

## **LA LISTE DES ADDITIFS ALIMENTAIRES DANGEREUX POUR VOTRE SANTE :**

**Le Polyvinylpyrrolidone E1201 et E1202** : il permet de lier des agents de turbidité dans une boisson.

Risque pour la santé : des fausses couches et des cancers.

**Diphényle E230** : un conservateur de synthèse également utilisé comme pesticide, interdit en Australie.

Risque pour la santé : des nausées, une irritation des yeux, allergies, etc.

**L'aspartame E951** : il est très utilisé dans les [produits lights](#) (boisson, gateaux, chewing-gum, etc.)

Risque pour la santé : des troubles digestifs, des maux de tête, insomnies, prise de poids, douleurs articulaires, trous de mémoire, crises de panique, infertilité, etc.

**Acide Cyclamique E952** et sels de Na, Ca : édulcorant de synthèse pour remplacer le sucre.

Risque pour la santé : Cancers (Additif interdit aux Etats-Unis en 1970, autorisé au Canada et dans d'autres pays.)

**Sucralose E955** : édulcorant 600 fois plus sucrant que le sucre.

Risque pour la santé : problèmes de foie et de reins.

**Saccharine E954** et sels Na, K, Ca : édulcorant 300 fois plus sucrant que le sucre.

Risque pour la santé : de nombreuses allergies.

**Sel d'aspartame E962** et Acesulfame-K : fonction similaire à l'aspartame et à acesulfame-k.

Risque pour la santé : voir les risques pour l'aspartame e951 et l'acesulfame k.

**Xylitol E967** : édulcorant de synthèse reconnu comme cancérigène aux Etats-Unis par la Food and Drug Administration.

Risque pour la santé : problèmes de reins, évanouissement, acidose, problème d'orientation, etc.

**Acide benzoïque E210** : c'est un conservateur chimique.

Risque pour la santé : des problèmes de croissance, insomnies, trouble du comportement, etc.

**Acesulfame-k E950** : édulcorant 200 fois plus sucrant que le sucre. Il serait plus dangereux que la saccharine et l'aspartame.

Risque pour la santé : hausse de cholestérol, cancers, problèmes aux poumons, hypoglycémie, etc.

**Azodicarbonamide E927a** ou Azofornamide : additif interdit en Australie et en Allemagne.

Risque pour la santé : asthme, hyperactivité, insomnies, etc.

**Cire de polyéthylène oxydée E914** : Utilisé comme agent d'enrobage pour traiter les agrumes, légumes, fruits.

Risque pour la santé : de gros risques si on ne lave pas les fruits/légumes et également ses propres mains.

**Esters de l'acide montanique E912** : cire végétale utilisé comme agent d'enrobage.

Risque pour la santé : des allergies.

**Gallate de propyle E310** : un antioxydant de synthèse.

Risque pour la santé : problème au foie, hyperactivité, cancers, allergies, etc.

**Cire microcristalline E905** : issu du pétrole ou lignite, présent dans les chewing-gums et de nombreuses confiseries.

Risque pour la santé : problème d'absorption de vitamines et de minéraux, problème au niveau des lymphes et du foie.

**Diméthylpolysiloxane E900** : huile de silicone anti-mousse.

Risque pour la santé : problèmes au niveau du foie, des reins, cancers.

**Ponceau 4r E124** : c'est un colorant rouge.

Risque pour la santé : de l'urticaire, asthme, hyperactivité, etc.

**Glycine E640** : support pour additif de synthèse qui peut remplacer le sel.

Risque pour la santé : retard de croissance, augmentation du taux de mortalité.

**Ethyl matol E637** : cf maltol e636

Risque pour la santé : voir maltol.

**Maltol E636** : exhausteur de goût.

Risque pour la santé : des risques de destruction des globules rouges.

**Acide inosinique E630** : exhausteur de goût.

Risque pour la santé : problème d'asthme, réactions cutanées, allergies, etc.

**Guanylate disodique E627** : exhausteur de goût pour stimuler l'appétit.

Risque pour la santé : irritation des muqueuses, de l'asthme, etc.

**Glutamate monosodique E621** ou GMS : exhausteur de goût de synthèse très utilisé.

Risque pour la santé : destruction des neurones.

**Silicate de magnésium E553a** : un anti-agglomérant.

Risque pour la santé : problèmes au niveau de la respiration.

**Talc E553b** : un anti-agglomérant.

Risque pour la santé : problème au niveau de la respiration.

**Silicate aluminosodique E554** : anti-agglomérant utilisé comme colorant.

Risque pour la santé : alzheimer, problèmes au placenta.

**Acide glutamique E620** : additif très utilisé, pour remplacer le sel.

Risque pour la santé : asthme, problème de sensibilité du dos et des bras, problème cardiovasculaires.

**Poly phosphates de calcium E544** : utilisé pour augmenter la masse des aliments, interdit en Australie.

Risque pour la santé : allergies, problèmes de digestion.

**Gallate d'octyle E311** : un antioxydant de synthèse.

Risque pour la santé : de l'urticaire, des allergies, problème concernant les hémoglobines, etc.

**Phosphates d'aluminium acide sodique E541** : utilisé dans les pâtisseries, présenté comme neurotoxique.

Risque pour la santé : problèmes de reins, alzheimer, problèmes de coeur, etc.

**Sulfate d'aluminium E520** : un dérivé de l'aluminium.

Risque pour la santé : nocif pour les reins, alzheimer

**Monostérate de sorbinat E491** : un anti-moussant utilisé comme colorant par exemple.

Risque pour la santé : lésion(s) d'organe(s), diarrhées, etc.

**Sucroesters E473** : antioxydant, présent dans de la nourriture pour bébé.

Risque pour la santé : problèmes de digestion et diarrhées.

**Céllulose microcristalline E460** : un épaississant.

Risque pour la santé : cancérigène ou non (nombreux tests en contradiction)

**Polysorbate 20 E432** : support de synthèse utilisé dans les desserts.

Risque pour la santé : problèmes de calculs rénaux, des tumeurs, allergies, etc.

**Edta E385** : un antioxydant, il est utilisé en médecine pour traiter un empoisonnements aux métaux lourds

Risque pour la santé : problème de digestion, coagulation du sang, etc.

**Gélatine E441** : très utilisé dans les laitages et bonbons.

Risque pour la santé : nombreuses allergies, asthme.

### **D'AUTRES ADDITIFS ALIMENTAIRE A EVITER :**

E214, E235, E474, E472f, E542, E545, E555, E556, E628, E472e, E472d, E472c, E472b, E380, E284, E200, E180, E285, E472a, E629, E631, E632, E521, E522, E523, E525, E517, E518, E515, E513, E514, E512, E510, E508, E507, E469, E509, E496, E495, E492, E493, E477, E479b, E450a, E421, E430, E425, E320, E321, E154, E155, E102, E120, E123, etc.