

Additifs alimentaires : comment lire et comprendre les codes sur les étiquettes

Souvent pointés du doigt, les additifs alimentaires ne sont pas tous nocifs. Autorisés et encadrés en Europe, ils remplissent des fonctions précises : conserver, colorer, stabiliser ou sucrer. Mais certains, notamment dans les produits ultra-transformés, méritent une vigilance particulière. Explications.

Wivine Mathieu

Publié le 22-02-2026 à 13h36



Dans le Deuzio de ce samedi 21 février, on se penche sur deux études faisant le lien entre maladies graves et consommation d'aliments (ultra) transformés.

Substances ajoutées pour améliorer la conservation, la texture, la couleur ou le goût d'un produit, les additifs, ces fameux "E" suivis de chiffres qu'on voit sur les étiquettes, ne sont pas tous mauvais. Ils vont de E100 à E1599 : difficile de s'y retrouver. Suivez le guide !

Les colorants : E100 à E199

Rôle : ils rendent un produit plus attractif visuellement ou lui redonnent de la couleur après transformation. Leur rôle est principalement esthétique. Les colorants d'origine naturelle comme la curcumine (E100), le paprika (E160c) ou les anthocyanes (E163) sont généralement considérés comme sûrs. Ce sont surtout les artificiels qui posent question. Produits : bonbons, boissons, desserts industriels, plats préparés, céréales colorées... À surveiller : E102, E110, E129 – certains colorants artificiels ont été associés à des réactions chez des enfants sensibles. Bon à savoir : plus un produit a une couleur vive et artificielle, plus il est transformé.

BE 602236443 | *CIM RATED

A4+ | 1 / 3

Les conservateurs : E200 à E299

Rôle : ils empêchent le développement des bactéries, levures ou moisissures et prolongent la durée de vie des aliments. Ils jouent un rôle de sécurité sanitaire : sans eux, certains produits ne se conserveraient que quelques jours. Produits : charcuteries, sauces, plats préparés, fromages industriels, vins... À surveiller : les nitrites et nitrates (E249 à E252), surtout dans les charcuteries, les sulfites (E220 à E228), présents dans le vin, les fruits secs, et les sorbates (E200, E202), de plus en plus répandus dans beaucoup de produits. Bon à savoir : les risques liés aux conservateurs concernent surtout la consommation fréquente de produits ultratransformés, avec un focus sur la charcuterie industrielle.

Les antioxydants : E300 à E399

Rôle : ils empêchent l'oxydation des graisses et le rancissement, stabilisent la couleur des aliments et prolongent leur fraîcheur. Produits : produits gras, biscuits, plats préparés... À surveiller : aucun en particulier. Plutôt protecteurs, les antioxydants sont la catégorie la moins controversée des conservateurs. Bon à savoir : certains sont même plutôt positifs, comme le E300 (vitamine C) ou les E306 à E309 (tocophérols, dérivés de la vitamine E).

Les émulsifiants, stabilisants et épaississants : E400 à E499

Rôle : aussi appelés agents de texture, ils améliorent la texture, lient, donnent du volume et évitent que l'eau et le gras ne se séparent. Produits : glaces, sauces, pains et plats industriels, produits light. À surveiller : si aucun n'est pointé du doigt en particulier, la forte consommation des E433 et E466 peut altérer le microbiote intestinal, qui nous aide à synthétiser les vitamines et à digérer. Bon à savoir : beaucoup sont d'origine végétale et bien tolérés, comme le E440 (pectines), E412 (gomme guar) et le E415 (gomme xanthane).

Les correcteurs d'acidité et régulateurs : E500 à E599

Rôle : ils stabilisent l'acidité. Produits : pains, fromages, boissons gazeuses, pâtisseries industrielles... À surveiller : la plupart sont sûrs sauf consommation excessive.

Les exhausteurs de goût : E600 à E650

Rôle : ils renforcent le goût des aliments. Produits : soupes industrielles, sauces, plats préparés, snacks salés... À surveiller : pas de recommandations de vigilance sauf pour les E620 à E625 (glutamate monosodique et dérivés).

Les agents de traitement et anti-agglomérants : E651 à E899

Rôle : ils améliorent la texture, facilitent la cuisson et le mélange des ingrédients. Produits : préparations à base de farine, fromages râpés, sel, levures, mélanges pour pâtisserie... À surveiller : très peu controversés tant que consommation occasionnelle de produits ultratransformés.

BE 602236443 | *CIM RATED

A4+ | 2 / 3

Les édulcorants : E900 et +

Rôle : très populaires, ils remplacent le sucre à ceci près qu'ils contiennent peu ou pas de calories. Ils sont assez controversés. Produits : tout ce qui est light, comme les sodas light, les desserts "sans sucre"... À surveiller : l'aspartame (E951) et acésulfame-K (E950). Bon à savoir : évitez d'en consommer à tous les repas. Certains, comme le E968 (érythritol) et le E960 (stévia) sont plus naturels et mieux tolérés.

Petites règles d'or

Éviter les additifs est impossible, et ils ne sont pas tous mauvais : il est avant tout question de quantité ingérée. Pour limiter, évitez les produits industriels et ultratransformés, contenant de nombreux "E", et avec une couleur trop vive ou artificielle. De manière générale, plus la liste est longue, plus c'est transformé. Attention qu'ils ne sont pas toujours référencés sous leur numéro "E", et peuvent être listés sous leur nom chimique (ou naturel). L'application BiteWatch, qui décode les étiquettes, vous sera superutile pour avoir une vue claire des additifs... et du reste !

BE 602236443 | *CIM RATED

A4+ | 3 / 3