





BILAN MÉDIA - 3 ÉTUDES COLORANTS CONSERVATEURS CANCER DIABÈTE-21042026

SOMMAIRE

PRESSE

MIDI LIBRE (26/05/2026)	Une journée de lutte contre le diabète, première maladie chronique	6
OUEST FRANCE (25/05/2026)	Les aliments ultratransformés dans le viseur	7
LA PROVENCE (23/05/2026)	Attention à la nourriture ultratransformée	8
LE MONDE (22/05/2026)	Diabète et cancer : l'exposition aux colorants associée à un surrisque	9
PRESSE OCEAN (22/05/2026)	Aliments ultra-transformés : nouvelles preuves	11
MIDI LIBRE (22/05/2026)	Des additifs alimentaires à risques	12
 AUJOURD'HUI EN FRANCE (22/05/2026)	La dangerosité des colorants alimentaires confirmée	13
VOSGES MATIN (21/05/2026)	Trop de colorants dans nos assiettes et plus assez de produits frais	15
 LE DAUPHINE LIBERE (21/05/2026)	Dans nos assiettes, trop de colorants, pas assez de frais	16
DNA - DERNIERES NOUVELLES D'ALSACE (21/05/2026)	Dans nos assiettes, trop de colorants et plus assez de produits frais	18
LE PROGRES (21/05/2026)	Dans nos assiettes, trop de colorants, pas assez de produits frais	19
LE PROGRES (21/05/2026)	Dans nos assiettes, trop de colorant, pas assez de produits frais	21
LE REPUBLICAIN LORRAIN (21/05/2026)	Et aussi Une augmentation du risque chiffrée	23
LE REPUBLICAIN LORRAIN (21/05/2026)	Trop de colorants dans nos assiettes et plus assez de produits frais	24
L'ALSACE (21/05/2026)	Dans nos assiettes, trop de colorants et plus assez de produits frais	25
VOSGES MATIN (21/05/2026)	Et aussi Une augmentation du risque chiffrée	26
L'EST REPUBLICAIN (21/05/2026)	Trop de colorants dans nos assiettes et plus assez de produits frais	27
L'EST REPUBLICAIN (21/05/2026)	Et aussi Une augmentation du risque chiffrée	28
AFP - AGENCE FRANCE-PRESSE (21/05/2026)	Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires: l'alimentation ultra transformée associée à un risque augmenté	29
AFP - AGENCE FRANCE-PRESSE ECONOMIQUE (21/05/2026)	Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires: l'alimentation ultra transformée associée à un risque augmenté	31

TV

Arte (23/05/2026)	Arte Journal	33
 TF1 (21/05/2026)	Le 13h de TF1	34
 M6 (21/05/2026)	Le 12.45	35
TF1 (21/05/2026)	Bonjour ! La Matinale TF1	36
France 2 (21/05/2026)	TÉLÉMATIN	37
TF1 (21/05/2026)	Bonjour ! La Matinale TF1	38
 LCI (21/05/2026)	La Matinale LCI	39
 BFM TV (21/05/2026)	BFM Première Prématinale	40

RADIO

Martinique La 1ère (25/05/2026)	Le journal de 7h	41
---------------------------------	------------------	----

RTL (25/05/2026)	RTL PETIT MATIN	42
Guadeloupe La 1ère (23/05/2026)	Le journal de 13h	43
Guadeloupe La 1ère (23/05/2026)	Le journal de 7h	44
RTL (22/05/2026)	RTL MATIN	45
France Culture (22/05/2026)	LES MATINS	46
RFI (22/05/2026)	RFI MATIN	47
franceinfo (21/05/2026)	Le 15 17	48
franceinfo (21/05/2026)	Le 12 15	49
Ici Réseau (21/05/2026)	Ma France, le journal des régions	50
France Inter (21/05/2026)	La bande originale	51
franceinfo (21/05/2026)	Le 9h30 12	52
franceinfo (21/05/2026)	Le 9h30 12	53
Nouvelle Calédonie 1ère (21/05/2026)	Le Journal de 17h	54
France Inter (21/05/2026)	La Grande Matinale	55
Ici Pays d'Auvergne (21/05/2026)	Ici Matin - Ici Pays d'Auvergne	56
Ici Paris Ile-de-France (21/05/2026)	Ici Matin - Ici Paris Ile-de-France	57
franceinfo (21/05/2026)	Le 6 9	58
franceinfo (21/05/2026)	Le 5 6	59

