

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	94 (1996)
Heft:	2
Artikel:	Faut-il craindre les agents chimiques?
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-950587

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: 11.01.2026

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

Faut-il craindre les agents chimiques?

Article tiré du livre «Guide des médecines alternatives»: 1993, sélection du Reader's Digest, SA.

Est appelé additif alimentaire tout ingrédient entrant dans la composition d'un produit et qui n'est pas normalement consommé en tant qu'aliment. Pour être utilisé par les fabricants, un produit chimique doit faire l'objet d'un protocole d'examen et d'une autorisation ministérielle – après avis du Conseil supérieur de l'hygiène publique et de l'Académie nationale de médecine, en liaison avec le Comité scientifique de l'alimentation humaine au plan européen (décret du 18 septembre 1989) – et répondre à des critères précis. Il devra être absolument nécessaire, ne présenter aucun danger pour la santé, ne pas altérer la valeur nutritive du produit et n'être utilisé que selon les quantités minimales requises. Est considéré comme nécessaire un additif qui permet la conservation d'un aliment, lui donne un aspect ou un goût attrayant ou facilite sa préparation et son conditionnement.

La raison d'être des additifs est de permettre aux consommateurs d'avoir une alimentation équilibrée d'un bout à l'autre de l'année. Si les additifs alimentaires n'existaient pas, notre alimentation serait moins variée en hiver, nous coûterait plus cher, et donnerait lieu à des intoxications alimentaires plus fréquentes. Il est toutefois difficile de dire si, en matière d'additifs alimentaires, les avantages l'emportent sur les inconvénients. Peu de gens contestent l'utilité des conservateurs, ou des antioxygènes, qui empêchent les corps gras de rancir. Nombreux sont ceux qui, en revanche, jugent superflu l'usage des colorants et des exhausteurs de goût. Mais qui aurait envie de manger de la margarine grise, des petits pois en conserve kaki et des yaourts à la fraise marron?

Si l'on ne peut affirmer que la consommation d'additifs alimentaires entraîne des conséquences fâcheuses pour la santé de la majorité des gens, il en est pour qui elle pose de réels problèmes. Ce sont des personnes qui ont développé une sensibilité particulière à certaines substances. Elles souffrent alors de toutes sortes de maux: démangeaison, dermite, eczéma, difficulté respiratoire (l'asthme notamment), migraine, troubles intestinaux, palpitation, œdème et éruption figurent parmi les plus courantes des réactions. On doit également attribuer aux additifs alimentaires le terrain allergique développé par de nombreux enfants et certaines formes de cancer mais les facteurs responsables de ces affections sont si complexes qu'on ne peut encore rien affirmer. Plus nombreux sont les gens souffrant d'une sensibilité anormale à des produits dans la composition desquels n'entre aucun additif, comme le lait, les œufs, la farine, les crustacés, les fruits secs, les oranges et les fraises.

Pour la plupart des gens, les avantages présentés par l'usage des additifs alimentaires contrebalancent largement les quelques risques qu'ils entraînent. Les consommateurs, qui travaillent plus, voyagent plus et sont habitués à disposer d'un plus grand choix d'aliments chez eux comme au restaurant, veulent des produits appétissants, bon marché, ne demandant qu'un minimum de préparation et pouvant se conserver longtemps...»

que fabricants et détaillants s'emparent de leur proposer. Mais il existe aujourd'hui une demande pour des produits comportant moins d'additifs, à laquelle ces mêmes fabricants et détaillants se sont déjà efforcés de répondre, en supprimant les colorants de certaines marques de sirop ou de certains yaourts par exemple. Le mode de distribution des produits, leur écoulement rapide dans des structures telles que les grandes surfaces, les stricts contrôles d'hygiène et de température auxquels ils sont soumis tout au long des processus de fabrication et de distribution devraient permettre aux fabricants de réduire les quantités de conservateurs nécessaires et nul doute que, sous la pression des consommateurs, beaucoup s'y emploieront. Reviendra alors au client la responsabilité de conserver et de cuire ses aliments de façon appropriée.

