

# Les différents additifs alimentaires

## Par le Dr Robert Séror

**Colorants** : Servent à donner une couleur dite naturelle aux aliments; certains sont toxiques et surtout déclenchent des réactions allergiques ou d'intolérance.

**Conservateurs** : Substances qui empêchent les aliments de moisir et de fermenter. Ils empêchent les micro-organismes présents dans les aliments de se développer.

**Antioxydants ou Antioxygènes** : Empêchent l'oxydation des aliments et toutes les modifications organiques qui découlent de cette oxydation.

**Émulsifiant, Stabilisants, Épaississants et Gélifiants** : Ce sont des agents de texture que l'on retrouve sur l'emballage des produits alimentaires. Ils donnent le volume, la tenue ou le moelleux aux produits. D'une manière générale, ils sont moins toxiques que les colorants, conservateurs ou antioxydants.

### RÉPERTOIRE - [Liste tous les colorants, conservateurs, antioxydants, émulsifiants et additifs](#)

[E100](#) \* [E101](#) \* [E102](#) \* [E103](#) \* [E104](#) \* [E105](#) \* [E110](#) \* [E111](#) \* [E120](#) \* [E121](#) \* [E122](#) \* [E123](#) \* [E124](#) \* [E125](#) \* [E126](#) \* [E127](#) \* [E130](#) \* [E131](#) \* [E132](#) \* [E140](#) \* [E141](#) \* [E142](#) \* [E150](#) \* [E151](#) \* [E152](#) \* [E153](#) \* [E160](#) \* [E161](#) \* [E162](#) \* [E163](#) \* [E170](#) \* [E171](#) \* [E172](#) \* [E173](#) \* [E174](#) \* [E175](#) \* [E180](#) \* [E200](#) \* [E202](#) \* [E203](#) \* [E210](#) \* [E211](#) \* [E212](#) \* [E213](#) \* [E214](#) \* [E215](#) \* [E216](#) \* [E217](#) \* [E218](#) \* [E220](#) \* [E221](#) \* [E222](#) \* [E223](#) \* [E224](#) \* [E225](#) \* [E226](#) \* [E227](#) \* [E230](#) \* [E231](#) \* [E232](#) \* [E233](#) \* [E236](#) \* [E237](#) \* [E238](#) \* [E239](#) \* [E240](#) \* [E241](#) \* [E250](#) \* [E251](#) \* [E252](#) \* [E260](#) \* [E261](#) \* [E262](#) \* [E263](#) \* [E270](#) \* [E280](#) \* [E281](#) \* [E282](#) \* [E290](#) \* [E300](#) \* [E301](#) \* [E302](#) \* [E303](#) \* [E304](#) \* [E306](#) \* [E307](#) \* [E308](#) \* [E309](#) \* [E311](#) \* [E312](#) \* [E320](#) \* [E321](#) \* [E322](#) \* [E325](#) \* [E326](#) \* [E327](#) \* [E330](#) \* [E331](#) \* [E332](#) \* [E333](#) \* [E334](#) \* [E335](#) \* [E336](#) \* [E337](#) \* [E338](#) \* [E339](#) \* [E340](#) \* [E341](#) \* [E400](#) \* [E401](#) \* [E402](#) \* [E403](#) \* [E404](#) \* [E405](#) \* [E406](#) \* [E407](#) \* [E408](#) \* [E410](#) \* [E411](#) \* [E412](#) \* [E413](#) \* [E414](#) \* [E420](#) \* [E421](#) \* [E422](#) \* [E440](#) \* [E450](#) \* [E460](#) \* [E461](#) \* [E462](#) \* [E463](#) \* [E464](#) \* [E465](#) \* [E466](#) \* [E470](#) \* [E471](#) \* [E472](#) \* [E473](#) \* [E474](#) \* [E475](#) \* [E476](#) \* [E477](#) \* [E480](#) \* [E481](#) \* [E482](#) \* [E483](#) \* [Glutamate de sodium](#) \* [Ferrocyanure de sodium](#) \* [Ferrocyanure de potassium](#) \* [Manganitrile de fer](#)

[A éviter](#) \* [Antioxydant](#) \* [Allergisant](#) \* [Augmente l'appétit](#) \* [Cancérogène](#) \* [Colorant](#) \* [Conservateur](#) \* [Contrarie la fixation de la vitamine B](#) \* [Couleur](#) \* [Dangereux](#) \* [Élève la cholestérolémie](#) \* [Émulsifiant](#) \* [Interdit en France](#) \* [Irrite le tube digestif](#) \* [Ne pas en abuser](#) \* [Ne sont pas éliminés par simple lavage](#) \* [Ralentit la digestion](#) \* [Sensibilité cutanée](#) \* [Supprimé dans la CEE depuis le 1er janvier 1977](#) \* [Suspect](#) \* [Toxique](#)

#### A éviter :

[E220](#), [E221](#), [E222](#), [E223](#), [E224](#), [E225](#), [E226](#), [E227](#), [E250](#), [E251](#), [E252](#), [E270](#), [E290](#), [E311](#), [E312](#), [E320](#), [E321](#), [E338](#), [E339](#), [E340](#), [E341](#). [Ferrocyanure de sodium](#), [Ferrocyanure de potassium](#), [Manganitrile de fer](#).

