

Rachel Frély

GUIDE DES TOXIQUES

**Alimentation, cosmétiques,
produits d'entretien,
jardin, bricolage...**

Les solutions alternatives

Informez-vous et apprenez à lire les étiquettes !



Éditions
Chariot d'Or

*Pour Charles
et à tous les lecteurs*

*pour les aider à mieux connaître les différents
toxiques omniprésents dans le quotidien
et à découvrir les solutions écologiques
pour les éviter et les remplacer.*

INTRODUCTION

Parmi les dix-huit millions de composés toxiques connus des chimistes, plus de soixante-douze mille sont en usage dans les pays industrialisés. En effet, nous cohabitons quotidiennement avec des toxiques. Ils sont partout : dans les jardins et les champs avec les pesticides, dans les maisons avec les produits d'hygiène et d'entretien, les éléments de décoration ou les matériaux d'ameublement et de construction, dans les vêtements, dans les matières plastiques notamment des emballages et des bouteilles, dans les jouets...

Additifs, phtalates, dioxines, puces informatiques, bisphénol A... : ils sont nombreux à avoir un impact plus ou moins grave sur notre santé et notre environnement.

D'où l'importance d'étudier les étiquettes avant de consommer toute denrée ou avant d'utiliser un produit ! Ce qui malheureusement n'est pas toujours suffisant notamment dans le domaine de l'alimentation, car les agences de réglementation censées nous protéger (en calculant les doses journalières acceptables de ces poisons) se basent trop sur les études fournies par les géants de l'industrie agroalimentaire !

Vous êtes nombreux à demander des produits sains et de qualité, car vous êtes de plus en plus inquiets de la présence de pesticides dans les légumes et les fruits, et de polluants, comme les métaux lourds, dans la viande ou le poisson. Vos inquiétudes sont fondées. Rien que dans l'alimentation, les chiffres parlent d'eux-mêmes ! « Plus de quatre-vingt substances chimiques différentes, dont trente-six pesticides, quarante-sept suspectées d'être cancérigènes et trente-sept substances susceptibles d'agir comme perturbateurs endocriniens » : voilà les résultats d'une enquête sur les substances chimiques présentes dans l'alimentation que nos enfants avalent en moyenne chaque jour. Se basant sur des menus types des quatre repas d'une journée, conçus selon les recommandations nutritionnelles du ministère de la Santé pour des enfants d'une dizaine d'années, l'association Générations Futures s'est procuré, en 2010, les aliments composant ces repas types dans divers supermarchés et a analysé ensuite leur teneur en contaminants chimiques. Le résultat est vraiment affligeant !

Aujourd'hui, nous « payons » donc le lourd tribut de cette vie trépidante, soumise non seulement à un stress permanent, mais également à la pollution industrielle, à la consommation d'aliments pas toujours bénéfiques pour notre santé, à l'utilisation de produits chimiques, de peintures ou colles nocives,

d'engrais, d'insecticides, d'herbicides et autres polluants... sans compter les méthodes d'élevage industriel et les manipulations génétiques. Ajoutons le désir de trouver du tout-prêt pas toujours synonyme de naturel.

Pas étonnant donc qu'on recense en France de plus en plus d'allergies (eczéma, urticaire...) et de maladies respiratoires (asthme, rhinite chronique...) ! Sans compter qu'aujourd'hui en France un homme sur deux et une femme sur trois sont ou seront touchés par le cancer au cours de leur vie. De nombreuses études montrent l'importance de l'alimentation et le rôle majeur joué par la dégradation de l'environnement (pollutions chimiques, etc.) dans cette maladie.

Alors, pour se nourrir et vivre sans s'angoisser outre mesure, ne faites pas l'autruche mais informez-vous et apprenez à bien lire les étiquettes ! Variez les distributeurs. Ce guide vous aidera, sans virer parano, à mieux connaître les bons réflexes pour repérer ces toxiques et savoir les remplacer si possible de façon écologique et naturelle. Mettez sur plus de simplicité et sur un retour à l'authenticité.

