

[TECHNO-CONSO]

## FAIRE PARLER LES ÉTIQUETTES

DANS LA JUNGLE DES ADDITIFS ALIMENTAIRES, DIFFICILE DE S'Y RETROUVER. L'APPLICATION POUR IPHONE, «CODES E», LANCÉE PAR LE MAGAZINE DE CONSO «BON À SAVOIR» ET PAR K-TIPP, NOUS AIDE À Y VOIR PLUS CLAIR. DÉCODAGE.

TEXTE FABIENNE ROSSET

### PRATIQUE

Il suffit de pianoter sur l'écran tactile de son joujou techno pour tracer les codes E qui foisonnent dans nos aliments. Et surtout, pour les décoder. Au supermarché, dans le réfrigérateur ou les placards, on dégage son application pour savoir en quelques secondes à quoi correspond l'E xxx qui nous turlupine.

**Le plus:** Pas besoin de réseau WiFi pour l'utiliser sur son iPhone.

**LA TROUVER** «Codes E», disponible sur l'AppStore pour 4 fr. 40, en français. Téléchargeable sur Android ce printemps.

### SIMPLE

On a deux options pour chercher à quoi correspond un additif apparaissant sous un code E. C'est sous cette appellation que sont regroupés en vrac les colorants, exhausteurs de goût et autres épaississants. Soit on choisit de rentrer le code (de E100 à E1500) dans une espèce de calculette, pour avoir la fiche complète de l'additif. Soit par mot-clé (gluten, asthme ou végétarien), et on obtient une liste des additifs à éviter.

**Le plus:** On peut se créer sa sélection perso des additifs qu'on veut proscrire, très utile en cas d'allergie notamment.

### COMPLÈTE

Pour se donner le tournis et s'informer, l'option «listes» est très utile également. Et surtout, très complète dans son référencement! Par code, par nom (alphabétique, de acesulfame potassium à zéaxantine), ou par famille (affermissant, antimoussant, propulseur, etc.), chaque pedigree est passé au crible. Autorisé en Suisse ou non, son petit nom, son code couleur pour connaître la dangerosité de l'additif (4 degrés, de «sans danger» à «à éviter absolument»), les régimes qui devraient l'éviter et aussi les aliments dans lesquels on le trouve.



L'icône de l'application «Codes E» pour iPhone annonce la couleur.

### RÉFÉRENCE

Des E500-503 (*ndlr: carbonate de sodium et d'ammonium*), dans les Blevitas de junior? Ouf. Sans danger. Les E471-E509 (*ndlr: mono- et diglycérides d'acides gras; chlorure de calcium*), émulsifiant et stabilisateur, dans les flans au chocolat? Aïe: consommés à haute dose, ils présentent un risque classifié comme conséquent sur la croissance, les reins ou le foie pour l'un et sur le rythme cardiaque pour l'autre. Quand on analyse le contenu de ses armoires, il y a de quoi virer parano! Mais le référencement est utile. Parce qu'on est aussi ce qu'on mange.