

# Info du mois : Aspartame et Glutamate Monosodique

6 février 2009

## L'Aspartame: Connu sous E951.

Malgré ce qu'en disent certaines firmes et malgré le fait que de nombreux **diabétologues, nutritionnistes, dentistes, généralistes, gynécologues, ... ..., conseillent à leurs patients** d'en consommer en tant qu'édulcorant (en poudre, en sucrets, en boissons "light", en chewing-gum, ...) ceci pour perdre du poids ou pour éviter le sucre, cet additif n'aurait **JAMAIS DÛ EXISTER**.

Il a été découvert en 1965 par un chimiste américain qui tentait de créer un nouveau médicament pour soigner les ulcères. Dès 1973, des chercheurs américains indépendants avaient trouvé que l'aspartame détruisait le système nerveux et était hautement cancérigène. Sa mise sur le marché fut imposée dans les années 80 avec beaucoup d'argent !

Des milliers de produits en contiennent dans près d'une centaine de pays dans le monde. Il s'agit de l'additif le plus controversé du siècle et dont nul ne peut encore mesurer les retombées du scandale qui va exploser un jour ou l'autre.

## L'Aspartame et l'additif le plus meurtrier au monde!

A part les milliards qu'a rapporté (et qu'il rapporte encore !) cet édulcorant de synthèse (nommé parfois comme exhausteur de goût sur certaines étiquettes), il peut provoquer jusqu'à plus de 90 effets secondaires.

## IL EST DONC VITAL DE SAVOIR LE DETECTER ET DE L'EVITER

Le Dr Roberts, spécialiste de la question et auteur d'un ouvrage de 1020 pages sur ce sujet, déclare :

**"L'Aspartame est un édulcorant de synthèse, un additif et c'est un produit chimique. Ce n'est pas un produit naturel, c'est en fait un VERITABLE POISON".**

Il précise aussi que l'**Aspartame** est constitué de trois composants: 50% de phénylalanine, 40% d'acide aspartique et les 10% restants sont constitués d'Ester de Méthyle qui, une fois avalé, se transforme en méthanol de bois (de l'alcool de bois, un poison très toxique). Ensuite ce méthanol se décompose en formaldéhyde (classé dans le même groupe que les drogues comme le cyanure et l'arsenic), en acide formique et en diketopiperazine, tous responsables de tumeurs au cerveau.

## Ce poison est présenté sous différents noms:

**Aspartame**, parfois **Aspartam** (dans certains médicaments, même pour les enfants !!!!!!), **E951** et tout produit en contenant doit mentionner la phrase :**"Contient une source de phénylalanine"** pour les rares personnes qui y seraient allergiques. Il est donc **Indispensable** de lire toutes les étiquettes avant d'ingérer quoi que ce soit, même dans les suppléments alimentaires (vitamines et autres), et que dire des "produits light" !

## Quelques effets secondaires de ce Véritable POISON (Des plus courants aux plus rares) :

Maux de tête, troubles digestifs, ballonnements, diarrhées, insomnies, prise de poids, hyperactivité, manque de concentration, baisse et troubles de la vue, baisse de l'ouïe, forte sensibilité au bruit, douleurs articulaires, crampes, fatigue chronique, cernes sous les yeux, réactions cutanées et diverses démangeaisons inexpliquées, perte de cheveux, sinusites, problèmes de dentition, rétraction des gencives, sensation d'avoir froid en toute saison, saignement de nez, baisse de l'intelligence, trous de mémoire, dépression, sauts d'humeur sans raison particulière, crises de panique, paranoïa, obsessions, agoraphobie, agressivité, crises d'hypersexualité, crise de démence, convulsions, parfois épilepsie, problèmes de thyroïde, infertilité, impuissance, déformation congénitale, retards mentaux, baisse du nombre plaquette dans le sang, hypo et hyperglycémie, destruction du système immunitaire...