WEB

pourquoidocteur.fr (05/06/2026)	Aliments ultra-transformés ou non : comment les repérer ?	60
midilibre.fr (25/05/2026)	"Un mort toutes les quatre minutes" : la lutte contre le diabète continue avec une journée spéciale organisée au Polygone de Béziers le samedi 30 mai	62
egora.fr (22/05/2026)	Additifs alimentaires : trois études établissent un lien avec le diabète, certains cancers et l'HTA	64
tf1info.fr (22/05/2026)	"Des additifs purement cosmétiques" : ces colorants et conservateurs toujours présents dans nos aliments... malgré le danger	66
santemagazine.fr (22/05/2026)	Additifs : ce que révèlent 3 études de l'Inserm sur leurs dangers sur la santé et comment les éviter	68
rfi.fr (22/05/2026)	Santé: les colorants alimentaires responsables de cancers et diabètes, selon les scientifiques	71
tf1.fr (22/05/2026)	Cancer, diabète, hypertension : additifs et colorants dans le viseur	73
tf1info.fr (22/05/2026)	Cancer, diabète, hypertension : additifs et colorants dans le viseur	74
sciencesetavenir.fr (22/05/2026)	Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires : l'alimentation ultratransformée associée à un risque augmenté	75
sante.ouest-france.fr (21/05/2026)	Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires: Nouvelles preuves contre les aliments ultra-transformés	77
doctissimo.fr (21/05/2026)	"On mange ces substances tous les jours sans le savoir" : les chiffres qui inquiètent les chercheurs sur les additifs	79
rtl.fr (21/05/2026)	Sirops, yaourts, sodas... Une forte exposition aux colorants alimentaires engendre un risque accru de diabète de type 2 et de cancers	86
humanite.fr (21/05/2026)	Alimentation : une étude inédite met en évidence un lien entre additifs et maladies chroniques	89
midilibre.fr (21/05/2026)	Colorants et conservateurs alimentaires : une étude sur 100 000 Français montre jusqu'à + 49 % de risque de diabète, + 41 % pour le cancer	91
marieclaire.fr (21/05/2026)	Les additifs alimentaires présents dans ces produits courants augmentent le risque de cancer selon trois nouvelles études	93

topsante.com (21/05/2026)	Trois nouvelles études accusent cet aliment du supermarché d'être lié au cancer, au diabète et à l'hypertension : "Il faut agir"	95
lequotidiendumedecin.fr (21/05/2026)	Colorants alimentaires : de nouvelles données en faveur d'un surrisque de cancer et de diabète de type 2	97
lesechos.fr (21/05/2026)	Aliments ultratransformés : un lien établi avec le cancer, le diabète et les maladies cardiaques	100
lavoixdunord.fr (21/05/2026)	« Ce qui manque, c'est le courage politique » : pourquoi les ONG réclament l'interdiction de certains additifs alimentaires	102
cnews.fr (21/05/2026)	Les cas d'hypertension artérielle et crises cardiaques explosent et ces conservateurs alimentaires en sont responsables, selon une étude	104
parismatch.com (21/05/2026)	Cancer, diabète, hypertension : les colorants et les conservateurs alimentaires ne sont pas sans risque pour notre santé	106
huffingtonpost.fr (21/05/2026)	Colorants, conservateurs : des études font un lien avec le cancer et d'autres maladies	108
letelegramme.fr (21/05/2026)	Additifs, colorants, conservateurs... Consommer des aliments ultratransformés augmente le risque de cancer, hypertension et diabète	110
liberation.fr (21/05/2026)	Beurk Diabète, hypertension, cancer, maladies cardiovasculaire... Trois études confirment le danger des aliments ultratransformés	113
la1ere.franceinfo.fr (21/05/2026)	Trois études françaises alertent sur les risques sanitaires des additifs alimentaires	115
sudouest.fr (21/05/2026)	Santé : diabète, cancer... De nouvelles preuves scientifiques pointent les risques des aliments ultratransformés	117
pourquoidocteur.fr (21/05/2026)	Les colorants et conservateurs provoquent-ils cancers et diabète ?	119
tf1info.fr (21/05/2026)	Cancer, hypertension, diabète... De nouvelles études attestent des risques pour la santé de certains colorants et conservateurs	121
sante.lefigaro.fr (21/05/2026)	Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires : de nouvelles preuves scientifiques sur les effets délétères des aliments ultra-transformés	123
laprovence.com (21/05/2026)	Additifs alimentaires : 3 études confirment les liens entre colorants, conservateurs et maladies chroniques	125
leprogres.fr (21/05/2026)	Santé. « Il est possible de s'en passer » : les dangers des colorants alimentaires pointés par des chercheurs	127
estrepublikain.fr (21/05/2026)	« Il est possible de s'en passer » : les dangers des colorants alimentaires pointés par des chercheurs	129
dna.fr (21/05/2026)	Santé. « Il est possible de s'en passer » : les dangers des colorants alimentaires pointés par des chercheurs	132
ici.fr (21/05/2026)	Les colorants et conservateurs alimentaires liés à un risque accru de cancer, de diabète, et d'hypertension	135
lemonde.fr (21/05/2026)	Une forte exposition aux colorants alimentaires liée à un risque accru de diabète de type 2 et de cancers	137
ouest-france.fr (21/05/2026)	Santé : de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultratransformés	139
laprovence.com (21/05/2026)	Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés	142
bfmtv.com (21/05/2026)	Cancer, diabète, hypertension... Les méfaits des additifs alimentaires sur notre santé démontrés dans de nouvelles études	144
notretemps.com (21/05/2026)	Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés	146
la-croix.com (21/05/2026)	Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés	148
mediapart.fr (21/05/2026)	Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés	151

leparisien.fr (21/05/2026)