#### Antioxydant :

[E300](#), [E301](#), [E304](#), [E306](#), [E307](#), [E308](#), [E309](#), [E311](#), [E312](#), [E320](#), [E321](#), [E322](#), [E325](#), [E326](#), [E327](#), [E330](#), [E331](#), [E332](#), [E333](#), [E334](#), [E335](#), [E336](#), [E337](#).

#### Allergisant :

[E102](#), [E105](#), [E110](#), [E120](#), [E123](#), [E124](#), [E125](#), [E126](#), [E330](#), [E331](#), [E332](#), [E333](#).

#### Augmente l'appétit :

Glutamate de sodium.

**Cancérogène :**

E123, E142, E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E236, E237, E238, E239.

**Colorant :**

E100, E101, E102, E103, E104, E105, E110, E111, E120, E121, E122, E123, E124, E125, E126, E127, E130, E131, E132, E140, E141, E142, E150, E151, E152, E153, E160, E161, E162, E163, E170, E171, E172, E173, E174, E175, E180.

**Conservateur :**

E200, E202, E203, E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E230, E231, E232, E233, E236, E237, E238, E239, E240, E241, E250, E251, E252, E260, E261, E262, E263, E270, E280, E281, E282, E290.

**Contrariant la fixation de la vitamine B :**

E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227.

**Couleur :**

Blanc: E170, E171.

Bleu: E130, E131, E132.

Brun: E150.

Jaune: E100, E101, E102, E103, E104.

Jaune solide: E105.

Noir: E151, E152, E153.

Nuances diverses: E160, E161, E162, E163.

Orange: E110, E111.

Rouge: E120, E121, E122, E123, E124, E125, E126, E127.

Vert: E140, E141, E142.

**Dangereux :**

E102, E103, E105, E110, E111, E121, E123, E124, E142, E152, E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E236, E237, E238, E239, E240, E241.

**Élèvent la cholestérolémie :**

E320, E321.

**Émulsifiant :**

E338, E339, E340, E341, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E406, E407, E408, E411, E412, E413, E414, E420, E421, E422, E440, E450, E460, E461, E462, E463, E464, E465, E466, E470, E471, E472, E473, E474, E475, E476, E477, E480, E481, E482, E483.

**Interdit en France :**

E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E236, E237, E238, E239, E240, E241, E260, E261, E262, E263, E280, E281, E307, E308, E309, E480, E481, E482, E483.

**Irritent le tube digestif :**

E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E460, E461, E462, E463, E464, E465, E466,

[E470](#), [E471](#), [E472](#), [E473](#), [E474](#), [E475](#), [E476](#), [E477](#).

**Ne pas en abuser :**

[E300](#), [E301](#), [E302](#), [E303](#), [E304](#), [E330](#), [E331](#), [E332](#), [E333](#), [E450](#), [E460](#), [E461](#), [E462](#), [E463](#), [E464](#), [E465](#), [E466](#), [E470](#), [E471](#), [E472](#), [E473](#), [E474](#), [E475](#), [E476](#), [E477](#), [Glutamate de sodium](#).

**Ne sont pas éliminés par simple lavage :**

[E230](#), [E231](#), [E232](#), [E233](#).

**Ralentit la digestion :**

[E290](#), [E338](#), [E339](#), [E340](#), [E341](#), [E450](#), [E460](#), [E461](#), [E462](#), [E463](#), [E464](#), [E465](#), [E466](#), [E470](#), [E471](#), [E472](#), [E473](#), [E474](#), [E475](#), [E476](#), [E477](#).

**Sensibilité cutanée :**

[E311](#), [E312](#), [E330](#), [E331](#), [E332](#), [E333](#).

**Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977 :**

[E103](#), [E105](#), [E111](#), [E121](#), [E125](#), [E126](#), [E130](#), [E152](#).

**Suspect :**

[E104](#), [E122](#), [E123](#), [E124](#), [E127](#), [E130](#), [E131](#), [E132](#), [E141](#), [E142](#), [E150](#), [E151](#), [E171](#).

**Toxique :**

[E151](#).

LISTE COMPLETE

Voici maintenant la liste qui se veut exhaustive (mais qui ne l'est pas) de tous les colorants, conservateurs, antioxydants, émulsifiants et additifs que l'on peut trouver sur le marché alimentaire Français et Européen. Ils sont au nombre de 150.

E100

Type: Colorant.

Nom: Curcumine.

Couleur: Jaune.

Remarque: Produit naturel (curcuma) ou produit chimique. Innocuité toxicologique.

E101

Type: Colorant.

Nom: Lactoflavine (Riboflavine).

Couleur: Jaune.

Remarque: Produit naturel (lait, foie, jaune d'oeuf) ou produit chimique. Innocuité toxicologique.

E102

Type: Colorant.

Nom: Tartrazine.

Couleur: Jaune.

Remarque: Produit chimique *dangereux* pour la santé. Risque important *d'allergie*.

E103

Type: Colorant.

Nom: Chrysoïne S.

Couleur: Jaune.

Remarque: Produit chimique *dangereux* pour les enfants. *Interdit en France* . *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977*.

E104

Type: Colorant.

Nom: Jaune de quinoléine.

