

## LES 7 SUBSTANCES NÉFASTES DE L'ALIMENTATION<sup>1</sup> ET OÙ ELLES SE TROUVENT

Open Food Facts : une base de données de produits alimentaires créée par tous et pour tous pour faire de meilleurs choix alimentaires <https://fr.openfoodfacts.org>

| Les substances néfastes dans l'alimentation                         | Où elles se trouvent et comment les repérer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Acides gras TRANS artificiels                                       | <p>Les acides gras trans sont produits surtout à partir du procédé de durcissement industriel (hydrogénation) des huiles avec l'hydrogène (les graisses liquides sont solidifiées), mais aussi par le traitement thermique des huiles, graisses et aliments contenant des acides gras insaturés<sup>2</sup>.</p> <p>Elles se trouvent essentiellement dans les</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Graisses à rôtir et de friture, margarines</li><li>• Gâteaux industriels, plats pré-cuisinés, douceurs, pâte feuilletée.</li><li>• Graisses végétales désodorisées</li></ul> <p>Parfois, la liste des ingrédients mentionne les graisses totalement ou partiellement hydrogénées. Mais pas toujours. Des conseils sur comment éviter les acides gras TRANS artificiels <a href="#">ici</a></p> <p>Ils sont associés à un risque élevé de maladies cardio-vasculaires.</p> <p>Les acides gras TRANS naturels, contenus notamment dans la graisse de la viande et du lait des ruminants (vache, brebis, chèvre) sont jugés sans danger par la communauté scientifique.</p> |
| Sirop de maïs riche en fructose (HFCS) ou sirop de glucose-fructose | <p>Il s'agit d'un sirop fabriqué à partir d'amidon (généralement issu de maïs, mais aussi d'autres céréales) à haute teneur en fructose.</p> <p>Présent essentiellement dans les pâtisseries industrielles et de nombreux produits sucrés (biscuits fourrés aux fruits, pains d'épice, confitures, sirops aromatisés, sodas et autres boissons sucrées). Dans certains yaourts et des crèmes desserts. Dans des plats cuisinés, certaines marques de surimi, des sauces, des charcuteries bas de gamme...</p> <p>A partir de 50g (= 2 cannettes de soda sucré au sirop de glucose-fructose), le risque de maladie- cardiovasculaire et de surpoids augmente.</p> <p>Le sirop de glucose-fructose apparaît dans la liste des ingrédients.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Hormones et antibiotiques                                           | <p>Viande issue d'élevages intensifs (hors Europe).</p> <p>À l'instar du droit européen, la législation suisse interdit l'utilisation des hormones dans l'engraissement d'animaux (art. 13 de l'ordonnance sur l'hygiène des viandes, RS 817.190)<sup>3</sup>.</p> <p>L'utilisation d'antibiotiques chez les animaux de rente est très strictement réglementée en Suisse. Les détenteurs et les</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

<sup>1</sup> Tiré de L'histoire aberrante de l'alimentation ; 10'000 ans d'impacts sur la santé et le développement, de Mark Bittman, Actes Sud, 2024, page 308

<sup>2</sup> [Acides gras trans](#)

<sup>3</sup> [Interpellation](#) Lait et viande provenant de vaches traitées aux hormones

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | producteurs ne peuvent utiliser ces produits que si cela est vraiment nécessaire et que le vétérinaire les a prescrits. Les contrôles sont stricts <sup>4</sup> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Conservateurs chimiques        | Reconnus comme problématiques pour la santé : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nitrites et nitrates (E 249 à 252) : charcuteries, saucisses</li> <li>- Benzoates (E 210 – 219) : boissons sucrées, jus de fruits, sauces industrielles (tamara, sauce algérienne, piment, ketchup ...), plats préparés à base de pommes de terre (tortillas...), olives en bocaux.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Colorants et arôme artificiels | <p>Légalement, un additif doit être nommé dans la liste des ingrédients et être précédé de sa fonction (acidifiant, p. ex.). Il est nommé par son nom entier ou sous forme de numéro apposé derrière un « E ». Ce code E est identique en Suisse et dans l'Union européenne. Une étiquette pourra ainsi mentionner : « acidifiant : tartrate de potassium » ou « acidifiant : E 336 »<sup>5</sup>.</p> <p>Comment les éviter ? Privilégier les produits frais, non transformés et répondant à la législation biologique qui limite le recourt aux additifs. Pour bien comprendre les étiquettes, on peut s'aider de l'application FRC des additifs alimentaires à télécharger <a href="#">ici</a></p> <p>Colorants reconnus comme problématiques pour la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Azoïques (hyperactivité) : friandises (bonbons, ...), boissons sucrées, œufs teints</li> <li>- Dioxyde de titane (cancérigène, interdit en Suisse depuis 2022) : confiseries, dans des chewing-gums et des chocolats.</li> </ul> <p>Arômes artificiels reconnus comme problématiques pour la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glutamate : sauce soja et dans de nombreuses autres sauces et condiments asiatiques.</li> <li>- Presque tous les aliments transformés et les plats industriels, comme boissons, biscuits, pain, conserves de légumes, le sel de table, le poivre, l'huile, les chips, les burgers, le parmesan, les mélanges d'épices, ...</li> </ul> |
| Farine blanche                 | Gâteaux, pains clairs ou blancs, baguettes et de toutes sortes de pâtisserie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Edulcorants artificiels        | <p>Comme pour les colorants et les arômes artificiels, les édulcorants artificiels doivent être nommés dans la liste des ingrédients.</p> <p>Les plus utilisés selon l'OMS : l'acesulfame potassium, l'aspartame, l'advantame, les cyclamates, le néotame, la saccharine, le sucralose, la stevia et ses dérivés.</p> <p>Aspartame (probablement cancérigène) : Boissons gazeuses hypocaloriques, les sucreries et d'autres aliments transformés.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

<sup>4</sup> <https://viandesuisse.ch/antibiotiques-et-viande-suisse-les-faits>

<sup>5</sup> <https://www.frc.ch/dossiers/mieux-comprendre-les-additifs-alimentaires/>