

Connaître et limiter les substances chimiques dans l'alimentation

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 26 juillet 2019

Certaines substances chimiques, naturelles ou synthétiques, se retrouvent très souvent dans notre alimentation. On les appelle les contaminants chimiques de l'alimentation. Apprendre à les connaître permet d'y être moins exposé.

Comment ces substances se retrouvent-elles dans nos assiettes ?

Des substances chimiques sont **présentes dans l'environnement de façon naturelle**. Comme des micro-organismes ou champignons, qui produisent des toxines. Ce peut être aussi des métaux présents naturellement dans les sols ou l'eau, comme l'arsenic, le cadmium, le plomb, le mercure ou les nitrates.

D'autres substances chimiques sont **présentes suite à des contaminations du sol, de l'eau ou l'air**. Cette contamination peut être due à des métaux ou des pesticides comme la chlordécone. Ils proviennent de l'activité humaine : agriculture, industrie, gaz d'échappement des véhicules...

Les végétaux et les animaux que l'on consomme peuvent avoir été en contact avec ces substances chimiques. Elles se retrouvent ensuite dans notre assiette.

Mais la majorité des substances chimiques de l'alimentation **provient des processus de transformation, de conservation et de distribution des denrées**. Plusieurs d'entre elles sont utilisées au cours de ces processus et peuvent se retrouver dans les aliments :

- Les additifs alimentaires sont notamment destinés à améliorer la conservation, l'aspect ou le goût de l'aliment. Ils sont identifiés par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres) ou par leur nom comme par exemple le dioxyde de titane (E171),
- Les substances provenant des **matériaux au contact des aliments**. Elles migrent vers les aliments, surtout lorsque les emballages en plastique sont chauffés,
- Les résidus de **produits phytopharmaceutiques (pesticides)** et de médicaments vétérinaires qui sont utilisés dans la production végétale ou animale.

Quels peuvent être les effets d'expositions à plusieurs substances en même temps ?

Plusieurs substances chimiques sont susceptibles de se retrouver dans un même aliment. Il est donc possible d'être exposé à plusieurs substances dans la même journée.

Les scientifiques cherchent donc aujourd'hui à définir les effets potentiels liés à ces multi-expositions, ou « effet cocktail ». A ce jour, la réglementation s'appuie sur la toxicité des substances prises individuellement. Elle ne tient donc pas compte des effets combinés potentiels.

Comment limiter ces substances chimiques dans notre alimentation ?

Il suffit d'adopter quelques habitudes :

- Avoir une alimentation variée.
- Limiter certains aliments.
- Limiter les produits ultra transformés : se faire plaisir en préparant des plats faits maison, dont on peut garder une partie au congélateur pour quand on a moins de temps.
- Laver et éplucher les fruits et légumes.
- Préférer certains aliments ayant un label bio.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/connaitre-et-limiter-les-substances-chimiques-dans-l'alimentation>

- 
- 