**Plus grave**, cet édulcorant peut **provoquer** ou encore **aggraver** le diabète, la maladie de Parkinson, celle d'Alzheimer, de SEP (sclérose en plaque), la fibromyalgie, les arrêts cardiaques brutaux (chez le sportifs par exemple), cancers du cerveau (et autres), ruptures d'anévrisme, lupus.

**Il peut aussi entraîner** une intoxication aux métaux lourds !

Cet additif fait partie de la famille des "**excitotoxines**", c'est-à-dire qu'il a la triste capacité d'exciter les neurones et ce jusqu'à les faire exploser petit à petit, détruisant ainsi le système nerveux et pouvant atteindre de nombreux organes. Des millions de "victimes de **l'Aspartame**" vont donc se faire soigner pour des maladies plus ou moins graves pendant parfois des années **SANS SAVOIR** que leur consommation de produits à **l'Aspartame** est la source de leurs problèmes de santé.

**Donc, arrêter d'en consommer** (au moins pendant 60 jours). Parallèlement préparez et cuisinez vous-même vos repas (afin d'éviter aussi le **E621**), mangez sainement (bio++) et buvez de l'eau plate très régulièrement tout au long de la journée par petites gorgées. Vous remarquerez progressivement une amélioration de votre état général.

Dès lors ne touchez **PLUS JAMAIS** à ces produits, qui entraîne une DANGEREUSE accoutumance, et prenez l'habitude de lire les étiquettes. Il n'y a **aucune raison de consommer** de l'**Aspartame**, sauf, si vous désirez altérer un peu plus votre santé et celle de votre entourage !

**Glutamate Monosodique** connu sous **E621** (GMS en français, MSG en anglais)

Cet exhausteur de goût est **aussi dangereux** que l'**Aspartame** mais peut se cacher sous différents noms. Il a pour but **d'exciter vos papilles** gustatives et de **vous donner envie** de manger encore plus de produits en contenant. Le problème est que certaines personnes y sont très allergiques et comme dans ce cas là, une consommation accidentelle pourrait leur être parfois fatale. Elles doivent cuisiner elles-mêmes **TOUT** ce qu'elles consomment.

Depuis les années 50, cet additif a été de plus en plus utilisé par les industriels de l'agroalimentaire en quantités grandissantes, afin de donner plus de goût aux aliments et de faire de plus en plus de profit grâce à l'argent des consommateurs non informés.

Cet additif a **largement favorisé** l'épidémie d'obésité que nous connaissons de nos jours, il a aussi tendance à tripler le taux d'insuline fabriquée par le pancréas, pouvant ainsi provoquer des cas de diabète de type 2. Cet additif peut rendre **aussi dépendant** que la **nicotine** ou que **certaines drogues dures** !

Dans son livre "EXCITOTOXINS : The taste that kills" ("Excitotoxines: le goût qui tue" - 1997), le Dr Russel Blaylock (neurochirurgien et nutritionniste américain), explique en détails ce que peuvent faire comme ravages l'**Aspartame** et le **Glutamate Monosodique**, tous deux considérés comme des "excitotoxine" détruisant le système nerveux et cancérogènes. Le tout en 260 pages et en citant plus de 490 références et études scientifiques datant de 1950 à 1993.

Dans de trop nombreux pays comme la France, **RIEN** n'a été dit sur la toxicité de cet additif qui est pourtant très utilisé par les industriels et sous plusieurs noms tel un additif caméléon ! Cet additif pourrait être présent dans la majorité des produits transformés. Étant donné qu'il est très utilisé dans les plats asiatiques et indiens, certains restaurants aux États-Unis affichent sur leur vitrine : "NO MSG HERE", afin d'attirer les clients informés.