Inquiétudes à long terme

Une responsabilité que nombre de consommateurs accepteront de bon cœur. Car ils s'inquiètent du fait que, en dépit de la vigilance des pouvoirs publics, aucune étude n'a été faite sur les effets, à long terme, de l'absorption répétée de toute une gamme d'additifs et sur les interactions possibles entre les différentes substances autorisées. Certaines personnes considèrent que tous les additifs sont mauvais, mais elles n'en mettent pas moins de la levure chimique dans les pâtisseries familiales. Quelques-unes des substances utilisées comme additifs sont des constituants naturels, indispensables, de certains aliments. On trouve du carotène et du glutamate de sodium dans les tomates, par exemple, mais l'usage de ces mêmes substances, le premier comme colorant, le second comme exhausteur de goût, dans d'autres aliments, sera néanmoins critiqué.

Le remplacement des additifs artificiels par des extraits naturels, s'il permet aux fabricants de déclarer que leurs produits sont «naturels», ne change rien au problème. Si vous supportez mal une substance chimique, les effets dont vous souffrez seront les mêmes, que cette substance soit naturelle ou artificielle.

L'appétissante couleur orangée des harengs saurs ne provient pas d'un procédé traditionnel de salaison ou de fumaison au-dessus d'un feu de tourbe ou de copeaux, mais d'un colorant appelé marron KF. Il s'agit d'un additif dont l'usage est autorisé dans certains pays d'Europe (E 154), mais qui peut provoquer des démangeaisons, des difficultés respiratoires, des œdèmes, des troubles de la vision ou une hyperactivité chez les sujets prédisposés. Les harengs sans colorants, comme ces harengs de l'île de Man, se reconnaissent à leur peau argentée et à leur chair dorée. Ils seront préférés par les gens susceptibles de faire des réactions allergiques aux additifs alimentaires.

Impressum

Zentralpräsidentin/Présidente centrale
Ruth Brauen • Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22

Zentralsekretariat/Sécrétariat central
Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22 Telefon 031/332 63 40
 Telefax 031/332 76 19

Öffnungszeiten:
Mo-Do 9-11 und 14-16 Uhr, Fr 9-11 Uhr

Heures d'ouverture:
lu-je 9 h 00-11 h 00 et 14 h 00-16 h 00, ve 9 h 00-11 h 00

Les articles n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Ein Beitrag gibt die Ansicht der Verfasserin, des Verfassers wieder und muss sich nicht zwingend mit der Meinung der Redaktion, Zeitungskommission oder des SHV decken.

Verlag/Edition:
Schweizerischer Hebammenverband
Flurstrasse 26, Postfach 647 • 3000 Bern 22

**Redaktion/Rédaction/
Deutschsprachige Redaktion:**
Sylvia Forster-Rosser • Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22
Telefon 031/331 35 20 + Fax

Rédaction de langue française:
Denise Vallat • Pré de l'Eglise 1 • 1728 Rossens
Téléphone 037/314 414 · Téléfax 037/314 415

Zeitungskommission/Commission du journal
po = Paola Origlia sb = Susanne Bausch
vl = Viviane Luisier vfb = Verena Felder Berg

Druck/Impression
Flüeli AG/SA, Biel-Bienne

Inseratenverwaltung/Régie des annonces
Künzler-Bachmann
Geltenwilenstrasse 8a • Postfach • 9001 St. Gallen
Telefon 071/30 92 92 · Telefax 071/30 92 93

Jahresabonnement/Abonnement annuel
Nichtmitglieder/Non-membres Fr. 76.–
Ausland/Etranger Fr. 87.– + Porto/Port
Einzelnummer/Numéro séparé Fr. 10.–

11 Ausgaben im Jahr/Parution 11 fois par an
Redaktionsschluss: Am 1. des Vormonats
Délai de rédaction: Le premier du mois précédent

Les personnes qui souhaitent avoir une alimentation saine mettront en balance les risques présumés des additifs et ceux, plus concrets, que présentent les aliments contaminés par des bactéries. Ils limiteront les risques en portant leur choix sur des aliments ayant subi aussi peu de transformations que possible, et en évitant les additifs soupçonnés de provoquer des réactions allergiques chez les sujets sensibles. Mais pour ce faire, il leur faut pouvoir disposer d'informations précises sur les composants des différents produits alimentaires.