Ces colorants alimentaires à l'origine de cancers : « Il faut limiter notre consommation de produits ultratransformés »

153

femmeactuelle.fr (20/05/2026)

Hypertension, cancer, diabète : ces additifs alimentaires renforcent les risques, alertent 3 nouvelles études

155



Une journée de lutte contre le diabète, première maladie chronique

SANTÉ

Alors que l'Inserm vient de publier une étude sur les risques accrus du diabète, la journée de prévention contre cette maladie, organisée le 30 mai à Béziers, au Polygone, se retrouve au cœur de l'actualité.

Simon Rothé
 srothe@midilibre.com

« Les colorants alimentaires sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs ». C'est ce que démontre une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, publiée le 21 mai. Une révélation qui tombe à pic alors qu'en partenariat avec la Ville, le Lions Club Béziers Doyen organise au Polygone de Béziers une journée contre le diabète, le samedi 30 mai. Le dépistage est gratuit. De 10 h à 17 h, personnel du service santé de la Ville, infirmiers et médecins travailleront conjointement pour réaliser les tests, les

analyser et orienter les patients vers des solutions adaptées. Une course de 5 km ouverte à tous est aussi organisée au profit de la lutte contre la maladie. La participation à la course étant fixée à 5 euros, les fonds récoltés seront reversés à l'Institut Saint-Pierre de Palavas-les-Flots, spécialisé dans le traitement de la maladie.

Une maladie de plus en plus fréquente

« Introduire du sport dans le cadre de ce dépistage était important, car tout le monde doit en faire, et les diabétiques encore plus », souligne Caroline Coudray, présidente du Lions club de Béziers. Face à une maladie qui tue une personne toutes les quatre minutes, et qui pourrait



Des dépistages gratuits seront proposés de 10 h à 17 h.

LF

concerner un adulte sur huit d'ici 2050, selon la Fédération Internationale du Diabète, le Lions Club entend continuer à s'engager.

« C'est une véritable fierté de faire avancer la prévention de la première maladie chronique en France », s'enthousiasme Simon Menant, directeur du centre commercial, qui accueillera la journée. « Le diabète est une maladie silencieuse. Arrêt cardiaque, nécrose, neuropathie dia-

bétique voire amputation : les risques d'un diagnostic trop tardif de la maladie peuvent même conduire à la mort », avertit Caroline Coudray. Le but de la journée réside donc dans la prévention et surtout la détection de la maladie, avant qu'il ne soit trop tard.

Et pour parler d'un sujet aussi dramatique, Caroline Coudray privilégie la poésie. « Mieux vaut retirer le masque, avant que la maladie ne retire la vie ».



SANTÉ BIEN-ÊTRE

Les aliments ultratransformés dans le viseur

Soda, chips, pizzas industrielles, nuggets... Les aliments ultratransformés représentent environ 35 % de nos apports caloriques en France, selon l'Assurance-maladie. Souvent pratiques, car prêts à consommer, ces aliments contiennent bien souvent de nombreux additifs.

Trois études de chercheurs français, publiées récemment dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*, montrent que la consommation d'aliments contenant certains colorants et conservateurs est associée à un risque accru de cancer et de diabète, mais aussi de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle.

Cohorte de 100 000 volontaires

Pour aboutir à ces conclusions, l'équipe, menée par Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, s'est basée sur des données récoltées auprès d'une cohorte de

100 000 volontaires français, baptisée NutriNet-Santé.

Entre 2009 et 2024, ces personnes ont déclaré aux scientifiques différentes données : antécédents médicaux, mode de vie, mais aussi habitudes alimentaires. Les chercheurs ont ensuite observé les liens entre la consommation de colorants alimentaires et de conservateurs et la santé des participants.

Résultat : les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont, comparé aux personnes plus faiblement exposées, un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+ 38 %) et un cancer (+ 14 %).

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs (en particulier le sorbate de potassium E202 et l'acide citrique E330) ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

Si ces études ne prouvent pas, à elles seules, un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à de nombreux travaux qui mettent en évidence une incidence plus élevée de maladies chroniques liée à la consommation de ces aliments.

« Sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », a précisé la chercheuse Mathilde Touvier à l'AFP.



Sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente

MATHILDE TOUVIER, CHERCHEUSE

Edition : 23 mai 2026 P.18

Famille du média : PQR/PQD (Quotidiens régionaux)

Périodicité : Quotidienne

Audience : 248792



Journaliste : -

Nombre de mots : 130

En bref

ALIMENTATION

Attention à la nourriture ultratransformée

Trois études de l'[Inserm](#), publiées jeudi dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*, montrent la nécessité de "privilégier les aliments pas ou peu transformés", selon leurs auteurs. Ces travaux ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009. Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.



PLANÈTE

Diabète et cancer : l'exposition aux colorants associée à un surrisque

La première étude d'ampleur sur ces additifs a été permise par le recueil de données sur la consommation de plus de 100 000 personnes

Ils donnent son apparence verte au sirop de menthe (naturellement incolore), nuancent les yaourts aux fruits de couleurs vives et confèrent sa teinte caramel au Coca-Cola. Les colorants alimentaires, omniprésents dans les produits de l'industrie agroalimentaire, ne sont pas sans risque pour la santé.

Deux études publiées dans les revues *Diabetes Care* (le 20 mai) et *European Journal of Epidemiology* (le 9 avril) par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-EREN, rattachée notamment à l'Inserm, l'Inrae et l'université Sorbonne-Paris Nord) suggèrent un lien entre une exposition importante à ces additifs et le risque de cancers et de diabète de type 2.

Selon ces travaux menés auprès de plus de 100 000 participants à la cohorte NutriNet-Santé, un groupe de personnes suivies dans le temps, une forte exposition aux colorants est associée à une hausse de 38 % du risque de diabète de type 2 (comparé aux consommateurs plus faiblement exposés), et de 14 % du risque de cancer global (de 21 % pour le cancer du sein et de 32 % pour le cancer du sein post-ménopausique).

Il s'agit de la première étude épidémiologique d'ampleur à documenter le lien entre additifs colorants et risques de maladies chroniques, un travail permis par la finesse des données de la cohorte NutriNet-Santé. « C'est la seule cohorte qui quantifie précisément l'exposition aux additifs alimentaires, car elle permet d'avoir les détails de consommation jusqu'au nom commercial de l'aliment », indique Mathilde Touvier, directrice

de recherche Inserm, qui coordonne cette étude de santé publique, et a déjà publié une quinzaine d'études sur les additifs. Les plus de 180 000 participants renseignent en effet à intervalles réguliers – tous les six mois – des registres de consommation précis et contrôlés sur vingt-quatre heures, et des questionnaires sur leur activité physique et leur santé. Des informations ensuite croisées avec les bases de données Open Food facts et de l'Observatoire de l'alimentation.

Pour distinguer les niveaux d'exposition aux additifs, les participants à la cohorte ont été répartis, pour chaque substance, en trois tiers – les 33 % du tertile supérieur correspondant aux plus exposés, les 33 % du tertile inférieur, aux moins exposés. « Pour le tertile supérieur, on parle de niveaux de consommation qui sont loin d'être démesurés, précise Mathilde Touvier. Cela peut correspondre à quelqu'un qui va consommer un soda, un plat préparé et une crème dessert, et cela de façon régulière. »

« De très bons poisons »

Ces analyses ont ensuite été croisées avec la survenue, sur la période d'étude (de 2009 à 2023-2024), de plusieurs pathologies, en corrigeant d'autres biais liés à la consommation de tabac ou d'alcool, du profil sociodémographique, de la qualité nutritionnelle du régime alimentaire et d'autres facteurs.

Les résultats obtenus concordent avec d'autres études ayant montré que les additifs colorants pouvaient altérer des molécules impliquées dans la signalisation de l'insuline, et avoir d'autres ef-

fets sur les taux de glycémie et le microbiote intestinal.

Alors que les Etats-Unis, sous l'impulsion du secrétaire à la santé, Robert Kennedy Jr, s'apprentent à interdire huit colorants de synthèse en fin d'année, la réglementation européenne se montre déjà plus stricte. Mais même les additifs d'origine naturelle utilisés par les industriels européens, en complément de ceux de synthèse, sont loin d'être anodins. Les travaux de l'EREN, conduits par la chercheuse Sanam Shah, montrent ainsi que la curcumine (E100) est associée à un surrisque de diabète de type 2 de 49 % ; les bêta-carotènes (E160a) à une hausse de 44 %, et les colorants caramel (E150) à un surrisque de 43 %. Pour le risque de cancer, ce sont surtout les additifs bêta-carotènes et caramel ordinaires (E150a) qui sont associés individuellement à un surrisque (respectivement de 16 % et de 15 % pour le cancer global).

« L'argument de naturalité est mis en avant par les fabricants mais, dans la nature, il peut y avoir de très bons poisons », rappelle Mathilde Touvier. Pour comprendre pourquoi le bêta-carotène se révèle protecteur et antioxydant lorsqu'il est naturellement présent dans des carottes ou des abricots, et est, en revanche, associé à des effets négatifs lorsqu'il est employé comme additif, les chercheurs soulignent les effets de la transformation. « Certaines substances, sorties de leur matrice alimentaire d'origine, en interaction avec des nutriments et des fibres, ne présentent plus les mêmes bénéfices pour la santé une fois isolées, purifiées et réinjectées dans des ali-

ments ultratransformés », note Mathilde Touvier.