Il se dissimule dans des millions de produits tels les chips, les soupes en sachets, les plats surgelés, les plats préparés, les bonbons, les pâtes à tartiner, les produits de "régime" et tant d'autres produits dont la liste est impossible à faire !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

#### **Les noms suivants cachent TOUJOURS du GMS:**

Glutamate Monosodique, glutamate, acide glutamique, huile ou graisse végétale hydrogénées, protéines hydrogénées, gélatine, caséinates de sodium ou de calcium, levure rajoutée, extrait de levure, glutamate monopotassique, huiles de maïs

#### **Les noms suivants en contiennent SOUVENT!**

Extraits de malt, bouillons, arômes de malt, arômes artificiels, arômes naturels, arômes naturels de porcs ou de poulet, extraits d'épices, protéines de blé, dans de nombreux assaisonnements ou épices, maltodextrine, sauce au soja, produits fermentés ou fortifiés aux protéines, acide citrique, sirop de maïs, arôme de caramel.

## Ceux-ci pourraient contenir du GMS:

Protéine de soja, isolat de protéines de soja, protéines de blé, carragheens, enzymes, protéines de lait ou encore protéines de riz ou d'avoine.

Sur ce,

**BON APPETIT !**

Vous comprenez bien ici l'**importance** d'avoir une alimentation la plus saine possible, la plus naturelle, la plus BIO. **Pourquoi ne pas instaurer le bio dans toutes les cantines ? Ce n'est pas la santé** qui est onéreuse pour la sécurité sociale et l'état, **mais bien la maladie** ! Bon il est aussi vrai que si tout le monde était en bonne santé certaines institutions **seraient moins riches !!!!!!**

Pour ma part je préfère de LOIN **LA SANTE** à la maladie, donc 2€de plus à la cantine pour que nos enfants se portent mieux, **ne vas pas me rendre "malade"** !!!!!!!

*Sources: Additifs alimentaires - Edts Chariot d'Or - Corinne Gouget. Les 10 plus gros mensonges sur les médicaments - Sylvie Simon - Edts Dangles Etudes diverses et études de cas thérapeutiques au sein de mon cabinet.*

## Info du mois : Liste rouge des additifs alimentaires (Danger) partie 1

*3 mars 2009*

### Liste rouge des additifs alimentaires (Danger) partie 1

Après l'Aspartame et le Glutamate, voici les additifs alimentaires !

En effet, **comme pour les OGM**, (voir ci-dessus), vous allez voir **se ce cachent les étiquettes. Sur certains emballages**, les noms des additifs sont notés et **NON** les **E....**, tout ceci pour ne pas que le consommateur s'alarme ! **Donc faire très attention, "l'absence de E..."** notifié sur l'emballage de vos produits, **ne veut pas dire : "ABSENCE D'ADDITIF !"**

**La liste rouge = additifs à éviter**

**La liste orange = additifs dont les rapports scientifiques sont contradictoires**

**La liste verte = additifs considérés comme inoffensif à ce jour pour notre santé**

Vous aurez droit aux diverses listes (**rouge**, **verte** et **orange**) lors des infos suivantes, mais pour l'heure, place à la **première partie** de la **liste rouge**. **TOUS** ces additifs alimentaires sont à éviter grandement. Si il y a **++**, il faut formellement le proscrire de votre alimentation.

**E102: Tartrazine.** Colorant synthétique jaune. **++**

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies, pourrait être cancérogène avec effets mutagènes et tératogènes, résistance microbienne aux antibiotiques.

**Est utilisé** dans de nombreux aliments (boissons, merguez, charcuteries, bonbons, gâteaux, médicaments...)

**Interdit** en Autriche, Finlande, Norvège et en Suisse.

**E104: Jaune de Quinoléine.** Colorant de synthèse. **++**

**Risques:** hyperactivité, asthme, eczéma, insomnie, risques d'allergies, et est soupçonner d'être cancérogène.

**Interdit** aux USA et en Australie.

**E107: Jaune 2 G ou Sunset Yellow FCF.** Colorant synthétique.

**Risques:** hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies.

Normalement interdit en France...