Couleur: Jaune.

Remarque: Produit chimique. Innocuité discutable. *Suspect* . Dans le doute, s'abstenir.

E105

Type: Colorant.

Nom: Jaune solide.

Couleur: Jaune.

Remarque: Produit chimique *dangereux* . *Risque d'allergie grave* . *Interdit en France*. *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977*

E110

Type: Colorant.

Nom: Jaune orangé.

Couleur: Orange.

Remarque: Produit chimique *dangereux* . *Risque d'allergie grave* . A éviter absolument.

E111

Type: Colorant.

Nom: Orangé GGN.

Couleur: Orange.

Remarque: Produit chimique *dangereux* . *A ne pas consommer* . *Interdit en France*. *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977*.

E120

Type: Colorant.

Nom: Cochenille. Acide carminique.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit naturel (insecte) ou produit chimique. *Risque d'allergie* non négligeable. *A éviter pour les enfants* .

E121

Type: Colorant.

Nom: Orseille orcéine.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit naturel (Lichen) ou produit chimique *dangereux* . *Interdit en France*. *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977*.

E122

Type: Colorant.

Nom: Azorubine.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit chimique. Innocuité discutée. S'abstenir pour le moment.

E123

Type: Colorant.

Nom: Amarante.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit chimique *très dangereux* . *Risque d'allergie* ; serait *cancérigène* . *Interdit en France*.

E124

Type: Colorant.

Nom: Rouge cochenille A.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit chimique *dangereux* . *Risque d'allergie* . A éviter.

E125

Type: Colorant.

Nom: Ecarlate GN.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit chimique. Risque important d' *allergie* . Interdit en France. *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977.*

E126

Type: Colorant.

Nom: Ponceau GR.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit chimique. Risque important d' *allergie* . Interdit en France. *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977.*

E127

Type: Colorant.

Nom: Erythrosine.

Couleur: Rouge.

Remarque: Produit chimique. Innocuité controversée. *Suspect* . Dans le doute, s'abstenir.

E130

Type: Colorant.

Nom: Bleu anthraquinonique. Bleu solantrène RS.

Couleur: Bleu.

Remarque: Produit chimique. Controversé. Interdit en France. *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977.*

E131

Type: Colorant.

Nom: Bleu patenté V.

Couleur: Bleu.

Remarque: Produit chimique. Innocuité mal connue.

E132

Type: Colorant.

Nom: Indigotine. Carmin d'indigo.

Couleur: Bleu.

Remarque: Produit chimique. Innocuité mal connue. Dans le doute, s'abstenir.

E140

Type: Colorant.

Nom: Chlorophylles.

Couleur: Vert.

Remarque: Produit naturel (plantes vertes). Innocuité toxicologique.

E141

Type: Colorant.

Nom: Complexes cuivriques des chlorophylles et des chlorophyllines.

Couleur: Vert.

Remarque: Produit chimique. Innocuité mal connue. A éviter.

E142

Type: Colorant.

Nom: Vert acide brillant BS. Vert lissamine.

Couleur: Vert.

Remarque: Produit chimique. Serait *cancérogène* . A éviter.

E150

Type: Colorant.

Nom: Caramel ammoniacal.

Couleur: Brun.

Remarque: Produit naturel (sucre). Innocuité mal connue. S'abstenir.

E151

Type: Colorant.

Nom: Noir brillant BN.

Couleur: Noir.

Remarque: Produit chimique certainement *toxique* . A éviter.

E152

Type: Colorant.

Nom: Noir 7984.

Couleur: Noir.

Remarque: Produit chimique *dangereux* . Interdit en France. *Supprimé dans les pays de la CEE depuis le 1er janvier 1977.*

E153

Type: Colorant.

Nom: Charbon végétal. Carbo medicinalis vegetalis.

Couleur: Noir.

Remarque: Produit naturel (végétaux). Innocuité toxicologique.

E160

Type: Colorant.

Nom: Caroténoïdes.

Couleur: Nuances diverses.

Remarque: Produit naturel (plantes). Innocuité toxicologique.

E161

Type: Colorant.

Nom: Xanthophylles.

Couleur: Nuances diverses.

Remarque: Produit naturel (plantes). Innocuité toxicologique.

E162

Type: Colorant.

Nom: Bétanine. Rouge de betterave.

Couleur: Nuances diverses.

Remarque: Produit naturel (betteraves). Innocuité toxicologique. Colore les urines et les selles en rouge durant 48 heures.

E163

Type: Colorant.

Nom: Anthocyanes.

Couleur: Nuances diverses.

Remarque: Produit naturel (fruits, légumes). Innocuité toxicologique.

E170

Type: Colorant.

Nom: Carbonate de calcium.

Couleur: Blanc.

Remarque: Produit naturel (craie). Innocuité toxicologique.

E171

Type: Colorant.

Nom: Bioxyde de titane.

Couleur: Blanc.

Remarque: Produit chimique. Innocuité mal connue. Dans le doute, s'abstenir.

E172

Type: Colorant.

Nom: Oxydes et hydroxydes de fer.

Couleur: Pour la coloration en surface uniquement.

Remarques: Ce colorant n'est signalé que dans l'ouvrage du Dr. EG Peeters.