Savoir lire les étiquettes

Les ingrédients entrant dans la composition des aliments traités sont énumérés sur leur emballage, par ordre décroissant de quantité. Les additifs, qui représentent de toutes petites quantités, figurent au bas de la liste. Ils apparaissent par catégorie, sous leur nom ou leur numéro de code. La plupart de ces numéros de code sont précédés d'un E, qui signifie que l'usage de ces substances a été autorisé par les pays de la Communauté européenne. Les additifs alimentaires se classent en trois grandes catégories: autorisés, interdits et autorisés sous conditions. Il n'est pas rare que l'on trouve trace, dans un aliment, de substances non répertoriées sur son étiquette. Il s'agit non pas de composants du produit lui-même, mais de substances qui ont été ajoutées, au cours du processus de fabrication, à un ou à plusieurs ingrédients de façon à en assurer la bonne conservation. Les enzymes utilisées pour attendrir la viande entrant dans la composition des plats cuisinés en sont un exemple. Les produits à composant unique, comme le lait ou le miel, échappent à toute réglementation.

La législation en matière d'étiquetage offre parfois d'étonnantes singularités. Pour le beurre, le fromage et la crème fraîche, les fabricants ne sont tenus de faire figurer sur l'emballage que les ingrédients qui ne sont pas essentiels à leur fabrication. Ainsi, les colorants entrant dans la composition de certains fromages seront mentionnés, mais non la présure, enzyme permettant la coagulation du lait. Les produits à base de cacao, le thé, le café et les boissons contenant plus de 1,2% d'alcool ne sont pas soumis à l'obligation de l'étiquetage, alors même qu'ils contiennent des additifs très controversés. Certains composants comme le vinaigre ou le citron, même lorsqu'ils jouent le rôle de conservateurs dans un produit donné (le vinaigre a récemment remplacé un conservateur artificiel dans certains pains conditionnés), ne seront pas considérés comme des additifs, en raison de leur valeur nutritive. Les vitamines et les sels minéraux ne sont généralement pas classés parmi les additifs.

Il arrive pourtant que les vitamines C et E jouent le rôle d'antioxygènes.

À quoi servent les additifs alimentaires

Les additifs alimentaires sont regroupés, par fonction, en dix-huit catégories: acidifiants, correcteurs d'acidité, antiagglomérants, antioxygènes, colorants, émulsifiants, exhausteurs de goût, gélifiants, agents d'enrobage, conservateurs, poudres à lever, stabilisants, épaisseurs, amidon modifié, sel de fonte, antimoussants, agents de traitement de la farine, matières aromatisantes. Voir le tableau, où sont présentés les principaux additifs alimentaires susceptibles de déclencher des réactions allergiques (et leurs fonctions).

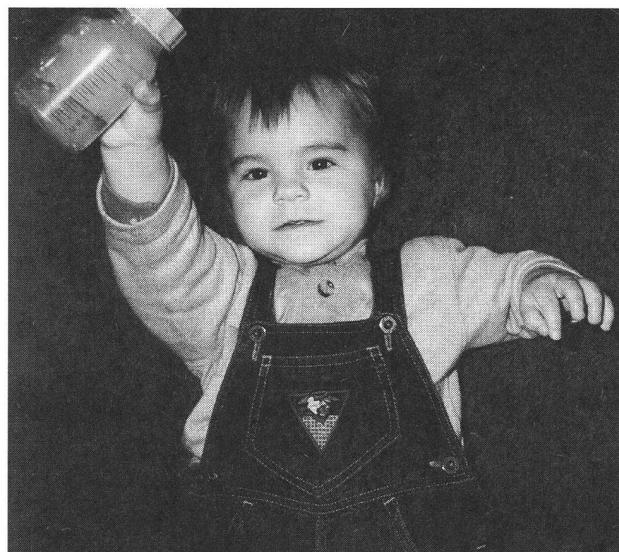
Parmi les additifs les plus utiles, on citera bien sûr les conservateurs. Les fabricants et détaillants de produits alimentaires sont tenus, aux termes de la loi, de faire en sorte qu'un produit ne puisse être contaminé avant la date de péremption qui figure sur son étiquette. La plupart des conservateurs sont fabriqués artificiellement. Ils ont pour fonction de retarder le développement de bactéries ou de micro-organismes, qui rendraient les aliments impropre à la consommation et provoqueraient des intoxications alimentaires.