**E110: Jaune Orange "S" ou Sunset Yellow FCF.** Colorant jaune azoïque.

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, maux d'estomac, insomnie, vomissements et pourrait être cancérogène, risques importants pour les personnes allergiques à l'aspirine, provoque des tumeurs des glandes surrénales et des reins (chez le rat).

**Est utilisé** dans les glaces, pâtisseries, ainsi que dans certains médicaments, comme le paracétamol...  
**Interdit** aux USA et dans certains autres pays, sauf....

**E120: Cochenille, acide carminique.** Colorant rouge. **+++**

**Risques:** hyperactivité, asthme, eczéma, insomnies, pourrait être cancérogène et mutagène  
Fabriqué à partir d'insectes écrasés ou chimiquement.

**On le trouve** notamment dans les boissons sucrées, les yaourts, les chewing-gums...

**A PROSCRIRE POUR LES ENFANTS** ++++++ ++++++ ++++++ ++++++

**E122: Azorubine, Carmoisine.** Colorant rouge azoïque et synthétique. **++**

**Risques:** hyperactivité, réactions cutanées, allergies, rhinites, asthme, insomnies, œdème, pourrait être cancérogène.

**Surtout utilisé** dans les aliments sucrés.

**Interdit** au Japon, en Norvège et aux USA.

**E123: Amarante.** Colorant azoïque rouge. Produit chimique dangereux. **+++**

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérogène avec effets tératogènes et mutagènes.

**Se trouve** dans les vins, spiritueux et œufs de poisson.

**Interdit** dans de nombreux pays dont la France (le caviar peut en contenir)

**E124: Ponceau 4R.** Colorant azoïque rouge. Produit chimique très dangereux. **+++**

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, serait cancérogène.

**Utilisé** dans certains ketchup et fruits confits, bonbons, yaourts, boissons, chewing-gum, ...

**Interdit** aux USA, Norvège et Finlande

**E127: Erthrosine.** Colorant rouge synthétique.

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problème de thyroïde, risque de cancer.

**Présent** dans les cerises confites, bonbons, fruits au sirop en contiennent souvent.

**E128: Rouge 2G.** Colorant rouge synthétique.

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies et allergies, serait cancérogène.

**Utilisé** dans certaines saucisses et dans certains steaks hachés.

**E129: Rouge allura AC.** Colorant synthétique.

**Risques:** allergies diverses, hyperactivité, pourrait être cancérogène.

**Utilisé** dans les pâtisseries et confiseries.

**Interdit** au Danemark, en Allemagne, en Belgique, en Autriche, en Norvège.

**E131: Bleu patenté V.** Colorant bleu synthétique.

**Risques:** hyperactivité, asthme, réactions cutanées, nausées, problème de tension artérielle, tremblements et insomnies, risque de cancer.

**Utilisé** dans de nombreux aliments.

**Interdit** aux USA, en Australie et en Norvège

**E132: Indigotine ou Carmin d'Indigo.** Colorant bleu synthétique. **++**

**Risques:** hyperactivité, nausées, hypertension, réactions cutanées, problèmes respiratoires, allergies, serait cancérogène et mutagène.

**Parfois utilisé** dans les cosmétiques

**E133: Bleu brillant.** Colorant bleu synthétique. **++**

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérogène

**Présent** dans les boissons et confiseries.

**E142: Vert brillant BS ou Vert Lissamine.** Colorant vert synthétique.

**Risques:** hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait être cancérogène.

**Présent** dans de nombreux aliments.

**Interdit** au Canada, au Japon, aux USA et en Norvège.

**E151: Noir brillant BN ou Noir PN.** Colorant d'origine chimique ayant provoqué des kystes intestinaux chez les porcs. +++

**Risques:** hyperactivité et pourrait être cancérogène.

**Utilisé** dans de nombreux aliments.

**Interdit** en Finlande, au Canada, aux USA, au Japon et en Norvège.

**E154: Brun FK.** Colorant azoïque brun.

**Risques:** hyperactivité, asthme, rhinites, urticaire, insomnies, kystes, dégénérescence et serait cancérogène.

**Utilisé** surtout dans les harengs fumés des pays nordiques.

**Interdit** aux USA.

**E155: Brun HT.** Colorant azoïque brun. ++

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, problèmes rénaux, considéré comme cancérogène.