Une troisième étude, publiée jeudi 21 mai dans l'*European Heart Journal*, montre par ailleurs qu'une autre catégorie d'additifs, les conservateurs (sulfites, nitrites), sont associés à un surrisque d'hypertension de 24 %.

Les chercheurs de l'EREN espèrent que leurs travaux nourriront les réévaluations de ces substances par l'Autorité européenne de sécurité des aliments. « Ce n'est pas aux consommateurs d'apprendre par cœur une liste d'additifs à risques », plaide Mathilde Touvier. Le logo Nutri-score, s'il était rendu obligatoire sur tous les aliments – les marques sont li-

bres aujourd'hui de l'apposer ou non –, et complété d'un indicateur d'ultratransformation, pourrait jouer un rôle d'information, insiste la chercheuse.

Plusieurs propositions de loi en ce sens ont été déposées à l'Assemblée nationale récemment. « On ne peut plus traiter ces résultats comme des alertes isolées, réagit Audrey Morice, chargée de campagne au sein de l'ONG Foodwatch France. Les responsables politiques doivent enfin prendre leurs responsabilités : réduire la quantité d'additifs dans notre alimentation, en commençant par interdire les additifs les plus controversés, et strictement encadrer les aliments ultratransformés. » ■

MATHILDE GÉRARD

**Même les additifs
d'origine
naturelle utilisés
par les industriels
européens, en
complément de
ceux de synthèse,
sont loin d'être
anodins**



France-Monde

Aliments ultra-transformés : nouvelles preuves

ALIMENTATION. De nouvelles études de l'Inserm alertent sur les risques des aliments ultra-transformés et de certains additifs, au moment où une loi veut rendre le Nutri-Score obligatoire.

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-Score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.

Ces trois études de l'Inserm, publiées hier, montrent la nécessité de « privilégier les aliments pas ou peu transformés », estiment leurs auteurs.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

« Il faut agir au plan de la santé publique »

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hyperten-



Une proposition de loi appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score.

Photo AFP

sion et de maladies cardiovasculaires.

Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38 %), un cancer (+14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (+21 % et même +32 % post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs – sorbate de potassium E202 et acide citrique

E330 en particulier – ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle Mathilde Touvier. D'ores et déjà, au niveau mondial, « sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et

la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », souligne-t-elle.

« Outil de prévention »

Pour la chercheuse, « le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ».

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « un outil de prévention

simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mise en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.



FRANCE / EUROPE / MONDE ▶

Des additifs alimentaires à risques

SANTÉ

Ils augmentent le risque de cancer, diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires.

E 100, E 199, E 200, E 300... les colorants et les conservateurs alimentaires se cachent derrière des codes obscurs. Longtemps, leur impact sur la santé est aussi resté opaque.

Des études coordonnées par Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, lèvent désormais le voile sur leur action, et particulièrement « des associations entre la consommation de ces additifs et un risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension ».

Les chiffres sont inquiétants : « Les colorants alimentaires sont



Les colorants augmentent le risque de cancer.

MAVPPP

associés à une augmentation de + 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs », indiquent les chercheurs. La curcumine (E 100) s'avère la plus toxique : + 49 % du risque. Pour les caramels, c'est + 43 %.

Les colorants alimentaires « sont aussi associés à une augmentation de + 14 % du risque de cancer ». Pour le bêta-carotène

(E160a), c'est + 16 % de risque de cancer et + 41 % du risque de cancer du sein.

100 000 personnes

Quant aux conservateurs, ils augmentent de « + 24 % le risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs ». « Parmi les 17 conservateurs alimentaires individuels consommés, 8 étaient associés à une incidence plus élevée d'hypertension (dont le sorbate de potassium, E202 + 39 %) et 1 à une incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires (acide ascorbique, E300 + 15 %) ».

Pour parvenir à cette conclusion, « les chercheuses et les chercheurs ont étudié les liens entre la consommation d'additifs colorants alimentaires et de conservateurs et la santé des participants de la cohorte française

NutriNet-Santé », forte de plus de 100 000 personnes.

Les travaux, qui associent l'Inserm, l'Inrae, l'Université Sorbonne Paris Nord, l'Université de Paris Cité et le Cnam, réunis dans l'équipe de recherche et épidémiologie nutritionnelle de Mathilde Touvier, sont publiés dans *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et l'*European Heart Journal*.

Plus de 139 000 aliments et boissons répertoriés dans la base de données Open Food Facts World (3,5 millions de références) contiennent au moins un additif colorant alimentaire et 700 000 au moins un conservateur.