Nitrites et nitrates (E 249 à E 252) sont utilisés pour la conservation des viandes et de certains fromages, comme le gouda. Ils protègent le consommateur contre le botulisme, intoxication alimentaire extrêmement grave pouvant entraîner la mort. On s'inquiète aujourd'hui de la possibilité

que nous en absorbions en trop grandes quantités, du fait de la multiplicité des sources. En effet, il arrive que l'eau du robinet ou les légumes frais en contiennent davantage que les produits traités, et ce du fait des résidus d'engrais chimiques, qui, pense-ton, sont responsables de nausées, de maux de tête et de vertiges chez certains sujets. Testés en laboratoire sur des animaux, ils ont provoqué à très fortes doses et dans de rares cas, des réactions pouvant induire un cancer. Il a été constaté que la vitamine C, absorbée de façon concomitante, offrait une certaine protection contre leurs effets négatifs.

Les benzoates (E 210 à E 219) peuvent entraîner l'apparition de problèmes dermatologiques, de rhinite allergique des foins, d'asthme. Les sulfites (E 220 à E 227) sont eux aussi responsables de problèmes respiratoires (asthme). On les trouve dans certains crustacés congelés, les poissons,

les fruits et les légumes (frais ou secs), le sucre blanc. Efforcez-vous de privilégier les produits dans lesquels les sulfites auront été remplacés par l'acide lactique (E 270), obtenu par la fermentation du sucre présent dans le lait. C'est le conservateur naturel des yaourts. On le trouve dans les gâteaux et les plats de viande cuisinés. Certains additifs ont pour but de faciliter la fabrication. Les agents antimoussants empêchent les liquides de bouillir, ou de geler, pendant leur mise en bouteille. Les antiagglomérants évitent aux substances poudreuses, comme le sel, de s'agrérer. Les poudres de levage font lever le pain. Les hydrocarbones minéraux (E 905 et E 907) sont utilisés comme agents d'enrobage pour donner un vernis aux agrumes, aux fruits secs et à la croûte des fromages. Ils sont accusés de neutraliser les vitamines A, D, E et K et de provoquer des démangeaisons anales. Les gommes et les gels ne sont pas, eux aussi, sans



Les jus de fruits conditionnés ou les sirops renferment souvent des colorants, des conservateurs et des édulcorants.

danger, mais, utilisés pour donner du volume aux aliments, ils leur permettent de retenir air et eau et présentent les mêmes propriétés que les fibres alimentaires.

Les antioxygènes évitent aux huiles ainsi qu'aux graisses de rancir et à certains fruits de brunir au contact de l'air. Le butylhydroxyanisol (BHA) E 320 et le butylhydroxytoluène (BHT) E 321 sont des antioxygènes artificiels présents dans de nombreuses céréales pour petit déjeuner, pâtes à tartiner, margarines, glaces, tablettes de chewing-gum, purées en flocons... On les soupçonne d'être responsables d'hyperactivité chez les enfants. Préférez les produits dans la composition desquels entre l'antioxygène E 306. Cet extrait naturel de céréales comme le soja ou le maïs est riche en vitamine E.

