe à l'y pousser !

Au niveau individuel, comment peut-on agir ?

L. C. : *L'enjeu est là. Il s'agit de développer individuellement une "hygiène" chimique, c'est-à-dire avoir une attitude de prévention, d'évitement des produits suspects : certains additifs comme l'aspartame ou le E 320, sont des produits controversés ; différents détergents ménagers issus de la pétrochimie aussi, alors qu'il existe des produits de substitution moins agressifs ; des cosmétiques, mais également les vêtements et les jouets sont à mieux choisir. Le consommateur bien informé a tout de même le pouvoir de renoncer à certains achats. Ensuite, la société civile, appuyée par les scientifiques, peut entraîner des modifications plus profondes dans l'approche des risques toxiques par les pouvoirs publics. À l'époque de Pasteur, l'hygiène concernait les micro-organismes : se laver les mains, avoir des intérieurs plus propres... Actuellement, il faut coûte que coûte arriver à limiter l'exposition à de multiples composés chimiques qui nous entourent.*

À lire : Le livre antitoxique. Alimentation, cosmétiques, maison... Le guide complet pour en finir avec les poisons, par Laurent Chevallier. Fayard 2013, 18 €.



Les produits ont été achetés en juillet 2013. Des fabricants sont susceptibles d'avoir changé les formules.

DÉCRYPTAGE

Rayon par rayon, des toxiques à éviter

Notre marché à la recherche de substances problématiques a été fructueux. Nous avons repéré des produits courants de grandes marques consommés quotidiennement. Les 100 produits cités ici n'ont qu'une valeur d'exemple. Il y en a beaucoup d'autres.

C'est pour les produits d'hygiène et de beauté que l'étiquetage est le plus transparent. La réglementation oblige les fabricants à inscrire le nom de tous les ingrédients sur les emballages, en toutes lettres, et à utiliser une dénomination commune, qui se réfère notamment à la nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques (INCI). Il reste à se munir d'une bonne loupe et de beaucoup de patience... En alimentation, le décryptage de l'étiquette est globalement simple. On trouve, généralement en fin de liste, les additifs ajoutés intentionnellement par le fabricant pour colorer, conserver, émulsifier, voire sucrer l'aliment. Dans l'Union européenne, tous les additifs sont identifiés par un numéro commençant par E. Théoriquement, l'étiquetage doit mentionner à la fois la fonction

de l'additif dans le produit fini (par exemple, colorant), et la substance utilisée, soit d'après son numéro (par exemple, E162 pour le rouge de betterave), soit avec son nom, comme "acide ascorbique". L'une ou l'autre option a ses défauts, qu'elle suscite une méfiance exacerbée face à des séries de E désignant des additifs inoffensifs, ou bien qu'elle dissimule, derrière un terme banal comme "caramel", des additifs qui, en réalité, sont loin d'être anodins.

UN AFFICHAGE INCOMPLET

Aux rayons alimentaire et cosmétique, la lecture attentive des étiquettes est très instructive. C'est hélas moins vrai pour les produits de droguerie. Le règlement européen (n° 907/2006) n'oblige pas les fabricants à être aussi précis : seuls quelques ingrédients doivent être indiqués, comme

les conservateurs et les parfums allergisants. Les consommateurs ne peuvent pas repérer toutes les substances problématiques, et donc choisir leurs produits en connaissance de cause. Les autres ingrédients apparaissent selon leur poids dans le total, mais sans le nom précis de la molécule. Ainsi, un nettoyant ménager peut n'afficher qu'une proportion d'agents de surface (moins de 5 %, entre 5 et 15 %, etc.) et quelques parfums, rien de plus. Certes, les fabricants sont censés tout indiquer sur leur site Internet, mais y trouver l'information tient parfois du défi. Pour éclairer les choix des consommateurs, «60» réclame l'affichage de tous les ingrédients sur l'étiquette ! Les fabricants de produits alimentaires et cosmétiques, eux, y sont bien arrivés... ||

P. C., V. N'S ET F. P.

Au rayon cosmétiques

Faites la chasse aux parabens, triclosan, phénoxyéthanol car on ignore les effets à long terme du contact répété avec ces conservateurs ou agent antibactérien très utilisés.

SURVEILLER LES PARABENS

C'est quoi ?

Les parabens sont des conservateurs présents dans les cosmétiques et les médicaments.

