



Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir
4 Place Coimbra, Avenue de Pérouse
13090 Aix-en-Provence
www.ufc-aix.org – contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr
Tél. : 04 42 93 74 57 - Fax : 04 42 27 73 92

Mai 2013

Arômes alimentaires: ne vous faites pas avoir Décodez les étiquettes

S'il est un sujet dont on ne parle pas, s'agissant de sécurité alimentaire, c'est bien celui des arômes. Et pourtant, on en consomme 17 000 tonnes par an en France ! L'industrie alimentaire les utilise abondamment pour donner du goût à des produits industriels qui, autrement, n'en auraient pas. Subrepticement, elle modifie ainsi notre goût et surtout celui de nos enfants, cela en utilisant le plus souvent des produits dont on n'a jamais étudié les risques pour notre santé.

Nous allons faire une plongée dans ce monde opaque, en expliquer les règles et les pièges et vous donner les moyens d'échapper à ce qu'un des rares livres sur le sujet appelle "La Grande Manipulation" [1].

Le lecteur pressé apprendra les règles du jeu, et comment y jouer, en lisant les trois premières pages de cet article. Les pages suivantes donneront plus d'informations et de conseils

L'essentiel

Qu'est-ce qu'un arôme ?

Un arôme est un produit ou une substance destiné à être ajouté à des denrées alimentaires pour leur conférer une odeur, un goût, ou une odeur et un goût, ou encore modifier ceux-ci. Un arôme peut être soit naturel, soit artificiel et identique à la molécule naturelle, soit artificiel et n'existant pas dans la nature.

Selon les cas, les arômes peuvent ajouter ou renforcer le goût ou l'odeur d'un produit (exemple vanille dans une crème) ou bien créer un goût qui n'existe pas naturellement (exemple chips au poulet).

Du bois dont on fait les fraises !

Quand un arôme est qualifié de *naturel*, dans la liste des ingrédients, cela veut dire qu'il n'est pas artificiel. Mais de quel produit *naturel* est-il issu ?

Comme le bois coûte moins cher que la fraise, *l'arôme naturel fraise* est fabriqué à partir de copeaux de bois australien ; il en est de même pour la framboise, le goût de cacao, de chocolat, de vanille.

L'arôme naturel DE fraise, lui, est obtenu à partir de fraises. Il se peut d'ailleurs très bien qu'il y en ait peu et qu'il soit renforcé par de *l'arôme naturel fraise* ou de *l'arôme tout court*, donc artificiel.

Nous verrons plus loin d'autres exemples d'arômes « naturels ».

La réglementation de l'étiquetage, ses codes [2]

La présence d'arômes est signalée dans la liste des ingrédients soit par le terme « arôme(s) », soit par une dénomination plus spécifique ou une description détaillée. On peut trouver l'une des dénominations officielles suivantes :

- **arôme naturel de X** (ex : arôme naturel de vanille) : c'est un arôme 100% naturel qui provient presque exclusivement de X (dans notre exemple, de gousses de vanille).
- **arôme naturel** (sans qualificatif) : c'est un arôme 100% naturel qui peut être constitué de plusieurs sources, toutes naturelles. La saveur résultante n'est pas indiquée.
- **arôme naturel X** (ex : arôme naturel vanille) : identique à la définition ci-dessus. Mais le fabricant donne une indication de la saveur globale X résultant du mélange de ces différentes sources naturelles. On peut noter quand même que le fabricant peut se passer de la source X pour donner une saveur X au produit.
- **arôme** (sans qualificatif) : c'est un arôme de synthèse chimique, sans indication de la saveur.
- **arôme X** (ex : arôme crabe) : comme précédemment, il n'est pas naturel et la saveur recherchée est X.
- **une dénomination spécifique** comme : extrait d'ail, eau de fleur d'oranger, menthol, huile essentielle d'orange etc.

Notons que si le mot « arôme ne figure pas dans la liste des ingrédients, cela signifie que la saveur du produit est donnée seulement par la saveur intrinsèque des ingrédients qui le composent.

En illustration, voici ce que cela donne pour un exemple, celui des aliments à goût, parfum ou saveur fraise :

Arôme naturel de fraise	Arôme naturel fraise	Arôme naturel	Arôme fraise ou Arôme
		Un ou des produits naturels indéterminés	

Et la santé ?

Ce sera le paragraphe le plus court de cet article. ON N'EN SAIT RIEN.

Aucune étude n'a sans doute été faite, car nous n'en avons trouvé aucune. L'impact de ces quelques 2 000 substances chimiques autorisées, et leurs effets croisés, sur la santé n'ont jamais été évalués.

Portez-vous bien !