Quelques-uns des colorants autorisés peuvent eux aussi entraîner des conséquences fâcheuses

pour la santé: démangeaisons, troubles de la vue, problèmes respiratoires, asthme et réaction allergique chez les gens ayant développé une sensibilité à l'aspirine. Les colorants azoïques, dérivés du goudron de houille, sont également responsables de nombreuses indispositions. Le suspect numéro un est le E 102, ou tartrazine, colorant jaune utilisé dans les desserts, les boissons et les sauces. Les colorants autorisés sont, pour moitié, extraits d'éléments naturels: la chlorophylle pour les verts, la betterave pour les rouges, le carotène, la xanthophylle et la curcumine pour les jaunes. Émulsifiants et stabilisants ont pour fonction d'empêcher l'eau et l'huile de se séparer. Sans eux, crèmes glacées, margarines, sauces et nombre de plats cuisinés seraient difficilement présentables. Les émulsifiants comme les stabilisants, sont souvent extraits de produits naturels. On citera les lécithines d'œuf ou de soja de l'E 322. La farine de graines de caroube de l'E 410 est un autre émulsifiant ou gélifiant. C'est aussi un succédané de

cacao, utilisé en pâtisserie et dans certaines boissons, qui présente l'avantage de ne pas contenir de la xanténine de la famille de la caféine.

Comment éviter les additifs alimentaires

Si vous méfiez des additifs alimentaires du fait des controverses qu'ils suscitent en matière de risques pour la santé à court ou à long terme, mangez davantage de produits frais et supprimez les aliments ayant subi des transformations. N'oubliez pas que les produits sans additifs sont plus susceptibles de contaminations bactériennes. Des précautions supplémentaires devront être apportées à leur stockage et à leur cuisson, de façon à éviter les intoxications alimentaires. Apprenez à stocker vos produits frais et relisez le livret d'instruction de votre réfrigérateur. Vous avez aussi la possibilité d'acheter des fruits

et des légumes en conserve, des céréales et des biscuits sans additifs. Le riz, les lentilles, les pâtes alimentaires, de nombreux fromages et les yaourts ne renferment généralement pas d'additifs. Il existe en outre dans le commerce des plats surgelés sans additifs.

L'intérêt croissant dont font montre les consommateurs pour les aliments biologiques et, d'une façon plus générale, pour les produits sains a amené un certain nombre de fabricants à chercher des substances de substitution pour les additifs contestés. Les détaillants, soucieux de répondre à la demande d'un nombre toujours plus important de consommateurs, ont lancé des lignes de produits d'où sont absentes certaines catégories d'additifs.

La liste des ingrédients figurant sur l'emballage des produits traités vous permet d'éviter les additifs dont vous méfiez. Consignez leurs noms et leurs symboles et consultez vos notes en faisant vos courses.

Savoir identifier les additifs: liste des substances à éviter

Peu nombreuses sont les personnes souffrant d'intolérance ou de réactions allergiques aux additifs alimentaires. La plupart d'entre nous les supportent en effet sans dommage. Mais savoir les identifier, et les éviter, pourra apporter quelque amélioration aux spectaculaires crises d'asthme ou aux rageantes démangeaisons qu'ils provoquent chez les moins chanceux. L'asthme et l'urticaire comptent parmi les manifestations les plus marquées de l'intolérance aux additifs, mais il en existe bien d'autres. Car si les personnes affectées par les additifs sont rares, les symptômes dont elles peuvent souffrir sont nombreux et variés: accès de fièvre, troubles de la vision, rhinite allergique, troubles gastriques, gêne respiratoire, nausées, vertiges, maux de tête, palpitations.

Les personnes affectées par ces symptômes souffrent d'insuffisances au niveau de leur métabolisme – ensemble des processus chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme et par lesquels les aliments sont décomposés pour produire de l'énergie (réactions de dégradation) et des substances complexes assemblées pour constituer les tissus et les organes (réactions de synthèse). Ces insuffisances provoquent une allergie, ou une intolérance, à d'infimes quantités d'additifs alimentaires qui n'affectent en aucune façon l'immense majorité des gens dotés d'un métabolisme normal.