E173

Type: Colorant.

Nom: Aluminium.

Couleur: Pour la coloration en surface uniquement.

Remarques: Ce colorant n'est signalé que dans l'ouvrage du Dr. EG Peeters.

E174

Type: Colorant.

Nom: Argent.

Couleur: Pour la coloration en surface uniquement.

Remarques: Ce colorant n'est signalé que dans l'ouvrage du Dr. EG Peeters.

E175

Type: Colorant.

Nom: Or.

Couleur: Pour la coloration en surface uniquement.

Remarques: Ce colorant n'est signalé que dans l'ouvrage du Dr. EG Peeters.

E180

Type: Colorant.

Nom: Pigment rubis. Lithol-rubine BK.

Couleur: Pour colorer les croûtes de fromage.

Remarques: Ce colorant n'est signalé que dans l'ouvrage du Dr. EG Peeters.

E200

Type: Conservateur.

Nom: Acide sorbique.

Aliments concernés: Yaourts, pruneaux, vins, laits fermentés.

Remarques: Produits naturels (sorbier) ou produits chimiques. Innocuité toxicologique.

Type: Conservateur.

Nom: Sorbate de sodium. Sel de sodium de l'acide sorbique.

Aliments concernés: Yaourts, pruneaux, vins, laits fermentés.

Remarques: Produits naturels (sorbier) ou produits chimiques. Innocuité toxicologique.

E202

Type: Conservateur.

Nom: Sorbate de potassium. Sel de potassium de l'acide sorbique.

Aliments concernés: Yaourts, pruneaux, vins, laits fermentés.

Remarques: Produits naturels (sorbier) ou produits chimiques. Innocuité toxicologique.

E203

Type: Conservateur.

Nom: Sorbate de calcium. Sel de calcium de l'acide sorbique.

Aliments concernés: Yaourts, pruneaux, vins, laits fermentés.

Remarques: Produits naturels (sorbier) ou produits chimiques. Innocuité toxicologique.

E210

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés.

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérigène* . A éviter à

tout prix.

E211

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. Benzoate de sodium. Sel de sodium de l'acide benzoïque.

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérogène* . A éviter à tout prix.

E212

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. Benzoate de potassium. Sel de potassium de l'acide benzoïque.

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérogène* . A éviter à tout prix.

E213

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. Benzoate de calcium. Sel de calcium de l'acide benzoïque.

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérogène* . A éviter à tout prix.

E214

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. P-hydroxybenzoate d'éthyle (ester éthylique de l'acide p-hydroxybenzoïque).

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérogène* . A éviter à tout prix.

E215

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. Dérivé sodique de l'ester éthylique de l'acide p-hydroxybenzoïque.

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérogène* . A éviter à tout prix.

E216

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. P-hydroxybenzoate de propyle (ester propylique de l'acide p-hydroxybenzoïque).

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérogène* . A éviter à tout prix.

E217

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. Dérivé sodique de l'ester propylique de l'acide p-hydroxybenzoïque.

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérogène* . A éviter à tout prix.

E218

Type: Conservateur.

Nom: Acide benzoïque et dérivés. P-hydroxybenzoate de méthyle (ester méthylique de l'acide p-



hydroxybenzoïque).

Aliments concernés: Caviar, crevettes.

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Risque d' *allergie* . Seraient *cancérigène* . A éviter à tout prix.

E220

Type: Conservateur.

Nom: Anhydride sulfureux.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* . *A éviter* si possible.

E221

Type: Conservateur.

Nom: Sulfite de sodium.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* . *A éviter* si possible.

E222

Type: Conservateur.

Nom: Bisulfite de sodium. Sulfite acide de sodium.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* . *A éviter* si possible.

E223

Type: Conservateur.

Nom: Disulfite de sodium. Pyrosulfite de sodium ou métabisulfite de sodium.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* . *A éviter* si possible.

E224

Type: Conservateur.

Nom: Disulfite de potassium. Pyrosulfite de potassium ou métabisulfite de potassium.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* . *A éviter* si possible.

E225

Type: Conservateur.

Nom: Disulfite de calcium. Pyrosulfite de calcium ou métabisulfite de calcium.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* . *A éviter* si possible.

E226

Type: Conservateur.

Nom: Sulfite de calcium.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* .

*A éviter* si possible.

E227

Type: Conservateur.

Nom: Bisulfite de calcium. Sulfite acide de calcium.

Aliments concernés: Confitures, gelées, jus de fruits, cidre, vin, bière, moutarde, caramels, poissons séchés.

Remarques: Produits chimiques. *Irritent le tube digestif* . *Contrarient la fixation de la vitamine B* .  
*A éviter* si possible.

E230

Type: Conservateur.

Nom: Diphényle. Biphényle.

Aliments concernés: Traitement en surface des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses).

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. Pénètrent dans les fruits et *ne sont pas éliminés par simple lavage* . Consommer des agrumes non traités.

E231

Type: Conservateur.

Nom: Orthophénylphénol.

Aliments concernés: Traitement en surface des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses).

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. Pénètrent dans les fruits et *ne sont pas éliminés par simple lavage* . Consommer des agrumes non traités.

E232

Type: Conservateur.

Nom: Orthophénylphénate de sodium.