Que faire devant les étiquettes ?

Les arômes étant en faible quantité sont en général en fin de liste des ingrédients, mais il peut y en avoir en milieu de liste pour une partie du produit, comme une sauce dans un plat cuisiné.

1. Repérez dans la liste des ingrédients l'indication « **arôme** ». **Préférez toujours les produits où elle ne figure pas** ; votre yaourt à la fraise, par exemple, sera parfumé à la fraise et non au bois ou à un dérivé de pétrole. Car si le mot « arôme » ne figure pas dans la liste des ingrédients, cela signifie que la saveur du produit que vous voulez acheter est donnée seulement par la saveur intrinsèque des ingrédients qui le composent.
2. **N'accordez aucune valeur aux indications commerciales** de l'emballage en dehors de la liste des ingrédients : des mentions telles que goût chocolat, parfum vanille ou saveur crabe, n'ont aucune valeur réglementaire ; elles servent seulement à indiquer la sensation que le produit doit procurer, mais elles ne disent rien de la façon dont ce résultat a été obtenu.
3. Si arôme il y a, **préférez la mention « arôme naturel de X »**, où X est le nom d'un produit naturel, car c'est la seule mention qui garantisse que votre glace à la vanille, par exemple, contienne de la vanille naturelle.
4. **Sachez que la mention « arôme naturel X »** ou « **arôme naturel** », indique que l'arôme est naturel mais ne sera pas fait avec X, mais avec un ou plusieurs produits naturels différents. Par exemple, l'arôme pêche pourra être obtenu à partir d'huile de ricin.
5. **Fuyez tous les produits où le mot arôme n'est pas suivi du mot naturel**, car il s'agit à coup sûr de produits chimiques de synthèse.

Pour en savoir plus

Les arômes alimentaires

Les arômes alimentaires sont souvent un mélange d'«**agents aromatisants**» et «**d'autres matières**» [4] :

Les agents aromatisants peuvent être :

- **des préparations** aromatisantes, obtenues par un traitement **physique** d'extraction (y compris distillation et extraction par solvants) ou par traitement **biotechnologique** (mise en œuvre d'enzymes ou de fermentation microbienne) d'une matière première d'origine **végétale ou animale**. (eau de fleur d'oranger, alcoolat de fraise, infusion de gousses de vanille, etc.). **Les préparations aromatisantes sont naturelles par définition.**
- **des substances** aromatisantes, chimiquement connues et bien définies. Elles peuvent être :
 - **naturelles**, obtenues comme les préparations précédentes mais à partir de produits différents de l'arôme à obtenir (ex : **vanilline** obtenue par fermentation d'acide férulique issue de son de riz etc.).
 - **artificielles**, qui sont soit des molécules connues (**vanilline** obtenue par synthèse à partir de gaïacol, menthol de synthèse), soit d'autres molécules nouvelles comme l'**éthylvanilline** n'existant pas dans la nature.
- **des arômes de transformation**, résultats de la réaction qui a lieu lors du chauffage d'ingrédients.
- **des arômes de fumée** obtenus à partir de fumée de bois.

Les « autres matières » : ce sont en général des denrées alimentaires utilisées en tant que support (sel, amidon, éthanol etc.) et **des additifs** nécessaires à la mise en œuvre et à la conservation.

NB : les « **arômes** » et les « **additifs** » sont deux catégories d'ingrédients bien distinctes. Chacune de ces catégories est encadrée par sa propre réglementation. En conséquence, **un arôme n'est pas classé comme étant un additif alimentaire.**

Vous avez dit arôme naturel ?

Si vous lisez la liste des ingrédients des produits que vous achetez (ce que nous vous conseillons vivement), vous avez certainement constaté la présence très fréquente d'« arômes ». Pratiquement tous les produits industriels en contiennent, mais que se cache-t-il derrière des appellations aussi proches que « *arôme naturel de framboise* », « *arôme naturel framboise* », « *arôme framboise* », « *arôme* » ?

On a vu plus haut que pour la fraise, *l'arôme naturel fraise* est fabriqué à partir de copeaux de bois australien et qu'il en est de même pour la framboise, le goût de cacao, de chocolat, de vanille. D'autres exemples ? [1]

L'huile de ricin sert à fabriquer *l'arôme naturel pêche*.

Un produit à base de muscle, brunissant aux micro-ondes en 10 minutes, présente un goût de viande. Le champignon « *Trichoderma viride* » est utilisé pour la fabrication de *l'arôme naturel noix de coco*.

L'acide citrique n'est pas fabriqué avec des citrons, mais avec des exsudats de micro-organismes.