On distingue, parmi les personnes présentant des réactions allergiques aux additifs alimentaires, trois catégories: les asthmatiques, chez qui les additifs pourront provoquer des crises; les gens souffrant d'une sensibilité particulière au principe actif de l'aspirine et pour qui l'absorption d'additifs alimentaires se traduira, entre autres maux, par des démangeaisons ou des difficultés respiratoires; les enfants hyperactifs. Dans quelle mesure l'hyperactivité (comportement indiscipliné, excitation incontrôlable, besoin incessant de se dépenser) est-elle imputable aux additifs alimentaires? C'est encore difficile à dire. Certains médecins pensent que c'est le surcroît d'attention et de soins apporté à l'enfant lors du contrôle de son régime alimentaire qui suscite une amélioration de son comportement, non la suppression des additifs incriminés.

Ci-dessous figure une liste des additifs soupçonnés de provoquer des réactions allergiques chez les sujets prédisposés. Sont également cités les aliments dans lesquels on les trouve le plus souvent. Les étiquettes des denrées peuvent présenter les additifs par leur nom ou simplement par leur symbole.

Symboles indiquant, dans le tableau ci-dessous, les catégories de gens pouvant souffrir de réactions allergiques aux additifs cités:

- – enfants hyperactifs
- – asthmatiques
- ☆ – sujets allergiques à l'aspirine
- – personnes souffrant d'autres allergies ou intolérances
- ★ – nourrissons

ADDITIF	FONCTION ET UTILISATION	ADDITIF	FONCTION ET UTILISATION
E 102 Tartrazine ■ □ ☆	Colorant jaune-orange couramment utilisé dans les boissons, gâteaux, biscuits, desserts, viandes, morues fumées et haddock, sauces, confiseries.	E 120 Cochenille ou acide carminique ■	Colorant naturel rouge issu d'insectes réduits en poudre et du jaune de l'oeuf. Existe sous une forme synthétique. Utilisé en confiserie et pâtisserie.
E 104 Jaune de quinoléine ■	Colorant jaune-vert utilisé principalement dans les poissons fumés.	E 122 Azorubine ■ □ ☆	Colorant pourpre entrant dans la composition des jus, coulis et confitures de framboises, des sauces et des soupes en brique.
E 110 Jaune orangé ■ ☆	Colorant orange utilisé dans les boissons chocolatées, soupes en brique, biscuits, chapelure et confitures.	E 123 Amarante ■ ☆	Colorant rouge que l'on trouve dans les boissons, fruits confits, gâteaux, desserts, soupes en brique, préparations à base de jus de viande et steaks hachés.