Pourquoi les éviter ? Certains parabens seraient susceptibles de modifier le fonctionnement normal du système hormonal. Les soupçons portent essentiellement sur les butyl- et propyl-parabens. Les autorités européennes et les fabricants considèrent que le risque est exclu aux concentrations actuellement autorisées. Sauf que nous sommes exposés aux parabens de toutes parts. Les butyl- et propyl-parabens sont donc à éviter en priorité. De même que les isobutyl-, isopropyl-, benzyl- et pentyl-parabens, d'usage moins fréquent, dont les risques pour l'homme n'ont pas encore été suffisamment évalués.

PRODUITS CONTENANT DES BUTYL- ET PROPYL-PARABENS

- Lingettes bébé, Top Budget Baby, 72 lingettes ;
- Dentifrice Bubble Gum, Tom & Jerry, 3-6 ans, 50 ml, Carrefour Kids ;
- Fond de teint fondant, Le teint Accord parfait, 30 ml, L'Oréal Paris ;
- Crème épilation corps, Roll-on cire au sucre, lait et miel, 100 ml, Nair ;
- Gel anticellulite express,

Complexe phytosveltine, 125 ml, Linéance ProSculpt 7 ;

- Crème nourrissante pour le corps, Soie, 300 ml, Dove ;
- Cire pour cheveux, Taft Brillance 2, 75 ml, Schwarzkopf.



PRODUITS CONTENANT DU TRICLOSAN

- Mousse à raser apaisante pour hommes, peaux sensibles, 200 ml, Eau thermale Avène ;
- Crème à raser apaisante anti-irritante pour hommes, peaux sensibles, 100 ml, Eau thermale Avène ;
- Mousse de rasage anti-irritations pour hommes, extraits d'aloë vera, 200 ml, Cible ;
- Gel de rasage, peaux sensibles, peaux à problèmes, 150 ml, No Bacter ;
- Dentifrice et solution dentaire Action Blancheur, Fluor, 75 ml, Dentamyl, Marque repère (Leclerc) ;
 - Dentifrice Total blancheur, tube vertical, 100 ml, Colgate ;
 - Dentifrice Total Original, 75 ml, Colgate ;
 - Dentifrice Total Expert, 75 ml, Colgate ;
 - Dentifrice Soin gencives au complexe vitaminé, 75 ml, Sanogyl.



SE PASSER DU TRICLOSAN

C'est quoi ? Le triclosan est un agent antibactérien utilisé comme conservateur dans les cosmétiques.

Pourquoi l'éviter ? Son utilisation répétée pourrait favoriser des résistances aux antibiotiques. De plus, des recherches sur l'animal ont montré que le triclosan pouvait agir sur la contraction musculaire. La question posée est de savoir s'il pourrait avoir le même type d'effets sur l'homme aux doses actuellement autorisées. Résultat : le triclosan est en cours de réévaluation au niveau européen. Dans l'attente, mieux vaut se passer des produits qui en contiennent, puisqu'on trouve des équivalents sans triclosan.

PROSCRIRE LE PHÉNOXYÉTHANOL

C'est quoi ? Le phénoxyéthanol est un conservateur essentiellement incorporé dans des produits cosmétiques.

Pourquoi l'éviter ? Chez l'animal, le phénoxyéthanol est suspecté, à fortes doses, d'être toxique pour la reproduction et pour le développement. Des effets ont aussi été observés sur les globules rouges, toujours sur l'animal. Mais rien de tel n'a été rapporté chez l'homme pour l'heure. Néanmoins, compte tenu des expositions cumulées, l'Agence nationale de sécurité des médicaments (ANSM), en charge également des cosmétiques, juge que le phénoxyéthanol ne doit plus être employé dans les produits destinés au siège pour les enfants de moins de 3 ans.

L'ANSM a aussi demandé un abaissement du seuil de phénoxyéthanol autorisé dans les autres cosmétiques pour enfants de moins de 3 ans. Le phénoxyéthanol est donc à proscrire en priorité dans les produits pour enfants à appliquer sur les fesses, mais aussi, par principe de précaution, dans tous les cosmétiques pour enfants et pour femmes enceintes.