Aliments concernés: Traitement en surface des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses).

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. Pénètrent dans les fruits et *ne sont pas éliminés par simple lavage* . Consommer des agrumes non traités.

E233

Type: Conservateur.

Nom: Thiabendazole. 2-(4-thiazolyl)-benzimidazole.

Aliments concernés: Traitement en surface des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses).

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. Pénètrent dans les fruits et *ne sont pas éliminés par simple lavage* . Consommer des agrumes non traités.

E236

Type: Conservateur.

Nom: Acide formique et dérivés.

Aliments concernés: Exclusivement le fromage "Provolone".

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Seraient *cancérogènes* . *Interdit en France* .

E237

Type: Conservateur.

Nom: Acide formique et dérivés. Formiate de sodium (Sel de sodium de l'acide formique).

Aliments concernés: Exclusivement le fromage "Provolone".

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Seraient *cancérogènes* . *Interdit en France* .

E238

Type: Conservateur.

Nom: Acide formique et dérivés. Formiate de calcium (sel de calcium de l'acide formique).

Aliments concernés: Exclusivement le fromage "Provolone".

Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Seraient *cancérogènes* . *Interdit en France* .

E239

Type: Conservateur.  
Nom: Hexaméthylènetétramine.  
Aliments concernés: Exclusivement le fromage "Provolone".  
Remarques: Produits chimiques *dangereux* . Seraient *cancérogènes* . *Interdit en France* .

E240  
Type: Conservateur.  
Nom: Acide borique.  
Aliments concernés: Caviar.  
Remarques: Produits chimiques *dangereux* . *Interdit en France* .

E241  
Type: Conservateur.  
Nom: Tétraborate de sodium.  
Aliments concernés: Caviar.  
Remarques: Produits chimiques *dangereux* . *Interdit en France* .

E250  
Type: Conservateur.  
Nom: Nitrite de sodium. (Exclusivement en mélange avec du chlorure de sodium).  
Aliments concernés: Charcuterie.  
Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue mais vraisemblable. *A éviter* si possible.

E251  
Type: Conservateur.  
Nom: Nitrate de sodium. (Seul ou en mélange avec du chlorure de sodium).  
Aliments concernés: Charcuterie.  
Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue mais vraisemblable. *A éviter* si possible.

E252  
Type: Conservateur.  
Nom: Nitrate de potassium. (Seul ou en mélange avec du chlorure de sodium).  
Aliments concernés: Charcuterie.  
Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue mais vraisemblable. *A éviter* si possible.

E260  
Type: Conservateur.  
Nom: Acide acétique et dérivés.  
Aliments concernés: Pain industriel.  
Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France*.

E261  
Type: Conservateur.  
Nom: Acide acétique et dérivés. Acétate de potassium.  
Aliments concernés: Pain industriel.  
Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France*.

E262  
Type: Conservateur.  
Nom: Acide acétique et dérivés. Diacétate de sodium.  
Aliments concernés: Pain industriel.  
Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France*.

E263  
Type: Conservateur.  
Nom: Acide acétique et dérivés. Acétate de calcium.  
Aliments concernés: Pain industriel.  
Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France*.

E270  
Type: Conservateur.

Nom: Acide lactique.

Aliments concernés: Sodas, limonade, fromages, pain, laits pour enfants, confiseries.

Remarques: Produit chimique peu recommandé aux enfants. *A éviter* si possible.

E280

Type: Conservateur.

Nom: Acide propionique et dérivés.

Aliments concernés: Pain de mie.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France.*

E281

Type: Conservateur.

Nom: Acide propionique et dérivés. Propionate de sodium (sel de sodium de l'acide propionique).

Aliments concernés: Pain de mie.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France.*

E282

Type: Conservateur.

Nom: Acide propionique et dérivés. Propionate de calcium (sel de calcium de l'acide propionique).

Aliments concernés: Pain de mie.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue.

E290

Type: Conservateur.

Nom: Anhydride carbonique.

Aliments concernés: Boissons gazeuses.

Remarques: Produit chimique. *Ralentit la digestion* . *A éviter* si possible.

E300

Type: Antioxydant.

Nom: Acide ascorbique et dérivés. Acide 1-ascorbique.

Aliments concernés: Beurre, bière, sirops de fruits, lait concentré et en poudre, conserves, sauces, condiments, charcuterie.

Remarques: Produits chimiques. Pas d'inconvénients à doses modérées. *Ne pas en abuser* .

E301

Type: Antioxydant.

Nom: Acide ascorbique et dérivés. 1-ascorbate de sodium (sel de sodium de l'acide 1-ascorbique).

Aliments concernés: Beurre, bière, sirops de fruits, lait concentré et en poudre, conserves, sauces, condiments, charcuterie.

Remarques: Produits chimiques. Pas d'inconvénients à doses modérées. *Ne pas en abuser* .

E302

Type: Antioxydant.

Nom: Acide ascorbique et dérivés. 1-ascorbate de calcium (sel de calcium de l'acide 1-ascorbique).

Aliments concernés: Beurre, bière, sirops de fruits, lait concentré et en poudre, conserves, sauces, condiments, charcuterie.

Remarques: Produits chimiques. Pas d'inconvénients à doses modérées. *Ne pas en abuser* .