Les chercheurs demandent « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer ces nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ».

S. G.



NOTRE ÉPOQUE

La dangerosité des colorants alimentaires confirmée

CANCER | Trois études de l'Inserm coordonnées par **Mathilde Touvier** mettent en garde contre les produits ultratransformés.

LES ÉTUDES sur les dangers des additifs dans nos aliments se suivent... et se ressemblent. Trois nouvelles publications, dévoilées ce jeudi dans les revues « Diabetes Care », « European Journal of Epidemiology » et « European Heart Journal », montrent notamment un risque accru de cancer et de diabète de type 2 lié aux colorants, largement présents dans nos assiettes. De précédents travaux, en janvier, avaient obtenu des résultats semblables pour des conservateurs.

Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm et coordinatrice de ces trois articles, nous éclaire au moment où une pétition (signée par près de 130 000 personnes ce jeudi) appelle à interdire la publicité pour les produits ultratransformés.

Quelle nouveauté cette étude apporte-t-elle ?

MATHILDE TOUVIER. Grâce à cette cohorte NutriNet-Santé, c'est la première fois au monde que nous arrivons à mesurer l'exposition aux additifs alimentaires d'une large population (183 000 personnes adultes inscrites en France) et la survenue de différentes maladies. Nous en sommes

désormais à quinze études montrant des liens entre additifs et maladies chroniques, mais c'est la première fois que nous l'observons pour les colorants.

Dans le détail, comment avez-vous procédé ?

Pour participer, il faut simplement avoir au moins 18 ans, parler français et avoir un accès à Internet. Des personnes donnent des sous pour le Téléthon, ici il s'agit simplement de donner un peu de son temps pour une étude en ligne peu contraignante, car il suffit de remplir des questionnaires. On a d'abord calculé les apports quotidiens en différents colorants pour chaque participant, puis on a divisé la cohorte en trois groupes selon leur niveau d'exposition.

Quels sont les principaux résultats obtenus ?

Nous avons constaté que les colorants alimentaires étaient associés à une augmentation du risque de diabète de type 2 et de cancer (respectivement + 38 % et + 14 %) chez les plus forts consommateurs, c'est-à-dire ceux qui consomment beaucoup d'un aliment avec une teneur élevée en colorants, ou plusieurs aliments avec une teneur modeste à chaque fois, par rapport à ceux qui en avalent moins.

Bêta-carotène (E150a), curcumine (E100)... Ce sont des additifs que l'on retrouve dans de nombreux types de produits ultratransformés comme des plats préparés et des biscuits, mais aussi dans des sauces à base de légumes ou des yaourts aromatisés, qui jouent sur une image santé car ils sont plutôt corrects sur le plan nutritionnel.

En pratique, comment limiter les risques ?

Déjà, il est important de comprendre que l'on parle ici de comportements réguliers. Manger des bonbons colorés à un anniversaire n'entraîne pas de risque, de même que manger un gâteau mal classé au Nutri-Score un jour n'est pas un problème en soi. C'est vraiment le fait de répéter ce type de consommation pendant plusieurs années qui peut poser des problèmes. Ensuite, comme d'habitude sauf s'il est question de véritables poisons, on appelle surtout à limiter notre exposition et donc à limiter notre consommation de produits ultratransformés, car les colorants en sont un marqueur très important.

Conseillez-vous aux citoyens d'analyser les étiquettes des produits ?

Cela donnera simplement une indication sur la présence

ou non de tel colorant, et pas sur la dose contenue dans le produit. Pour que les consommateurs ne soient pas dans la psychose à vouloir regarder les étiquettes de tout ce qu'ils mettent dans leur assiette, il faudrait régler les problèmes à la base ! On aimerait ainsi que nos travaux servent à réévaluer la sécurité de ces additifs pour, éventuellement, interdire du marché certaines substances problématiques.

Propos recueillis par N.B.

38%

L'augmentation du risque de diabète de type 2 constaté chez les plus forts consommateurs.

**Image non disponible.
Restriction de l'éditeur**

#J'PRECOUPPESLESCROQUANTS

La consommation répétée sur plusieurs années de plats préparés ou de biscuits « peut poser des problèmes » de santé, pointe la chercheuse Mathilde Touvier. (Illustration.)



[Visualiser la page source de l'article](#)

Trop de colorants dans nos assiettes et plus assez de produits frais

Élodie Bécu

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés.

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European Journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique.

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Présents dans les produits ultratransformés

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût

Éviter les plats préparés et opter pour le fait maison

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultratransformation ».

Mathilde Touvier qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la recommandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.



L'Inserm conseille de limiter la consommation de produits ultratransformés. Photo Sipa/Levine-Roberts

Élodie Bécu



32 **France-Monde** Le fait du jour

Santé

Dans nos assiettes, trop de

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés et à privilégier le fait maison.