PRODUITS POUR BÉBÉS CONTENANT DU PHÉNOXYÉTHANOL

- Lingettes Baby Soft & Cream, paquet de 63, Nivea ;
- Lingettes bébé, Sensitive, pure care lotion, boîte de 56, Pampers ;
- Lingettes ultra fraîches à l'eau nettoyante, paquet de 12, Mixa bébé ;
- Lingettes petites fesses, paquet de 60, Disney Carrefour Kids ;
- Lingettes Kandoo, paquet de 55, Pampers ;
- Lingettes Baby wipes, paquet de 64, Pampers ;
- Lait de toilette très doux, version 200 ml ou 400 ml, Mixa bébé ;
- Carrefour Baby, lait de toilette enrichi, 250 ml



26 substances reconnues

Une liste officielle de parfums allergisants



Linalool, géraniol, citronellol, limonène, citral, cinnamal, benzyl alcohol, lillial*... La liste est longue puisqu'il existe actuellement vingt-six substances parfumantes allergisantes inscrites dans la réglementation européenne. Les fabricants de cosmétiques – mais également de lessives, produits d'entretien et autres détergents – sont tenus de signaler leur présence dans leurs produits. Mais ce n'est pas pour autant que le consommateur peut facilement les identifier. Mieux vaut avoir la liste sous les yeux (voir info+).

• Ces parfums potentiellement allergisants apparaissent généralement à la fin de la liste d'ingrédients, dans des produits conventionnels mais aussi labellisés bio. Ils sont souvent pré-

sents en petites doses, mais cela n'enlève pas totalement leur potentiel allergisant.

• L'exposition répétée à ces substances peut induire un processus de sensibilisation et conduire un jour à une allergie de contact. Mais la réaction allergique peut survenir dès la première utilisation. Il n'existe pas de terrain (familial ou autres) qui augmente le risque. Tout le monde peut être concerné.

• Il est question que la Commission européenne allonge la liste de ces parfums allergisants, mais le projet tarde à voir le jour. ||

* On trouve aussi cette substance sous le nom de butylphenyl methylpropional.

Info+ Vous trouverez la liste complète sur : www.parfonscosmetiques.com/usage_allergie/

Aux rayons cosmétiques et droguerie

Il a remplacé des conservateurs controversés et est omniprésent dans différents rayons. Mais il est à l'origine d'allergies de plus en plus fréquentes. Prenez garde au MIT.

**ÉCARTER
LE MIT**

C'est quoi ? Son nom est imprononçable mais il va pourtant falloir apprendre à le retenir. Le méthylisothiazolinone (ou MIT) est une substance utilisée comme conservateur dans des cosmétiques, des produits nettoyants, des peintures, des lessives...

Pourquoi l'éviter ? De plus en plus souvent incorporé dans les formules en remplacement de conservateurs controversés, le MIT occasionne de plus en plus fréquemment des allergies. L'exposition se fait surtout par contact, mais aussi par inhalation. « *En ce moment, quand les allergo-dermatologues sont face à une allergie de contact, la première cause à rechercher est le MIT* », alerte le Pr Annick Barbeau, de la Société française de dermatologie (SFD).

Les symptômes ne sont pas forcément sévères (il s'agit généralement d'eczémas), mais peuvent s'avérer invalidants au quotidien. Car, quand on est allergique au MIT, c'est pour la vie. Et, du fait de l'omniprésence de ce conservateur dans différents rayons de produits de consommation courante, les personnes qui y sont allergiques sont susceptibles de réagir fréquemment et sur divers endroits du corps, comme le visage.

Les autres molécules de la même famille, reconnaissables par le fait que leur nom comporte la racine thiazolinone, doivent également être écartées, car elles sont aussi potentiellement allergisantes. C'est le cas du méthylchloroisothiazolinone (MCIT) et du benzisothiazolinone (BIT). Sur les étiquettes des produits détergents, comme dans les cosmétiques, vous pouvez repérer ces conservateurs, car la réglementation oblige les fabricants à les mentionner dans les deux cas.

PRODUITS CONTENANT DES ISOTHIAZOLINONES

MIT seul, ou associé avec un autre isothiazolinone

(méthylchloroisothiazolinone, benzisothiazolinone, octhylisothiazolinone)

- Débarbouillettes pour enfants, sans rinçage, 40 lingettes, Auchan ;
- Lingettes Baby Soft & Cream, paquet de 63, Nivea ;
- Démaquillant pour les yeux, double action, tous types de peau, 125 ml, Nivea ;
- Crème protectrice pour le change, Baby, 100 ml, Nivea ;
- Crème mains réparatrice, peaux abîmées et desséchées, 75 ml, Le Petit Marseillais ;
- Gel douche nourrissant Mon soin Cocooning, 250 ml, Dove ;
- Liquide vaisselle Secrets de soin, aloe vera peaux sensibles, 500 ml, Mir ;
- Liquide vaisselle peaux sensibles, 500 ml, Carrefour ;
- Liquide vaisselle à l'amande douce, 750 ml, Palmolive ;
- Liquide vaisselle fraîcheur Basilic et thym, super dégraissant, 500 ml, Maison verte ;
- Adoucissant fraîcheur alpine, 2 l, Carrefour ;
- Lessive liquide Fini le tri, tous textiles, 1,875 l, Mir ;