E303

Type: Antioxydant.

Nom: Acide ascorbique et dérivés. Acide diacétyl 5-6-1-ascorbique (diacétate d'ascorbyle).

Aliments concernés: Beurre, bière, sirops de fruits, lait concentré et en poudre, conserves, sauces, condiments, charcuterie.

Remarques: Produits chimiques. Pas d'inconvénients à doses modérées. *Ne pas en abuser* .

E304

Type: Antioxydant.

Nom: Acide ascorbique et dérivés. Acide palmityl 6-1-ascorbique (palmitate d'ascorbyle).

Aliments concernés: Beurre, bière, sirops de fruits, lait concentré et en poudre, conserves, sauces,

condiments, charcuterie.

Remarques: Produits chimiques. Pas d'inconvénients à doses modérées. *Ne pas en abuser* .

E306

Type: Antioxydant.

Nom: Tocophérols. Extraits d'origine naturelle riches en tocophérols.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produit naturel. Il s'agit de la vitamine E. Intérêt diététique certain.

E307

Type: Antioxydant.

Nom: Alpha-tocophérol de synthèse.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique, mais *interdit en France* .

E308

Type: Antioxydant.

Nom: Gamma-tocophérol de synthèse.

Aliments concernés: Produits diététiques

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique, mais *interdit en France* .

E309

Type: Antioxydant.

Nom: Delta-tocophérol de synthèse.

Aliments concernés: Produits diététiques

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique, mais *interdit en France* .

E311

Type: Antioxydant.

Nom: Gallate d'octyle.

Aliments concernés: Huiles, graisses, potages en sachets.

Remarques: Produits chimiques. *Sensibilisation cutanée* à forte dose. *A éviter* si possible.

E312

Type: Antioxydant.

Nom: Gallate de dodécyle.

Aliments concernés: Huiles, graisses, potages en sachets.

Remarques: Produits chimiques. *Sensibilisation cutanée* à forte dose. *A éviter* si possible.

E320

Type: Antioxydant.

Nom: BHA ou Butylhydroxyanisol.

Aliments concernés: Flocons de pommes de terre, purée en sachets.

Remarques: Produits chimiques. *Élèvent la cholestérolémie* . *A éviter* .

E321

Type: Antioxydant.

Nom: BHT ou Butylhydroxytoluène. Butylhydroxytoluol.

Aliments concernés: Flocons de pommes de terre, purée en sachets.

Remarques: Produits chimiques. *Élèvent la cholestérolémie* . *A éviter* .

E322

Type: Antioxydant.

Nom: Lécithines.

Aliments concernés: Chocolat, lait en poudre, margarine.

Remarques: Produit naturel (soja, jaune d'oeuf). Intérêt diététique.

E325

Type: Antioxydant.

Nom: Lactate de sodium. (Sel de sodium de l'acide lactique).

Aliments concernés: Fromages fondus, confiseries.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique. Consommation modérée chez les enfants.

E326

Type: Antioxydant.

Nom: Lactate de potassium. (Sel de potassium de l'acide lactique).

Aliments concernés: Fromages fondus, confiseries

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique. Consommation modérée chez les enfants.

E327

Type: Antioxydant.

Nom: Lactate de calcium. (Sel de calcium de l'acide lactique).

Aliments concernés: Fromages fondus, confiseries

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique. Consommation modérée chez les enfants.

E330

Type: Antioxydant.

Nom: Acide citrique et dérivés.

Aliments concernés: Confitures, gelées, sirops, crevettes, fromages, pain de seigle, laits pour enfants, moutarde, pruneaux, confiseries, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Allergie cutanée à fortes doses. A consommer avec modération.*

E331

Type: Antioxydant.

Nom: Acide citrique et dérivés. Citrates de sodium (Sels de sodium de l'acide citrique).

Aliments concernés: Confitures, gelées, sirops, crevettes, fromages, pain de seigle, laits pour enfants, moutarde, pruneaux, confiseries, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Allergie cutanée à fortes doses. A consommer avec modération.*

E332

Type: Antioxydant.

Nom: Acide citrique et dérivés. Citrates de potassium (sels de potassium de l'acide citrique).

Aliments concernés: Confitures, gelées, sirops, crevettes, fromages, pain de seigle, laits pour enfants, moutarde, pruneaux, confiseries, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Allergie cutanée à fortes doses. A consommer avec modération.*

E333

Type: Antioxydant.

Nom: Acide citrique et dérivés. Citrates de calcium (sels de calcium de l'acide citrique).

Aliments concernés: Confitures, gelées, sirops, crevettes, fromages, pain de seigle, laits pour enfants, moutarde, pruneaux, confiseries, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Allergie cutanée à fortes doses. A consommer avec modération.*

E334

Type: Antioxydant.

Nom: Acide tartrique et dérivés.

Aliments concernés: Fromages fondus, moutarde, confiseries, confitures, gelées, sirops.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique.

E335

Type: Antioxydant.

Nom: Acide tartrique et dérivés. Tartrates de sodium (sels de sodium de l'acide tartrique).

Aliments concernés: Fromages fondus, moutarde, confiseries, confitures, gelées, sirops.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique.

E336

Type: Antioxydant.