CHAPITRE 1

Les toxiques dans l'alimentation

Premiers toxiques incriminés : les additifs ! Ces derniers sont des substances ajoutées en petite quantité aux aliments au cours de leur préparation, dans un but précis, d'ordre technologique ou nutritionnel, pour en améliorer les propriétés, les caractéristiques. Ils peuvent être d'origine naturelle (comme le rouge de betterave ou E162, un colorant rouge dérivé des betteraves) ou synthétique (comme l'érythrosine ou E127, un colorant rouge synthétique). Conservateurs (pour augmenter la durée de conservation), anti-oxygènes (pour prévenir ou retarder l'oxydation des aliments et pour augmenter la durée de conservation), colorants (pour introduire, modifier ou renforcer une couleur), émulsifiants (pour faciliter les mélanges entre matières grasses et aqueuses), exhausteurs de goût (pour renforcer la saveur)... les additifs alimentaires sont nombreux. Ils présentent une certaine toxicité plus ou moins grave pour notre santé et notre environnement. Il en est de même avec les correcteurs d'acidité (pour augmenter ou diminuer le degré d'acidité), les agents d'enrobage (pour donner un aspect brillant et/ou pour former un revêtement protecteur) et les agents de texture (gélifiants, stabilisants, épaississants...) couramment

employés dans l'agroalimentaire. Au fil des années, ils sont de plus en plus mis en cause notamment dans le cadre de phénomènes allergiques (réactions cutanées, asthme...).

Avant 1988, une réglementation communautaire en matière d'additifs alimentaires indiquait des directives fixant des listes d'additifs, dont les États membres étaient libres de déterminer les conditions d'emploi. Aujourd'hui, heureusement, d'autres directives du Parlement européen (concernant les colorants, les édulcorants...) fixent par exemple des doses maximales ou exigent des mentions particulières d'étiquetage.

À quoi correspondent ces additifs alimentaires, ces agents de saveur, ces arômes, ces composés chimiques... ? Où les trouver ? Quels sont les effets secondaires possibles sur notre santé ? Comment décrypter les étiquettes pour savoir ce qu'on mange vraiment ? Et surtout par quoi les remplacer ? Tour d'horizon des principaux, classés de A à Z (liste non exhaustive).

Que veut dire la lettre E ?

La lettre E suivie d'un numéro à trois ou quatre chiffres constitue le code d'un additif alimentaire. Ce code indique qu'un additif a été autorisé selon la procédure d'évaluation imposée par la Commission européenne.

Exemples avec :

- les colorants sous les codes E100 à E199 ;
 - les conservateurs sous les codes E200 à E299 ;
 - les antioxydants (émulsifiants, stabilisants, épaississants et gélifiants) sous les codes E300 à E321 ;
 - les agents de texture sous les codes E322 à E495 ;
 - les exhausteurs de goût sous les codes E620 à E640 ;
- etc.

Acétate d'amyle

Formule brute : $C_7H_{14}O_2$

Qu'est-ce que c'est ?

L'acétate d'amyle est un ester de l'acide acétique (ou acide éthanoïque) et de l'un des isomères du pentanol (ou alcool amylique).

Où en trouver ?

Il est utilisé comme agent de saveur dans l'industrie alimentaire, pour aromatiser à la banane certains gâteaux, liqueurs et confiseries. C'est notamment un arôme artificiel de banane que l'on retrouve dans un certain nombre de bonbons.

Son impact sur la santé

Principaux symptômes : somnolence, étourdissements, rougeurs, mal de gorge, nausées, irritation du nez et des yeux... Aucune donnée concernant un effet cancérigène n'a été trouvée dans les sources documentaires consultées.

Son alternative

Fabriquez vous-même des bonbons naturels à la banane. Recette maison : épluchez trois bananes bien mûres. Ajoutez le jus d'un citron bio et trois cuillères à soupe de sucre roux en poudre. Mélangez

le tout au mixer. À côté, délayez une cuillère à soupe d'agar-agar avec de l'eau de source chaude. Ajoutez-y un sachet de sucre vanillé et faites chauffer à feu doux ce mélange, pendant une minute. Ensuite incorporez cette mixture à la première préparation. Versez dans des mini moules et laissez reposer durant trois heures avant de les démouler.

Acétate de butyle

Formule brute : $C_6H_{12}O_2$

Qu'est-ce que c'est ?

L'acétate de butyle est utilisé comme additif alimentaire. C'est un liquide incolore, à odeur fruitée. Il sert comme agent de saveur dans l'industrie alimentaire.

Où en trouver ?

On le retrouve dans certains fromages, sucreries et crèmes glacées. Il donne aussi ce goût fruité de banane à certains bonbons.

Son impact sur la santé

Il peut engendrer, à fortes doses, nausées, vomissements, céphalées, étourdissements, rougeurs, somnolence, irritation des yeux et des voies respiratoires supérieures...

Précaution

À consommer avec modération. N'achetez pas n'importe quelle sucrerie ou crème glacée. Lisez bien les étiquettes.