- Lessive liquide, savon de Marseille, sensitive, 3 l, Le Chat ;
- Lessive liquide aux extraits d'aloë vera, 2,025 l, Carrefour ;
- Lessive liquide X-tra Total, 43 lavages, 3,01 l ;
- Lessive liquide Actilift, with Febreze freshness, 1,825 ml, Ariel ;
- Lessive liquide laine et soie, 1,5 l, Woolite.
- Nettoyant crème pour plaques vitrocéramique et induction, 200 ml, Vitro Clen ;
- Nettoyant ménager multi-surfaces, double tornade, 1,25 l, Ajax ;

Benzisothiazolinone seul (BIT)

- Nettoyant ménager, crème avec microparticules, 750 ml, Cif ;
- Nettoyant ménager, fraîcheur verte ultra efficace, 1,25 l, Vigor ;
- Nettoyant ménager Easy Clean Actifizz multi-usages, 750 ml, Cif ;
- Nettoyant ménager multi-usages, pureté de coton, 1,25 l, Mr. Propre avec la fraîcheur de Febreze ;
- Nettoyant ménager multi-usages, édition vintage, citrons d'été, 1,25 l, Mr. Propre ;
- Lessive liquide fraîcheur pure, 2 l, Auchan.



Au rayon alimentation

Des colorants et anti-oxydants à toutes les sauces... Difficile de ne pas trouver de "E" sur les étiquettes des produits alimentaires. Apprenez à distinguer ceux qui posent problème.

LIMITER LE

CARAMEL E150D

C'est quoi ?

Ce colorant caramel est utilisé dans les colas, les assaisonnements, les friandises, les soupes, le whisky...

Pourquoi l'éviter ? Il est classé "cancérogène possible" par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), suite à des études mettant en cause, chez la souris, l'un de ses sous-produits, le 4 MEI (4-méthylimidazole). Alors que l'État de Californie a, depuis janvier 2012, limité drastiquement son usage, les autorités sanitaires européennes ont estimé, au vu des études disponibles, le E150d « ni génotoxique ni cancérogène ». Elles ont toutefois jugé plus prudent de maintenir sa concentration la plus basse possible dans les aliments.

PRODUITS CONTENANT DU COLORANT E150D

- Vinaigre balsamique de Modène, 50 cl, Maille ;
- Sauce aux morilles avec une touche de vin blanc, 30 cl, Les moments gourmets, Knorr ;
- Apéritif sans alcool Palermo Rosso, 1 l ;
- Burn Intense energy, 485 ml, Energy Drink ;
- Pepsi 1,5 l ;
- Coca Cola 2 l ;
- Cola Zéro Planet 1,5 l Auchan ;
- Cola light 1,5 l Carrefour ;
- Coca-Cola zéro 6 fois, 33 cl ;
- Cônes de maïs, 2 fois 85 g, 3 D's Bugles Bénenuts ;
- Bandeaux LongFizz, 200 g, Lutti ;
- Bonbons Têtes brûlées Goût Cola à enrobage acide, Verquin confiseur ;
- Sucettes Cola, 257 g, Rik & Rok, Auchan ;
- Carambar Mix minis 220 g ;
- Carambar 60 bonbons environ, Family, 450 g.



PRODUITS CONTENANT DU SULFITE DE SODIUM

- Condiment aux 11 épices et aromates, 385 g, Savora ;
- Goochi à poêler, 300 g, Panzani ;
- Cornichons croquants extra fins, 185 g, Bouton d'or ;
- Pommes de terre knacks sauce moutarde, assiette XXL, 350 g, William Saurin ;
- Moutarde de Dijon forte et onctueuse, 370 g Bouton d'or ;
- Vinaigre balsamique de Modène, 25 cl Carrefour ;
- Vinaigre balsamique de Modène, 50 cl Auchan ;
- Vinaigre balsamique de Modène et pointe d'orange, 36 cl, Maille ;
- Cidre breton Brut, 75 cl, Loïc Raison ;
- Vin blanc Vieille cave, Celliers de Haute-Croix, 75 cl ;
- Tuc au sésame, 100 g, Lu ;
- Tuc au bacon, 100 g, Lu.