**Utilisé** dans de nombreux aliments (gâteau au chocolat par exemple).

**E161g: Canthaxanthine.** Colorant jaune orange, dérivé de champignons, d'origine animale ou produit chimiquement. +++

**Risques:** toxique pour le foie, pourrait déposer des cristaux dans la rétine ce qui serait irréversible.

**Utilisé** pour les saucisses de Strasbourg.

**Interdit** en Suisse

**E173: Aluminium.** Aluminium en poudre utilisé comme colorant gris. +++++++

**Risques:** neurotoxique (Alzheimer), risques rénaux.

**Utilisé** comme colorant de surface dans certains produits, gâteaux, bonbons.

**Interdit** en Australie.

**E174: Argent.** Colorant minéral argenté difficilement éliminé par l'organisme. +++++

**Risques:** d'empoisonnement et de coloration de la peau.

**Utilisé** en coloration de surface pour certains produits gâteaux et bonbons.

**Interdit** en Australie.

**E175: Or.** Colorant minéral doré. ++++

**Risques:** perturbation de la composition du sang.

**Utilisé** pour colorer les boyaux de certaines charcuteries, gâteaux et bonbons.

**E180: Pigment rubis.** Colorant rouge azoïque chimique.

**Risques:** hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, pourrait être cancérogène.

**Entre** dans la composition des croûtes de fromage.

**Interdit** en Australie et autres pays.

**E200: Acide sorbique.** Conservateur d'origine naturelle ou chimique. +++++++

**Risques:** perturbe le système enzymatique.

**Utilisé** dans de nombreux aliments.

**E201: Sorbate de sodium.** Conservateur chimique. ++

**Risques:** asthme, urticaire, rhinites, troubles digestifs, provoque des malformations congénitales, effets mutagènes.

**Utilisé** largement dans de nombreux produits.

**E202: Sorbate de potassium.** Conservateur chimique

**Risques:** voir **E201**

Utilisé dans de nombreux aliments comme les yaourts aux fruits, sauces, boissons.

**E203: Sorbate de calcium.** Conservateur chimique.

**Risques:** voir **E201**

Mêmes utilisations que **E202**

**E210: Acide benzoïque.** Conservateur chimique bien plus toxique que les sources naturelles contenues dans certains végétaux. Additif dérivé du benzène. +++++++

**Risques:** hyperactivité, asthme, irritations des yeux, urticaire, troubles digestifs, problème de croissance, insomnies, troubles du comportement, de plus le benzène affecte le sang et a des liens avec la leucémie chez l'animal comme chez l'homme, serait entre "autre" cancérogène... serait "seulement" ! des recherches ont été demandées pour savoir si cet additif a des effets secondaires néfastes sur les organes reproducteurs et les embryons !!!!!!

Présent dans les boissons sucrées et confitures

**E211: Benzoate de sodium.** Conservateur chimique dérivé du E210. +++++++

**Risques:** idem que **E210**

**Utilisation:** idem que **E210**

**E212: Benzoate de potassium.**

**Risques et utilisation** idem que **E210**

**E213: Benzoate de calcium.** ++++++

**Idem** que **E210**

**E214: P-Hydroxybenzoate d' éthyle - Parabènes.** Conservateur chimique dérivé du E210. ++++++

**Risques:** hyperactivité, asthme, allergies, urticaire, insomnies, effets anesthésiants et vasodilatateurs, crampes.

**Utilisations:** les parabènes sont largement utilisés dans les produits cosmétiques, les viandes, les gelées utilisées en charcuterie, les bonbons !!!