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes, les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European Journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Présents dans les produits ultratransformés

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du ris-

que de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausé.

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine, servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E 100 et E 199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de

l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Appel à réévaluer le bénéfice/risque

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs, pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs que l'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût sur le systé-

« Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire »

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm

me de santé publique, sur la fiscalité, plaide Audrey Morice, chargée de campagne pour l'association. Notre alimentation ne doit pas être associée à des risques pour la santé. »

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultratransformation ».

Mathilde Touvier qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la re-



commandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.

● Élodie Bécu

colorants, pas assez de frais



Et aussi ► La nette hausse du risque en chiffres

Les études menées par Mathilde Touvier et Samam Shah, de l'Inserm, pointent un risque des colorants, dans leur globalité, et détaillent les effets de certains colorants en particulier.

► Pour le diabète de type 2 : les caramels sont associés à une augmentation de 43 % et les colorants caroténoïdes (E160), à une augmentation de 39 % du risque de développer cette maladie ; le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) est relié à une hausse de 44 % ; le caramel ordinaire (E150a), à une augmentation de 46 % ; la curcumine (E100), à une augmentation de 49 % et les anthocyanes (E163), à une augmentation de 40 %.

► Pour les cancers, certains colorants pris individuellement ont également été associés à des surrisques : le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) relève de 16 % le risque de cancer global et de 41 %, le risque de cancer du sein ; le caramel ordinaire (E150a) est associé à une augmentation de 15 % du risque de cancer global.

La troisième étude, publiée dans l'*European Heart Journal*, et menée par Anais Hasenböhler, s'intéresse aux conservateurs pris dans leur globalité. Ils sont associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés ; les conservateurs non-antioxydants à une augmentation de 29 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaires ; les conservateurs antioxydants à une augmentation de 22 % du risque d'hypertension.

► Parmi les 17 conservateurs alimentaires individuels consommés, huit étaient associés à une incidence plus élevée d'hypertension (dont le sorbate de potassium, E202 ; -39 %) et l'acide citrique (E330 ; -25 %) et un à une incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires (acide ascorbique - ou E300 ; -15 %).



[Visualiser la page source de l'article](#)

Dans nos assiettes, trop de colorants et plus assez de produits frais

Élodie Bécu

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés et à privilégier le fait maison.

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans Diabetes Care et l'European Journal of Epidemiology les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique.

Effets sur la santé

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Appel à réévaluer le bénéfice/risque

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des

comportements qui sortent de l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût



L'Inserm conseille de se détourner des produits ultratransformés. Photo Sipa/Levine-Roberts

Élodie Bécu



Santé

Actu Le fait du jour

Dans nos assiettes, trop de colorants, pas assez de produits frais



Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés et à privilégier le fait maison.

Is donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes, les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European Journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Présents dans les produits ultratransformés

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du ris-

que de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique.

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine, servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E 100 et E 199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de

l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Appel à réévaluer le bénéfice/risque

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs, pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs que l'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût sur le systé-

« Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire »

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm

commandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.

■ Élodie Bécu

me de santé publique, sur la fiscalité, plaide Audrey Morice, chargée de campagne pour l'association. Notre alimentation ne doit pas être associée à des risques pour la santé.

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultratransformation ».

Mathilde Touvier qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la re-



Actu Le fait du jour

Santé

Dans nos assiettes, trop de colorants, pas assez de produits frais



commandation des autorités sanitaires: varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.

• Élodie Bécu

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés et à privilégier le fait maison.

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes, les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Présents dans les produits ultratransformés

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du ris-

que de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique.

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine, servent à agrémente les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E 100 et E 199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de

l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Appel à réévaluer le bénéfice/risque

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs, pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs que l'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût sur le systè-

« Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire »

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm

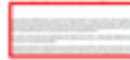
me de santé publique, sur la fiscalité, plaide Audrey Morice, chargée de campagne pour l'association. Notre alimentation ne doit pas être associée à des risques pour la santé. »

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultratransformation ».

Mathilde Touvier qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la re-



Edition : 21 mai 2026 P.11
 Famille du média : PQR/PQD (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : Quotidienne
 Audience : 352000



Journaliste : -
 Nombre de mots : 246
 Ed. locales : Edition de la Meurthe-et-Moselle Nord; Edition de Forbach; Edition de Metz; Edition de Sarrebourg...

[Visualiser la page source de l'article](#)

Et aussi Une augmentation du risque chiffrée

Les études menées par Mathilde Touvier et Sanam Shah de l'Inserm pointent un risque des colorants, dans leur globalité, et détaillent les effets de certains colorants en particulier. Pour le diabète de type 2 : les caramels sont associés à une augmentation de 43 % et les colorants caroténoïdes (E160) à une augmentation de 39 % du risque de développer cette maladie ; le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) est relié à une hausse de 44 % ; le caramel ordinaire (E150a) à une augmentation de 46 % ; la curcumine (E100) à une augmentation de 49 % et les anthocyanes (E163) à une augmentation de 40 %.