TRAQUER LE

SULFITE DE SODIUM

C'est quoi ? Le sulfite de sodium (E221), ainsi que les autres additifs à base de sulfite (plus précisément du dioxyde de soufre) sont des conservateurs employés dans le vin et dans divers aliments : amuse-gueules, légumes en conserve...
Pourquoi l'éviter ? Chez les individus sensibles, en particulier les asthmatiques, les sulfites peuvent déclencher des manifestations d'intolérance (maux de tête, démangeaisons, difficultés respiratoires) parfois graves. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), 3 % des adultes dépassent la dose journalière admissible.

BANNIR LES COLORANTS AZOÏQUES

C'est quoi ? Les colorants E102 (tartrazine), E104 (jaune de quinoléine), E110 (jaune orangé S), E122 (carmoisine), E124 (ponceau 4R, rouge cochenille A), E129 (rouge allura) confèrent des couleurs vives aux aliments. On les trouve dans des glaces, des confiseries et des boissons.

Pourquoi les éviter ? On les soupçonne d'être allergisants et peut-être cancérigènes. Depuis 2010, les fabricants doivent indiquer la mention : « *Peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants.* » De nombreuses marques de confiserie ont choisi de leur substituer des colorants naturels. Par ailleurs, depuis le 1^{er} juin 2013, l'utilisation des colorants E104, E110 et E124 a été restreinte afin de garantir le non-dépassement du seuil admissible. Dénués de véritable utilité pour le consommateur, ces colorants doivent être évités.

PRODUITS CONTENANT DES COLORANTS AZOÏQUES

- Boisson gazeuse goût fraise, 2 l, Mirinda ;
- Apéritif sans alcool, Pacific sensation anis, 100 cl, Ricard ;
- Cocktail sans alcool aux arômes pêche, 75 cl, Mister Cocktail ;
- Cocktail sans alcool aux arômes fruit de la passion, 75 cl, Mister Cocktail ;
- Planteur au rhum blanc et au rhum vieux, Punch, 70 cl, Old Nick ;
- Punch Planteur, 70 cl, Lagoa ;
- Apéritif sans alcool, soda aromatisé aux plantes, 6 x 10 cl, Venezio Bitter ;
- Crème saveur caramel, recette ultra gourmande, 350 g (boîte), Gayelord Hauser minceur ;
- Bonbons arômes orange citron sans sucres, 115 g, Lucien Georgelin ;
- Bonbons arôme violette sans sucres, 115 g, Lucien Georgelin ;
- Confiserie fine, bonbons Coquelicot, 140 g, Douceurs de Jeanne ;
- Perles de sucre Mimosa, 55g, Eric Bur ;
- Colorants alimentaires, 18 ml (3 tubes de 6 ml), Vahiné.



PRODUITS CONTENANT DU BHA

- Barres choco caramel 4 barres, Rice Krispies squares, Kellogs ;
- Barres croustillantes chocolat noir 6 barres, Kellogg's Special K ;
- Chewing-gum chlorophylle, 5 étuis de 11 tablettes, Hollywood Chewing-gum ;
- Chewing-gum, 14 tablettes chlorophylle, wrigley's Freedent clear ;
- Chewing-gum sans sucres, 50 dragées, Mentos Pure Fresh ;
- Chewing-gum sans sucres au Xylitol, 100 dragées, Mentos White ;
- Chewing-gum sans sucres, 70 dragées Wrigley's Freedent ;
- Couscous à la marocaine poulet et merguez, Itinéraire des saveurs, 300 g ;
- Mouliné 10 légumes, sachets de 20 cl, Royco Minute soup ;
- Moulinée aux 9 légumes, Saveur à l'ancienne, 84 g (pour 750 ml de potage), Maggi ;
- Poule au pot, 3 sachets, 20 cl, Royco Minute soup.



REPÉRER LE BHA (E320)

C'est quoi ? Le BHA (hydroxyanisole butylé), est proba-

blement l'un des anti-oxydants les plus utilisés dans l'industrie alimentaire, en particulier dans les chewing-gums, les purées et les soupes. On le trouve aussi dans de nombreux cosmétiques.

Pourquoi l'éviter ? Selon les données du Centre international de recherche sur le cancer (Circ), c'est un cancérigène possible chez l'homme. Par ailleurs, plusieurs études l'identifient comme perturbateur endocrinien. L'Agence de sécurité alimentaire européenne, lors de la réévaluation du BHA en 2011, a estimé qu'aux niveaux actuels d'utilisation, il n'y avait pas lieu de réduire les doses autorisées (de 100 à 400 mg/kg selon la catégorie d'aliment). Mais elle pourrait restreindre son usage dans un futur proche. Dans le doute, et plus encore avec les aliments principalement consommés par les enfants tels que les chewing-gums, évitons-le. ||