Nom: Acide tartrique et dérivés. Tartrates de potassium (sels de potasse de l'acide tartrique).

Aliments concernés: Fromages fondus, moutarde, confiseries, confitures, gelées, sirops.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique.

E337

Type: Antioxydant.

Nom: Acide tartrique et dérivés. Tartrate double de sodium et de potassium.

Aliments concernés: Fromages fondus, moutarde, confiseries, confitures, gelées, sirops.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité toxicologique.

E338

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide orthophosphorique et dérivés.

Aliments concernés: Charcuterie, jambon, fromages fondus, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Freinent la digestion . A éviter.*

E339

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide orthophosphorique et dérivés. Orthophosphates de sodium (sels de sodium de l'acide orthophosphorique).

Aliments concernés: Charcuterie, jambon, fromages fondus, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Freinent la digestion . A éviter.*

E340

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide orthophosphorique et dérivés. Orthophosphates de potassium (sels de potassium de l'acide orthophosphorique).

Aliments concernés: Charcuterie, jambon, fromages fondus, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Freinent la digestion . A éviter.*

E341

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide orthophosphorique et dérivés. Orthophosphates de calcium (sels de calcium de l'acide orthophosphorique).

Aliments concernés: Charcuterie, jambon, fromages fondus, boissons gazeuses.

Remarques: Produits chimiques. *Freinent la digestion . A éviter.*

E400

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide alginique et dérivés.

Aliments concernés: Entremets, flans, desserts, crèmes, charcuterie.

Remarques: Produits naturels (Algues). Innocuité toxicologique.

E401

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide alginique et dérivés. Alginate de sodium.

Aliments concernés: Entremets, flans, desserts, crèmes, charcuterie.

Remarques: Produits naturels (Algues). Innocuité toxicologique.

E402

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide alginique et dérivés. Alginate de potassium.

Aliments concernés: Entremets, flans, desserts, crèmes, charcuterie.

Remarques: Produits naturels (Algues). Innocuité toxicologique.

E403

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide alginique et dérivés. Alginate d'ammonium.

Aliments concernés: Entremets, flans, desserts, crèmes, charcuterie.

Remarques: Produits naturels (Algues). Innocuité toxicologique.

E404

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide alginique et dérivés. Alginate de calcium.

Aliments concernés:

Remarques: Produits naturels (Algues). Innocuité toxicologique.

E405

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide alginique et dérivés. Alginate de propylène-glycol (alginate de 1.2 propanediol).

Aliments concernés: Entremets, flans, desserts, crèmes, charcuterie.

Remarques: Produits naturels (Algues). Innocuité toxicologique.

E406

Type: Émulsifiant.

Nom: Agar-agar.

Aliments concernés: Glaces.

Remarques: Produit naturel (Algues). Intérêt diététique.

E407

Type: Émulsifiant.

Nom: Carraghénates. Carraghen, carrgénines, carragénates, carragheenan.

Aliments concernés: Glaces, desserts, jus de fruits, confiserie, biscuiterie.

Remarques: Produit naturel (Algues). Innocuité toxicologique.

E408

Type: Émulsifiant.

Nom: Furcelleran. Farcelleran ou Farcellaran.

Aliments concernés: Glaces, desserts, jus de fruits, confiserie, biscuiterie.

Remarques: Produit naturel (Algues). Innocuité toxicologique.

E410

Type: Émulsifiant.

Nom: Farine de graines de caroube.

Aliments concernés: Glace, pâtisseries.

Remarques: Produits naturels (végétaux). Intérêt diététique.

E411

Type: Émulsifiant.

Nom: Farine de graines de tamarin.

Aliments concernés: Glace, pâtisseries.

Remarques: Produits naturels (végétaux). Intérêt diététique.

E412

Type: Émulsifiant.

Nom: Farine de graines de guar. Gomme de guar.

Aliments concernés: Glace, pâtisseries.

Remarques: Produits naturels (végétaux). Intérêt diététique.

E413

Type: Émulsifiant.

Nom: Gomme adragante. Tragacathe.

Aliments concernés: Confiseries, pâtisseries.

Remarques: Produit naturel (plante). Innocuité toxicologique.

E414

Type: Émulsifiant.

Nom: Gomme arabique.



Aliments concernés: Confiseries, pâtisseries.  
Remarques: Produit naturel (plante). Innocuité toxicologique.

E420

Type: Émulsifiant.  
Nom: Sorbitol.

Aliments concernés: Produits diététiques, pâtisseries, confiseries.  
Remarques: Produits naturels ou chimiques. Innocuité toxicologique.

E421

Type: Émulsifiant.  
Nom: Mannitol.

Aliments concernés: Produits diététiques, pâtisseries, confiseries.  
Remarques: Produits naturels ou chimiques. Innocuité toxicologique.

E422

Type: Émulsifiant.  
Nom: Glycérol.

Aliments concernés: Produits diététiques, pâtisseries, confiseries.  
Remarques: Produits naturels ou chimiques. Innocuité toxicologique.

E440

Type: Émulsifiant.  
Nom: Pectines.

Aliments concernés: Confitures, gelées, entremets, flans, desserts, glaces.  
Remarques: Produit naturel (pomme). Intérêt diététique.

