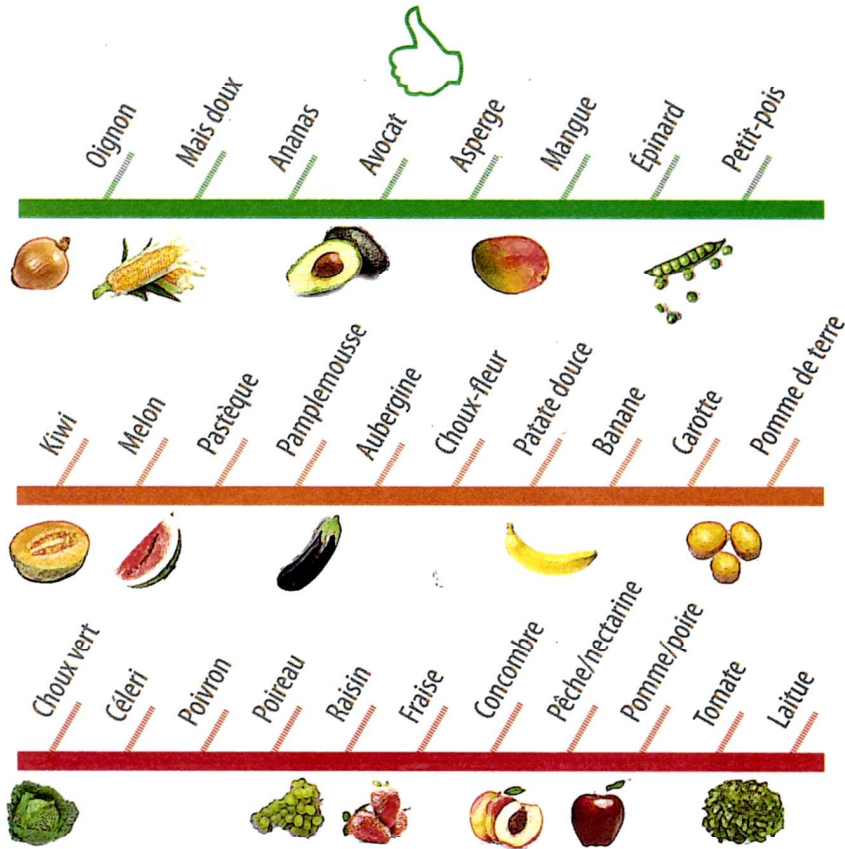


## Mémo

### Attention aux pesticides dans les fruits et légumes « non bio »



Bien laver les fruits et légumes avant de les éplucher et de les consommer permet d'éliminer certains traitements toxiques



Classement indicatif sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles: privilégier le bio, local et fiable pour les denrées consommées en plus grande quantité et le plus souvent!



Sources : dernières données consultables en juillet 2014 de Pesticides Action Network Europe, Environmental Working Group, INRA.

WECF France, 2014

## Mémo

### Attention aux additifs

Les aliments contiennent des **additifs** qui peuvent être toxiques pour la santé. Certains devraient être interdits car ils peuvent provoquer des maladies si on les absorbe régulièrement.

#### Les colorants :

**E102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129-131-132-133-142-150d** (yaourts, bonbons, boissons, sodas, desserts, fruits confits, sirops, merguez, vinaigre...)  
**E 173** Aluminium (viennoiseries industrielles, confiseries, plats préparés)

#### Les antioxydants :

Gallates **E 310 à 312**  
 BHA et BHT **E 320 et 321**  
 Citrate de tri-ammonium **E 380**  
 EDTA **E 385**

#### Les correcteurs d'acidité :

Chlorures **E 512**  
 Sulfates d'aluminium **E 520 à 523**  
 Phosphates **E 541**  
 Silicates **E 552 à 556**

#### Divers :

**E 999**  
**E 1201 et 1202**  
 Propylène glycol **E 1520**



Très peu d'additifs sont autorisés

#### Les conservateurs :

Benzoates **E 210 à 213** (sodas, confitures...)  
 Parabènes **E 214 à 219** (viandes, charcuteries...)  
 Sulfites **E 220 à 228** (fruits secs et confits, purée en flocons, vins, crevettes)  
 Traitements divers **E 230 à 235-239-242**

#### Les agents de texture :

Polysorbates **E 431 à 436**  
 Phosphatides d'ammonium **E 442- E 477**  
 Huile de soja oxydée **E 479a et 479b**  
 Stéréates **E 491 à 495**

#### Les exhausteurs de goût :

Glutamates **E 620 à 625**

#### Les édulcorants :

**E 900 – E 905 – E 950**  
 Aspartam **E 951** et sels d'aspartam **E 962**  
 Cyclamates **E 952**  
 Saccharine **E 954**

Privilégier le bio pour les céréales complètes (muesli, pain, pâtes etc..)  
 Le pain «Tradition» (farine label rouge) des boulangeries répond à un cahier des charges limitant les ingrédients au strict minimum et excluant les additifs.

