

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 11

Artikel: Gare aux additifs!
Autor: Chassot, Janine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827902>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gare aux additifs!



Photo J.R.P

Michèle Burgat et sa maman Olga, entourées des deux cuisiniers, Stéphane et Lionel

de chevreuil et autre venaison en automne, choucroute en hiver, viandes rouges et fondues toute l'année.

A noter que tous les produits sont de première fraîcheur. La viande, les poissons ou les légumes proviennent d'un boucher tout proche, d'un pêcheur du lac et d'un maraîcher de La Palanterie.

On y croise bon nombre de Genevois venus de tout le canton, des frontaliers, des Vaudois qui se sont passé l'adresse, des commerçants, des entrepreneurs, des familles et des retraités avec leurs petits-enfants. Tous les clients s'avouent enchantés par l'atmosphère rustique et la cuisine traditionnelle, servie avec le sourire dans cette ferme où il fait bon se retrouver, entre amis, pour passer un bon moment hors du temps.

Rémy Jottet

La Ferme La Renfile

1254 Jussy/GE
Tél. 022/759 14 66
Fermé lundi et mardi

A l'heure des organismes génétiquement modifiés (OGM), savoir ce que l'on mange est un droit élémentaire du consommateur. Il est indispensable de pouvoir lire et interpréter les informations imprimées sur les emballages des produits. Qu'en est-il des additifs?

La lecture est parfois difficile. Les caractères microscopiques et l'éclairage du magasin découragent souvent l'acheteur. Le mieux est de lire les informations chez soi et de renoncer à un achat futur si l'on est insatisfait.

Les additifs, c'est quoi? Selon la loi (ODAI), les additifs «sont des substances avec ou sans valeur nutritive, ajoutées intentionnellement, de façon directe ou indirecte, aux denrées alimentaires pour des raisons d'ordre technologique ou organoleptique et qui y subsistent, en totalité, sous leur propre forme ou sous forme dérivée».

Autrement dit, plus simplement, les additifs servent à conserver mieux, à structurer, à colorer ou à aromatiser les aliments. Les additifs portent des numéros de code, conformes à la législation européenne, puisque le marché est transfrontalier.

Le code E

1. Colorants (E100 à 109). Certains sont naturels, extraits de la betterave ou de la carotte, d'autres artificiels. On les trouve partout, même dans les croquettes pour chats.

2. Conservateurs (E200 à 299). Ce sont certainement les plus utiles. Ils empêchent le développement des bactéries et des germes. Ils sont naturels, comme l'acide lactique (yoghurts), ou artificiels (nitrite de la charcuterie ou benzoate des conserves).

3. Antioxydants (E300 à 399). Ils empêchent les graisses de rancir ou les fruits de virer au brun, telle la vitamine E (tocophérol).

4. Emulsifiants, gélifiants, épaisseurs (E400 à 499). Souvent à base de lécithine ou de farine de maïs, on les trouve dans les plats tout prêts et les mayonnaises. Les épaisseurs ou les gélifiants se trouvent dans les crèmes et les puddings.

5. Agents d'enrobage (E905, 906, 907). La croûte rouge du fromage d'Edam...

6. Edulcorants (E950 et suivants), tels l'aspartame et la saccharine ou les succédanés du sucre comme le xylitol et le sorbitol.

Ce ne sont là que les additifs les plus utilisés, mais il y en a beaucoup d'autres. Il faut se souvenir qu'ils ne sont pas une nouveauté. Au 18^e et au 19^e siècles, on en utilisait de parfaitement dangereux, voire mortels, d'où la nécessité de légiférer, chez nous, depuis plus de 100 ans. Il faut aussi rappeler que tout ce qui est naturel n'est pas forcément inoffensif (champignons) et que ce qui est artificiel n'est pas toujours nocif.

En lisant l'étiquetage, vous choisissez les produits les plus pauvres en additifs. On peut aussi choisir des produits frais et naturels, mais leur durée de vie plus courte est à respecter, tout comme les précautions d'hygiène et de conservation.

Janine Chassot/FRC

Si vous avez des questions sur ce sujet, n'hésitez pas à écrire à la rédaction, rubrique «Consommation», case postale 2633, 1002 Lausanne.

**BOUGE DE
BON CŒUR.
POUR TON CŒUR.**

Des idées pour bouger plus:
Fondation Suisse de Cardiologie,
case postale 176, 3000 Berne 15.