E450

Type: Émulsifiant.

Nom: Polyphosphates de sodium et polyphosphates de potassium. a) diphosphates de sodium et de potassium; b) triphosphates; c) polyphosphates linéaires (ne comportant pas plus de 80% de composés cycliques).

Aliments concernés: Charcuterie, fromages fondus.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* .

E460

Type: Émulsifiant.

Nom: Cellulose microcristalline et dérivés.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Provoquent des *perturbations digestives* . A consommer *modérément*

E461

Type: Émulsifiant.

Nom: Cellulose microcristalline et dérivés. Méthylcellulose.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Provoquent des *perturbations digestives* . A consommer *modérément*

E462

Type: Émulsifiant.

Nom: Cellulose microcristalline et dérivés. Ethylcellulose.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Provoquent des *perturbations digestives* . A consommer *modérément*

E463

Type: Émulsifiant.

Nom: Cellulose microcristalline et dérivés. Hydroxypropylcellulose.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Provoquent des *perturbations digestives* . A consommer *modérément*

E464

Type: Émulsifiant.

Nom: Cellulose microcristalline et dérivés. Hydroxypropylméthylcellulose.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Provoquent des *perturbations digestives* . A consommer *modérément*

E465

Type: Émulsifiant.

Nom: Cellulose microcristalline et dérivés. Méthyléthylcellulose.

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Provoquent des *perturbations digestives* . A consommer *modérément*

E466

Type: Émulsifiant.

Nom: Cellulose microcristalline et dérivés. Carboxyméthylcellulose (sel de sodium de l'éther carboxyméthyle de cellulose).

Aliments concernés: Produits diététiques.

Remarques: Produits chimiques. Provoquent des *perturbations digestives* . A consommer *modérément*

E470

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais. (Taux maximum 1,5% sur la farine utilisée).

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* .

E471

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires. Mono et diglycérides d'acides gras alimentaires.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* .

E472

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires. Esters: a) acétique, b) lactique, c) citrique, d) tartrique, c) diacetyl-tartrique des mono et diglycérides d'acides gras alimentaires.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* .

E473

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires. Sucroesters, esters de saccharose et d'acides gras alimentaires et diglycérides d'acides gras alimentaires.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* . Ne peut être utilisé dans le pain à moins que la législation nationale ne le permette.

E474

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires. Sucroglycérides, mélange d'esters de saccharose et de mono- et diglycérides d'acides gras alimentaires.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* . Ne peut être

utilisé dans le pain à moins que la législation nationale ne le permette.

E475

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires. Esters polyglycériques des acides gras alimentaires non polymérisés.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* .

E476

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* .

E477

Type: Émulsifiant.

Nom: Sels de sodium, potassium et calcium des acides gras alimentaires. Esters du propylène-glycol (1,2 propane-diol) et des acides gras alimentaires.

Aliments concernés: Exclusivement biscottes de type néerlandais.

Remarques: Produits chimiques. *Contrarient la digestion* . A consommer *modérément* .

E480

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide stéaroyl-2 lactylique et dérivés.

Aliments concernés: Pain.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France* . Ne peut être utilisé dans le pain à moins que la législation nationale ne le permette.

E481

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide stéaroyl-2 lactylique et dérivés. Stéaroyl-2-lactylate de sodium.

Aliments concernés: Pain.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France* . Ne peut être utilisé dans le pain à moins que la législation nationale ne le permette.

E482

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide stéaroyl-2 lactylique et dérivés. Stéaroyl-2-lactylate de calcium.

Aliments concernés: Pain.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France* . Ne peut être utilisé dans le pain à moins que la législation nationale ne le permette.

E483

Type: Émulsifiant.

Nom: Acide stéaroyl-2 lactylique et dérivés. Tartrate de stéaroyle.

Aliments concernés: Pain.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *Interdit en France* .

Type: Additif.

Nom: Glutamate de sodium .

Aliments concernés: Sel de table, potages en sachets, tous les produits salés.

Remarques: Produit chimique. *Augmente l'envie de manger*. A consommer *modérément*.

Type: Additif.

Nom: Ferrocyanure de sodium .

Aliments concernés: Sel de table, vin rosé, vin blanc.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *A éviter*.

Type: Additif.

Nom: Ferrocyanure de potassium .

Aliments concernés: Sel de table, vin rosé, vin blanc.

Remarques: Produits chimiques. Innocuité mal connue. *A éviter.*

Type: Additif.

Nom: Manganitrile de fer .

Aliments concernés: Sel de table.

Remarques: Produit chimique. Innocuité certaine. *A éviter .*

### **Abréviations :**

CEE : Communauté Economique Européenne

BHA : Butylhydroxyanisol.

BHT : Butylhydroxytoluène

### **BIBLIOGRAPHIE**

Dr. Yves-Jean Charles et Jean Luc Darrigol: Guide pratique de diététique familiale. Éditions Dangles. 1987.

Dr. E.G. Peeters: L'ABC de la diététique. Guide Marabout. GM 41. 320 pages. Juin 1988.

Informations provenant du site du Docteur Robert Séror  
Docteur en Médecine, Médecin Homoeopathe  
<http://www.homeoint.org/seror/index.htm>