ADDITIF	FONCTION ET UTILISATION	ADDITIF	FONCTION ET UTILISATION
E 124 Rouge cochenille ■ □ ☆	Colorant rouge utilisé dans les pâtés, les soupes à la tomate, les desserts à base de fraises et les préparations pour gâteaux.	E 226 Sulfite de calcium ■	Conservateur que l'on trouve dans le cidre.
E 127 Érythrosine ■	Colorant rouge que l'on trouve dans les cerises confites, les fruits en conserve, les biscuits, la charcuterie et les chips.	E 227 Sulfite acide de calcium ■	Conservateur utilisé pour la bière.
128 Rouge 2 G ■	Colorant rouge utilisé dans les saucisses, les pâtés en croûte et en boucherie.	E 249 Nitrite de potassium E 250 Nitrite de sodium ■ ○ ★	Conservateurs utilisés pour les viandes et les saucisses cuites, fumées, salées ou séchées.
E 131 Bleu patenté V ■ □ ☆ ○	Colorant bleu-violet utilisé en particulier dans la chair à saucisse.	E 251 Nitrato de sodium ■ ○ ★	Mêmes usages que le E 249. Se trouve également dans certains fromages.
E 132 Indigotine ■ □ ☆ ○	Colorant bleu utilisé en boucherie et les préparations à base de jus de viande.	E 252 Nitrate de potassium ■ ○ ★	Utilisé pour fumer, saler ou sécher les viandes.
E 142 Vert acide brillant BS ■	Colorant vert utilisé dans les petits pois en conserve, les soupes aux pointes d'asperge et les boissons au citron vert.	E 270 Acide lactique ★	Utilisé dans les margarines, les laits pour nourrissons, les assaisonnements, les boissons non alcoolisées, en confiserie.
E 150 Caramel ■	Colorant brun, à base de sucre, utilisé dans les boissons, les préparations à base de jus de viande, les soupes, les sauces, le pain, les biscuits, le vinaigre et les produits à base de viande de bœuf.	E 300 Acide ascorbique (vitamine C)	Utilisé comme antioxygène dans les produits à base de fruits, les sodas, les pommes de terre en flocons et la bière.
E 151 Noir brillant BN ■	Colorant noir utilisé dans les coulis et les purées de fruits.	E 310 Gallate de propyle E 311 Gallate d'octyle E 312 Gallate de dodécyle ■ □ ☆ ★	Antioxygènes ajoutés aux graisses et aux huiles et donc présents dans les aliments frits.
E 153 Charbon végétal médicinal ■ ○	Colorant noir obtenu à partir de matières végétales brûlées, utilisé dans les jus de fruits et les confitures.	E 320 BHA (Butylhydroxyanisol) ■ □ ○ ★	Antioxygène que l'on trouve dans les raisins secs, les chips, les biscuits, les pâtisseries, les bonbons, les céréales, les vinaigrettes, les crèmes glacées, les margarines, les sodas.
E 200 Acide sorbique ○	Conservateur destiné à ralentir le développement des moisissures et des levures. Utilisé dans les yaourts, les fromages, les gâteaux préemballés, les sauces sucrées, les glaçages des gâteaux, les sodas et les pizzas surgelées.	E 321 BHT (Butylhydroxytoluène) ■ □ ☆ ○ ★	Mêmes usages que le E 320.
E 210 Acide benzoïque ■ □ ○	Conservateur que l'on trouve à l'état naturel dans le thé et les framboises mais qui est fabriqué synthétiquement pour être utilisé dans les fruits, les assaisonnements, les poissons en saumure, les bières et l'extrait de café. Également utilisé comme antioxygène.	E 406 Agar agar ○	Épaississant et stabilisant extrait d'algues marines que l'on trouve dans les glaces, les gelées de viande.
E 211 Benzoate de sodium ■ □ ○	Conservateur que l'on trouve dans les sauces en pot, les boissons non alcoolisées, les bonbons et les crevettes.	E 407 Carraghénane ○	Émulsifiant, épaississant et gélifiant extrait d'algues marines et utilisé dans les crèmes glacées, les crèmes sous pression et les fromages.
E 212 Benzoate de potassium	Mêmes usages que le E 210.	E 413 Gomme adragante ○	Émulsifiant, épaississant et stabilisant extrait de la gomme qui exsude de certains arbrisseaux du genre astragale. Est utilisé dans les fromages fondus, les décos de pâtisseries, les sorbets et les sauces pour salades.
E 213 Benzoate de calcium		E 414 Gomme arabique ○	Épaississant, émulsifiant et stabilisant issu de la gomme provenant d'un acacia. Est utilisé dans certains fromages fondus et les préparations pour gâteaux.
E 214 à E 219 dérivé sodiques de parahydroxybenzoates ■ ☆ ○		E 421 Mannitol ○	Agent de texture et édulcorant extrait d'algues et de certains frênes. Se trouve dans les bonbons et les crèmes glacées.
E 222 Sulfite acide de sodium ■	Conservateur que l'on trouve dans le vin et la bière. Également utilisé comme agent blanchissant.		
E 223 Disulfite de sodium ■	Conservateur entrant dans la composition des saucisses, des vinaigrettes, des purées en sachet et des boissons à l'orange.		
E 224 Disulfite de potassium ■	Conservateur utilisé dans la fabrication artisanale de vin et de conserves de fruits.		