**E215:** Dérivé sodique de l'ester Ethilyque de l'acide P-HY-Droxybenzoïque. Voir **E214** +----

**E216, E217, E218, E219:** IDEM. Voir **E214**

**E220: Anhydride sulfureux ou Dioxyde de Soufre.** Conservateur chimique.

**Risques:** allergies, troubles digestifs, irritations des bronches, contrarie la fixation des vitamines B, nausées, asthme, associé avec E200 à E203 donne des composés mutagènes.

**On le trouve** dans les viandes, les gelées utilisées en charcuterie, les bonbons.

**E221: Sulfite de sodium.** Conservateur chimique dérivé de l'acide sulfureux. Voir **E220**. +++++

Risques: toxique à des doses vite atteintes, provoque troubles digestifs, maux de tête, hypotension, détruit les vitamines du groupe B, risque allergique, parfois mortelle. Mêmes risques qu'avec les E200 à E203.

**E222, E223, E224, E225, E226, E227, E228:** voir **E220**. +++++++

**E230: Diphenyle ou Biphenyle.** Conservateur de synthèse dérivé de goudrons de houille. +++++

**Risques:** allergies, nausées et vomissements, irritation des yeux.

Utilisé comme traitement de surface des agrumes. IL NE FAUT PAS CONSOMMER la peau des agrumes traités. Il est préférable de se laver les mains avant de consommer la chair des agrumes. Ne part pas au lavage.

**Interdit** en Australie et en France (bravo!!!!!!!!!!!!!!)

**E231: Orthophénylphénol** Conservateur. +++

**Risques:** provoque cancer et problèmes rénaux sur les animaux de laboratoire !!!!!!!! Voir **E230**.

**Interdit** en Australie et aux USA. Interdit en France ??????????????

**E232 et E233** Voir **E230** ++++

**E235:** Natamycine. Conservateur.

**Risques:** nausées, vomissements, anorexie, réactions cutanées et diarrhées.

Utilisé comme antibiotique en médecine, pour traiter certains fromages, saucisses et saucissons

**E236: Acide formique.** Conservateur chimique. ++++++++

**Risques:** serait cancérogène et toxique pour les reins, dangereux.

Utilisé dans le fromage "Provolone".

"Serait" interdit en France !!!!

**E237: Formate de sodium.** Sel de sodium de l'acide formique. Voir **E236.** +++

**E238: Formiate de calcium.** Voir **E236.** +++

"Serait" interdit en Angleterre

**E239: Hexaméthylénététramine.** Conservateur de synthèse dérivé d'ammoniaque et de formaldéhyde. +++

**Risques:** urticaire, troubles gastriques, problèmes urinaires, pourrait être cancérogène, a provoqué des mutations génétiques sur des animaux de laboratoire

Utilisé dans les fromages et le caviar, en cosmétique, utilisé également comme médicament pour désinfecté.

**E240: Acide borique.** Conservateur chimique. +++++

**Risques:** asthme, destruction des globules rouges, cancer

Utilisé principalement dans le caviar

Serait interdit en France !

**E242: Dicarbonate de diméthyle.** Conservateur chimique. +++++++++++++++++++++++

Utilisé dans de nombreuses boissons (vins, alcools, boissons sucrées, ...)

Libère du méthanol en se décomposant.

Additif très dangereux++++++

**E249: Nitrite de potassium.** Conservateur chimique. +++++++++++++++++++++++

**Risques:** essoufflements, vertiges, maux de tête, chez les nourrissons les nitrites peuvent provoquer la mort par asphyxie car ils empêchent les globules rouges de transporter l'oxygène, cancérogène.

Très répandu dans les charcuteries, les salaisons, le foie gras et le bacon traité, **MÊME DANS LES PRODUITS DE CE GROUPE CERTIFIES BIOLOGIQUES!!!!!! "Super" !**

**E250: Nitrite de sodium.** Conservateur chimique/minéral, serait combiné avec du chlorure de sodium, se transformant donc dans l'estomac en nitrosamine. +++++++

**Risques:** hyperactivité, asthme, insomnies, nausées, vertiges, baisse de tension, cancer.

Utilisé seulement pour viandes et charcuteries .....**AB donc bio ! NON VOUS NE RÊVEZ PAS**!!!! Bon appétit !

