

E471, E407... des additifs alimentaires associés à un risque accru de cancers

Une étude de chercheurs français de l'Inserm, menée auprès de 92.000 personnes durant douze ans suggère que des émulsifiants très utilisés dans l'alimentaire pourraient augmenter le risque de cancers du sein et de la prostate.

SANDRA DURIEUX

Du pain au yaourt en passant par le carré de chocolat ou encore la vinaigrette. Les émulsifiants alimentaires et plus particulièrement ceux cachés derrière les codes E471 et E407 indiqués sur les étiquettes sont parmi les plus fréquemment utilisés dans l'industrie alimentaire. Et dorénavant, ils sont aussi parmi les plus dangereux pour la santé, selon une étude publiée dans la prestigieuse revue scientifique *PLoS* par les chercheurs français de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

Un listing complet

Depuis 2009, une équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle composée de scientifiques de l'Inserm, mais aussi d'autres organismes comme l'Institut de recherche en agriculture ou encore la Sorbonne à Paris a lancé l'étude Nutrinet Santé pour faire avancer la recherche sur les liens entre la nutrition et la santé. Ils ont déjà à leur actif des études retentissantes sur le risque accru de cancer associé à la consommation d'aspartame ou encore des nitrites utilisées principalement dans les charcuteries faisant au passage évoluer l'industrie alimentaire. Leur dernière étude en date sur les émulsifiants alimentaires devrait, elle aussi, faire beaucoup parler d'elle. « Nous nous sommes intéressés aux émulsifiants car ce sont les additifs alimentaires les plus utilisés », explique Bernard Srour, professeur en épidémiologie à l'Inrae et l'Inserm et auteur de l'étude. « Si des effets néfastes sur la santé étaient suspectés, notamment au travers d'études menées sur les animaux montrant un impact sur l'inflammation intestinale, aucune étude scientifique n'avait pu à ce jour déterminer son influence sur la santé humaine. »

Un risque accru malgré un dosage faible

C'est désormais chose faite grâce à une étude observationnelle de quelque 92.000 participants menée durant douze ans, entre 2009 et 2021. « Tous les six mois, nous avons demandé à des personnes qui s'étaient portées volontaires pour l'étude et choisies de façon aléatoire de remplir des questionnaires reprenant absolument tout ce qu'ils avaient mangé avec les marques des produits consommés, explique le chercheur. Nous avons croisé cela avec des banques de données reprenant les additifs alimentaires présents dans chaque produit et leur dosage si bien que nous avons pu déterminer à quels additifs ils étaient exposés et en quelle quantité. Au cours de l'étude, les participants étaient invités à signaler leurs problèmes de santé. C'est ainsi que plus de 2.600 cas de cancers ont été diagnostiqués au cours de l'étude. Bien sûr, tous ne sont pas forcément liés à l'alimentation ou même aux additifs. Pour obtenir nos résultats, nous avons réalisé un calcul qui tient compte de plusieurs facteurs de risque bien connus pour les cancers, notamment l'âge, le sexe, le poids (IMC), le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique, ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (par exemple, les apports en sucre, en sel, en énergie) et le statut ménopausique. »

Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en mono glycérides et diglycérides d'acides gras (E471)

étaient associés à des risques accrus de cancers globaux soit une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs, de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. « Notre étude ne suffit pas à elle seule à établir un lien de cause à effet entre ces émulsifiants et le développement de cancers car elle n'est basée que sur des observations et il n'y a pas de groupes de contrôle, mais elle indique une augmentation du risque et cela, à des niveaux de consommation qui restent faibles de l'ordre de 180 mg pour le E471 ou de 68 mg pour le E407 ce qui correspond à une biscotte, un carré de chocolat, un yaourt aromatisé et un peu de margarine allégée. Au-delà

de la suppression éventuelle de ces additifs dans l'alimentation, il faut au moins se poser la question d'une réévaluation des normes de dosages actuellement autorisées. »

Si les autres émulsifiants alimentaires étudiés également par l'Inserm ne semblent pas poser de tels risques, les chercheurs continuent leurs investigations sur l'ensemble des additifs alimentaires surreprésentés dans l'alimentation ultratransformée qui, à ce jour, assure entre 30 % et 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et aux Etats-Unis. « Et nous étudions aussi les effets potentiels des mélanges et des combinaisons de ces additifs qui, pris seuls, peuvent sembler inoffensifs, mais se révèlent délétères lorsqu'ils sont associés à d'autres molécules. » En attendant, mieux vaut plus que jamais se montrer attentifs aux étiquettes qui doivent impérativement reprendre l'ensemble des additifs alimentaires dont les fameux E471 et E407.



Des scientifiques ont lancé l'étude « Nutrinet Santé » pour faire avancer la recherche sur les liens entre la nutrition et la santé. © PEXELS.

Les additifs alimentaires incriminés

E471

C'est quoi ?

Mono et diglycérides d'acides gras

Pour quoi faire ? Additifs alimentaires utilisés

comme agent de texture, d'enrobage, gélifiant

Dans quels aliments ?

Pain, produits de boulangerie, confitures, boissons alcoolisées, céréales transformées, huiles, crèmes, pâtes, cacao, produits à base de chocolat, aliments infantiles, compléments alimentaires... Non autorisé dans les produits bio.

E407

C'est quoi ?

Des carraghénanes soit des polysaccharides soufrés extraits d'algues rouges.

Pour quoi faire ?

Additifs alimentaires servant d'agent d'épaississement et de stabilisation dans l'industrie alimentaire

Dans quels aliments ?

Crèmes fraîches, vinaigrette, produits laitiers, crème glacée, gâteaux, biscuits, plats préparés, sauces, boissons sucrées. Autorisé dans le bio. S.DX



DITES OUI

à la transition énergétique !

Avec les conseils de la Wallonie et l'aide de différents outils, vous pourrez changer vos habitudes de consommation et économiser de l'argent en gérant mieux votre énergie. Devenez acteur de la transition énergétique.

www.dites-oui.be