Le diméthylehydroxyfuranone est à la base du goût de caramel fruité s'il est ajouté à la fraise, ou du goût de grillé caramélisé s'il est ajouté au poulet !

Même la baguette de pain, que le boulanger n'a plus le temps de cuire un temps suffisant, peut prendre son goût de grillé grâce à une pincée de poudre miraculeuse chimique (Z-acétyl-1-pyroline).

Le goût de « fumé » est conféré aux produits présentés comme « fumés » par une brève vaporisation de fumée liquide appropriée (jambon, truite, saumon etc...)

La réglementation

Concernant la déclaration des arômes, la seule obligation réglementaire est celle de l'étiquetage dans la liste des ingrédients.

Le règlement Européen du 16/12/2008 remplace les réglementations déjà existantes sur les arômes alimentaires. Il est applicable pour parties depuis le 20/01/2011. Ce règlement prévoyait également l'établissement d'une liste communautaire positive des substances aromatisantes autorisées, leurs conditions d'utilisation et leur règle d'étiquetage.

Après des années d'utilisation massive de ces produits, cette liste officielle européenne est parue enfin en octobre 2012 [2]. Elle contient le nom d'environ 2 000 produits chimiques.

Savez-vous que certaines substances sont encore en cours d'évaluation par l'Agence Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA), mais que dans cette attente leur « emploi est considéré comme sûr » ?

Les industriels ne sont pas tenus de faire d'études de toxicité, mais simplement de faire une déclaration de mise sur le marché. L'« innocuité » de ces produits est décidée à la suite d'un processus totalement opaque fait de réunions d'« experts » et de rapports non publiés. Il serait impossible à quiconque de prouver l'innocuité d'une quelconque substance aromatisante.

Quelques exemples pour décoder les étiquettes.

- **arôme naturel de X et arôme naturel** (sans qualificatif) :

<p>«Tartelettes chocolat caramel»</p>  <p>= 27 % de chocolat au lait</p>	<p><u>Liste des ingrédients :</u></p> <p>Farine de blé tendre, chocolat au lait 27% (sucre, beurre de cacao, lait entier en poudre, masse de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arôme naturel de vanille), caramel 20% (sirop de glucose, beurre frais, lait concentré sucré, sucre roux et sels caramélisés, émulsifiant : lécithine de soja, arôme naturel), sucre de canne 11,5%, beurre frais 11%, œufs frais, lait écrémé en poudre, poudres à lever (bicarbonate et pyrophosphate de sodium), sel.</p> <p>Possibilité de traces d'arachides, de graines de sésame et de fruits à coques.</p> <p>Sans conservateurs et sans colorant.</p>
<p>Commentaires :</p> <p>Pour le chocolat : La flaveur « vanille » provient bien de vraies gousses de vanille, par contre, pour le caramel, on ne sait pas si sa flaveur provient de caramel (mais l'origine est naturelle).</p>	

- arôme naturel X

<p>Vrai Flan nappé caramel BIO, les 4 pots de 125 gr</p>		<p><u>Liste des ingrédients :</u> Lait entier* (88,7%), caramel* (11%), sucre de canne non raffiné*, lait écrémé en poudre*, arôme naturel vanille*, gélifiants (carraghénanes, farine de graines de caroube, gomme xanthane, pectine). *Issus de l'agriculture biologique.</p>
<p><u>Commentaires :</u> La saveur « vanille » provient de moins de 95% de la vanille ; tous les ingrédients de cet arôme sont toutefois 100% naturels.</p>		

- arôme X

<p>Odyssée Bât' de surimi saveur crabe la boîte de 24 - 400g</p>		<p><u>Liste des ingrédients :</u> Surimi 38% (chair de poisson, sucre, stabilisants : sorbitol (blé), polyphosphates), eau, amidon de blé, blanc d'œuf réhydraté, huile de colza, arôme crabe, sel, exhausteurs de goût : glutamate monosodique, colorant : extrait de paprika.</p>
<p><u>Commentaires :</u> L'arôme crabe est « artificiel » car sinon, ce serait indiqué « arôme naturel de crabe » !</p>		

- arôme (sans qualificatif)

<p>Yaourt aux fruits Top Budget (= 5% de fruits)</p>		<p><u>Liste des ingrédients :</u> lait partiellement écrémé, sucre (7,5%), fruit (5%), sirop de glucose-fructose, protéines de lait, amidon modifié, épaississants: E440, E412, E410, E407, ferments lactiques, arômes, conservateur du fruit: sorbate de potassium, colorants: E160c, E120.</p>
<p><u>Commentaires :</u> Il n'y a pas de doute, ce sont des arômes artificiels qui sont présents.</p>		