Acétate isobutyrate de saccharose

Code : E444

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un émulsifiant et stabilisant de synthèse. Il se présente sous forme de liquide clair de couleur paille, ayant une odeur fade.

Où en trouver ?

Dans les boissons aromatisées sans alcool, les boissons spiritueuses aromatisées, les boissons énergétiques...

Son impact sur la santé

Il est autorisé en France sous certaines conditions. À doses élevées, il serait facteur d'obésité et pourrait modifier les comportements alimentaires.

Son alternative

Des arômes naturels.

Acide benzoïque

Code : E210

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un conservateur chimique.

Où en trouver ?

Dans les confitures, marmelades et gelées à faible teneur en sucre, les bières sans alcool, les boissons aromatisées, les fruits confits, les produits de poissons en semi-conserves, les chewing-gums, les moutardes, les pâtes à tartiner à base de fruits...

Son impact sur la santé

C'est un allergène connu pour provoquer des crises d'urticaire ou d'asthme. Il serait suspecté de perturber la croissance des enfants.

Autres symptômes signalés : troubles digestifs, insomnies, troubles du comportement, problèmes neurologiques...

Des études sont en cours car cet additif pourrait avoir des effets secondaires néfastes sur les organes reproducteurs.

Précaution

Lisez bien les étiquettes et évitez, dans la mesure du possible, les produits contenant ce conserva-

Table des matières

Introduction.....	5
-------------------	---

Chapitre 1.....	8
-----------------	---

Les toxiques dans l'alimentation

Additifs alimentaires, conservateurs, anti-oxygènes, colorants, gélifiants, émulsifiants, stabilisants, épaississants, exhausteurs de goût... certains présentent une certaine toxicité plus ou moins grave pour notre santé et notre environnement.

Acétate d'amyle.....	11
Acétate de butyle.....	12
Acétate isobutyrate de saccharose (E444).....	13
Acide benzoïque (E210).....	14
Acide guanylique (E626).....	15
Alginate de sodium (E401).....	16
Anhydride carbonique (CO ₂).....	17
Anhydride sulfureux (E220).....	18
Aspartame (E951).....	19
BHA ou butylhydroxyanisol (E320).....	21
BHT ou butylhydroxytoluène (E321).....	22
Citrate de tri ammonium (E380).....	23
Diacétyle.....	24
Diméthylpolysiloxane (E900).....	25
Érythrosine (E127).....	25

Éthyl de maltol (E637).....	26
EDTA ou Éthylène-diamine-tétra-acétate de calcium disodium (E385).....	27
Farine de graines de caroube (E410).....	28
Glutamate monosodique (E621).....	29
Glycyrrhizine (E958).....	30
Sorbate de potassium (E202).....	31
Tartrazine (E102).....	32

Qu'est-ce que c'est ?

Où en trouver ?

Leur impact sur la santé

Leur alternative

Chapitre 2.....33

Les toxiques dans les matériaux de construction, d'ameublement et de décoration

Formaldéhyde, toluène, benzène, trichloréthylène,
styrène, pentachlorophénol...

Qu'est-ce que c'est ?

Où en trouver ?

Leur impact sur la santé

Leur alternative

Chapitre 3.....50

Les toxiques dans les produits d'entretien

Ammoniac, chlore, crésol, blanchissants, éthers

de glycol, formaldéhyde, naphthalène, solvants organiques, perchloroéthylène...

Qu'est-ce que c'est ?

Où en trouver ?

Leur impact sur la santé

Leur alternative

Chapitre 4.....68

Les toxiques pour les enfants

Bisphénol A dans les biberons, phtalates dans les jouets...

Qu'est-ce que c'est ?

Où en trouver ?

Leur impact sur la santé

Leur alternative

Chapitre 5.....74

Les toxiques dans la santé

Colorant Jaune orangé S

Qu'est-ce que c'est ?

Où en trouver ?

Son impact sur la santé

Son alternative

Que penser des antibiotiques ?

Leur alternative

Que penser des vaccins ?

Chapitre 6.....87

Les toxiques dans le jardin

Pesticides : herbicides, insecticides, fongicides...

Qu'est-ce que c'est ?

Où en trouver ?

Leur impact sur la santé

Leur alternative

Chapitre 7.....100

Les toxiques dans l'eau

Nitrates, pesticides, métaux lourds...

Qu'est-ce que c'est ?

Où en trouver ?

Leur impact sur la santé

Leur alternative