**E251: Nitrate de sodium.** Conservateur chimique dangereux. +++++++

**Risques:** idem que E250.

Utilisé dans les charcuteries, viandes, fromages et poissons.

**E252: Nitrate de potassium.** Conservateur chimique, pouvant être dérivé de carcasses d'animaux ou de déchets de végétaux. +++

**Risques:** hyperactivité, cancer.

Utilisé dans les viandes, les charcuteries, les fromages, les poissons, aussi dans les poudres des balles pour armes à feu et les explosifs.

**E264: Acétate d'ammonium.** Acidifiant.

**Risques:** provoque nausées, vomissements

**Interdit** en France

**E284: Acide borique.** Conservateur synthétique.+++

**Risques:** diarrhées, lésions dans organes internes, problèmes menstruels, anorexie, perte de cheveux et empoisonnement en trop grande quantité, donc toxique.

Utilisé dans le caviar et certains bains de bouche.....

**E285: Tetraborate de sodium.** Conservateur synthétique. +++

Voir E284

**E310: Gallate de prophyle.** Antioxydant de synthèse. +++++

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, infertilité, infection du foie et des reins, lymphomes, cancer et diverses réactions allergiques, problèmes de production de globules rouges et modifications morphologiques (chez le rat).

**Vivement déconseillé** chez les femmes enceintes et aux jeunes enfants +++++++

**E311: Gallate d'octyle.** Antioxydant de synthèse. +++

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnie, troubles digestifs, allergies diverses, problème d'hémoglobine.

Utilisé largement dans de très nombreux aliments industriels tels que les amuse-gueules, soupe en sachet, certains laits en poudre, pomme de terre en flocons, chewing-gum. Souvent utilisé dans les arômes.

**Vivement déconseillé** pour les femmes enceintes ou allaitant et les jeunes enfants !

**E312: Gallate de dodécyle,** Ester N-Dodécylique. Voir E311.

**E320: Butylhydroxytoluène.** Antioxydant de synthèse. ++++

**Risques:** hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, augmentation du cholestérol, troubles du métabolisme du foie, engourdissements, cancer.

Largement utilisé avec les arômes alimentaires.

Interdit au Japon.

**E321: Butylhydroxytoluène.** Antioxydant de synthèse.++++

**Risques:** réactions cutanées, troubles des systèmes reproductifs et sanguins, cancer.

Utilisé dans de nombreux aliments comme les purées en sachets.

**E380: Citrate de tri ammonium.** Acidifiant et émulsifiant de synthèse.

**Risques:** troubles digestifs, troubles des fonctions hépatiques et rénales.

Utilisé dans les fromages à tartiner.

**E385: Ethylène-diamine-tétra-acétate de calcium disodium ou EDTA.** Antioxydant et séquestrant de synthèse. +++++++

**Risques:** mauvaise absorption des minéraux, vomissements, diarrhées, crampes abdominales ou musculaires, troubles de la coagulation du sang, passage de sang dans les urines, a causé des dommages du métabolisme cellulaire endommageant les chromosomes sur des animaux de laboratoire.

A la propriété d'enrober les molécules métalliques pour empêcher leur réactivité. Substances dangereuse pour les jeunes enfants.

Utilisé largement dans les conserves, les aliments surgelés, les sauces .... En médecine cet additif est utilisé pour traiter les empoisonnements aux métaux lourds et il est utilisé dans certaines poudres à laver.

Interdit en Australie

La liste **orange** et **verte** fera l'objet d'une autre publication...

**Sources:**

"Additifs alimentaires, ce que cachent les étiquettes" - Hélène Barbier Du Vimont - Edts Trédaniel poche

"Additifs alimentaires, le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner" - Corinne Gouget - Edts Chariot d'Or