

## Impact des additifs: surévalué ou sous-évalué?

*Les premiers des « polluants » alimentaires seraient les additifs de fabrication, depuis les conservateurs jusqu'aux colorants en passant par les émulsifiants.*

S'organiser une assiette allégée en additifs est le premier pas pour un canari qui se veut du bien. Non seulement les additifs ne sont pas du tout anodins pour les multiallergiques, comme cela est trop souvent énoncé dans les cercles d'allergologie classique, mais la liste des « additifs inoffensifs », telle qu'elle est distribuée par des associations de consommateurs, ne vaut pas pour tous les mangeurs : certains, comme les canaris, surréagissent de manière **anormale** à certains composants des produits industriels — manière « anormale » dans la mesure où cette réaction n'est pas documentée lors de tests sur des sujets bien portants. Il n'empêche que cette réactivité n'est pas un effet de leur imagination. Le RPAH et FAILSAFE ont relevé des réactions récurrentes à certains additifs, dont j'ai repris la liste dans la série des tableaux du chapitre IV. Les principaux sont les glutamates et les colorants. Se limiter à cette liste demande de l'énergie à certains mangeurs abonnés aux produits de dépannage, car ils devront se priver de certains de leurs chouchous alimentaires, mais c'est une prouesse moindre que de passer à une assiette naturo à ma mode, à base de nourritures vraies, où l'on se passe totalement de toute forme d'**adjuvant** de fabrication ! On verra plus loin que l'assiette elle-même peut être réformée en partie avec utilité (éviter les salicylates, entre autres), mais l'éviction des additifs est le premier pas incontournable.

## Colorants et hyperactivité/kinésie

*Pour la cohérence du discours, je me répète et je recopie un encadré de mon topo Gloutons de Gluten sur le sujet des additifs, colorants en tête.*

Une dépêche Belga reprise par le quotidien belge Le Soir du 6 septembre 2007 nous informe. « Selon une étude scientifique britannique, les additifs alimentaires augmentent l'hyperactivité et les troubles d'attention des enfants. Selon cette étude, menée (...) par des chercheurs de l'Université de Southampton<sup>\*1</sup> auprès d'un groupe de 300 enfants âgés de 3 ans et de 8 à 9 ans<sup>\*2</sup>, la consommation de ces additifs augmenterait l'hyperactivité et les troubles d'attention. Les chercheurs ont plus particulièrement étudié les effets de divers colorants alimentaires (E110, E112, E124...<sup>\*3</sup>) ainsi que l'agent conservant E211 – aussi appelé benzoate de sodium – utilisé notamment dans la crème fraîche et les confiseries<sup>\*4</sup>. En Europe, on estime en moyenne que 3 à 5 % des enfants entre 6 et 12 ans souffrent de TDA/H. En Belgique, 20.000 enfants en âge scolaire ont été diagnostiqués comme souffrant de ce mal, mais leur nombre réel serait de quelque 75.000, selon des estimations fournies jeudi par l'association TDA/H Belgique. »

L'étude a été effectuée en « double aveugle », avec l'utilisation d'un placebo et d'aliments contenant réellement les additifs que l'on souhaitait étudier.

<sup>\*1</sup> NdT : sous la direction de Jim Stevenson

<sup>\*2</sup> NdT : 153 âgés de 3 ans et 144 âgés de 8 à 9 ans

<sup>\*3</sup> NdT : présents dans quantité de confiseries

<sup>\*4</sup> NdT : et dans les sodas sucrés dont nous ne pouvons citer les noms

## Comment repérer un canari ?

*Relativisons les premières lignes de la page précédente. En fait, s'organiser une assiette allégée en additifs, colorants et tout le toutim est indispensable pour TOUS les mangeurs sensibles, et pas seulement pour les canaris. Mais comment savoir si l'on est face à un vrai cas de biochimie spéciale ? Le programme à mettre en place sera en effet plus vaste et plus énergivore que pour le mangeur lambda.*

Selon Emma Davies, il faudrait systématiquement évaluer les réactivités de type canari