- une dénomination spécifique

<p>Lay's Chips saveur poulet rôti et thym, le paquet de 120 g</p>		<p><u>Liste des ingrédients :</u> Pommes de terre, huile de tournesol (33%), base aromatisante poulet et thym (arômes dont lactosérum, poudre de fromage et autres dérivés de lait, matière grasse de poulet et sucre), persil, oignon, exhausteurs de goût (glutamate monosodique, guanylate disodique, inosinate disodique), chlorure de potassium, thym, basilic et romarin, sel. Sans huile de palme, sans colorant artificiel et sans conservateur.</p>
<p><u>Commentaires :</u> Ici, il y a bien des indications de « dénominations spécifiques ou détaillées ». On sera sans doute surpris que des dérivés du lait, du sucre, et heureusement du gras de poulet (!) donnent une saveur de poulet rôti !</p>		

Pour conclure

La perversion du goût

L'industrie des arômes est très puissante. Avec son lobbying intense à Bruxelles et ailleurs, elle a par exemple imposé la dénomination « arôme naturel » à des produits qui ne le sont pas au sens où les consommateurs le comprennent usuellement, comme par exemple un « *arôme naturel pêche* » obtenu à partir d'huile de ricin. La réglementation de l'étiquetage est rendue ainsi à la fois complexe et trompeuse pour le consommateur.

Alors que dans la cuisine familiale le goût résulte de la composition naturelle des plats, l'industrie agro-alimentaire a imposé des produits conformes à ses besoins, résistant à ses traitements industriels, produits souvent insipides, que les arômes rendent acceptables pour les consommateurs. Il en résulte une perversion du goût des gens qui vont de plus en plus préférer les saveurs industrielles standardisées. Quant aux enfants, ils risquent de ne connaître que ceux-ci et refuser la cuisine familiale. Par ailleurs, cette falsification du goût n'est sans doute pas sans conséquence sur la santé.

Références et Bibliographie

[1]. Arômes dans notre assiette La Grande Manipulation Hans-Ulrich Grimm ; Terre Vivante Ed.

[2] - Règlement (CE) No 1334/2008 du parlement Européen et du Conseil du 16-12-2008. Journal officiel JO L 354 du 31-12-2008 du 16 décembre 2008. :

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0034:0050:fr:PDF>

- Directive 2000/13/CE du parlement Européen et du Conseil du 20 mars 2000. :

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2000:109:0029:0042:FR:PDF>

[3]. Règlement d'exécution (UE) N°872/2012 de la Commission du 1er Octobre 2012 :

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:267:0001:0161:FR:PDF>

[4]. directive arômes 88/388/CEE du 22/06/88 et son annexe II :

http://ec.europa.eu/food/fs/sfp/addit_flavor/flav09_fr.pdf

[5] La revue « Industries Alimentaires et Agricoles », Juin 2006. Clarisse BLAQUIERE, Vincent FERRARI, Isabelle GIROD – QUILAIN. *Syndicat National des Industries Alimentaires. (S.N.I.A.A) :*

http://www.sniaa.org/upload/Article_-_Ar%C3%B4mes_alimentaires_-_Bases_de_la_r%C3%A9glementation_europ%C3%A9enne.pdf

[6] site Europa, synthèses de la législation de L'UE par Thérèse Jacque de la DDPP.

http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/sa0006_fr.htm

[7] Commission Européenne Santé et consommateurs_ Aliments

http://ec.europa.eu/food/food/chemicalsafety/index_fr.htm

[8] Evolutions réglementaires en matière d'arômes, Catherine Minguet DGCCRF

http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/dgccrf/manifestations/colloques/ar%C3%B4mes_alimentaires/04_minguet.pdf

[9] Etiquetage des denrées alimentaires : directive 2000-13 : voir l'annexe III concernant les arômes.

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2000:109:0029:0042:FR:PDF>

[10] - Code de la consommation ; article annexe III.

http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexteArticle.do;jsessionid=488990B579D540D4174C48FD5F154D4D.tpdjo10v_3?cidTexte=JORFTEXT00000262911&idArticle=LEGIARTI000006243750&dateTexte=20050806

- Code de la consommation ; article R112-1 et suivants

http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do;jsessionid=54A2B17BA0753195F7DEB8B2E0920A3F.tpdjo10v_3?idSectionTA=LEGISCTA000006146604&cidTexte=LEGITEXT000006069565&dateTexte=20100330

[11] Etiquetage des denrées alimentaires : Synthèse

http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/l21090_fr.htm

[12] Procédure d'autorisation uniforme pour les additifs, les enzymes, et les arômes alimentaires. Règlement (CE) n°1331/2008

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0001:0006:FR:PDF>

000000

0