Pour les cancers, certains colorants pris individuellement sont associés à des sursurrisques : le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) relève de 16 % le risque de cancer global et de 41 % le risque de cancer du sein ; le caramel ordinaire (E150a) est associé à une hausse de 15 % du risque de cancer global.

La troisième étude, publiée dans l'European Heart Journal, et menée par Anaïs Hasenböhler s'intéresse aux conservateurs pris dans leur globalité. Ils sont associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés. Les conservateurs non-antioxydants à une augmentation de 29 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaires ; les conservateurs antioxydants à une augmentation de 22 % du risque d'hypertension.

00Pn4j-nU0E4bM4zkCr5OkQdfgQwwmzsqLFTcj_kLLkvWqLFVMGaNcBerrfSm-bEaHB0kpAVBLmngpmpfCddiuA3L_7h41Hokq9Cy97nD04euoYODYy



Edition : 21 mai 2026 P.10-11
 Famille du média : PQR/PQD (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : Quotidienne
 Audience : 352000



Journaliste : Élodie Bécu
 Nombre de mots : 712
 Ed. locales : Edition de la Meurthe-et-Moselle Nord; Edition de Forbach; Edition de Metz; Edition de Sarrebourg...

[Visualiser la page source de l'article](#)

Trop de colorants dans nos assiettes et plus assez de produits frais

Élodie Bécu

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés.

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European Journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique.

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Présents dans les produits ultratransformés

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût

Éviter les plats préparés et opter pour le fait maison

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultratransformation ».

Mathilde Touvier qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la recommandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.



L'Inserm conseille de limiter la consommation de produits ultratransformés. Photo Sipa/Levine-Roberts

Élodie Bécu



[Visualiser la page source de l'article](#)

Dans nos assiettes, trop de colorants et plus assez de produits frais

Élodie Bécu

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés et à privilégier le fait maison.

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans Diabetes Care et l'European journal of Epidemiology les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique.

Effets sur la santé

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Appel à réévaluer le bénéfice/risque

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des

comportements qui sortent de l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût

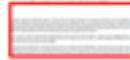


L'Inserm conseille de se détourner des produits ultratransformés. Photo Sipa/Levine-Roberts

Élodie Bécu



Edition : 21 mai 2026 P.11
 Famille du média : PQR/PQD (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : Quotidienne
 Audience : 124968



Journaliste : -
 Nombre de mots : 246
 Ed. locales : Edition d'Epinal - La Plaine; Edition de Saint-Dié - Remiremont

[Visualiser la page source de l'article](#)

Et aussi Une augmentation du risque chiffrée

Les études menées par Mathilde Touvier et Sanam Shah de l'Inserm pointent un risque des colorants, dans leur globalité, et détaillent les effets de certains colorants en particulier. Pour le diabète de type 2 : les caramels sont associés à une augmentation de 43 % et les colorants caroténoïdes (E160) à une augmentation de 39 % du risque de développer cette maladie ; le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) est relié à une hausse de 44 % ; le caramel ordinaire (E150a) à une augmentation de 46 % ; la curcumine (E100) à une augmentation de 49 % et les anthocyanes (E163) à une augmentation de 40 %.

Pour les cancers, certains colorants pris individuellement sont associés à des surrisques : le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) relève de 16 % le risque de cancer global et de 41 % le risque de cancer du sein ; le caramel ordinaire (E150a) est associé à une hausse de 15 % du risque de cancer global.

La troisième étude, publiée dans l'European Heart Journal, et menée par Anaïs Hasenböhler s'intéresse aux conservateurs pris dans leur globalité. Ils sont associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés. Les conservateurs non-antioxydants à une augmentation de 29 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaires ; les conservateurs antioxydants à une augmentation de 22 % du risque d'hypertension.

0whH8H3n7s3PIVVVzQ_jixdz3uqYP7bKrmTc1ip5_VSPDcweLMe7kaMGsk8UsvQQp1GAaxWNbEyr0lc_JQ0Uz8gyI7FnKrO7YTH6dxgP5ScMYjix

Edition : 21 mai 2026 P.10-11
 Famille du média : PQR/PQD (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : Quotidienne
 Audience : 464000



Journaliste : Élodie Bécu
 Nombre de mots : 712
 Ed. locales : Edition de Besançon; Edition de Montbéliard; Edition de Lunéville; Edition de Nancy...

[Visualiser la page source de l'article](#)

Trop de colorants dans nos assiettes et plus assez de produits frais

Élodie Bécu

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs et invitent les Français à éviter les produits ultratransformés.

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation.

Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants et les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European Journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique.

C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Présents dans les produits ultratransformés

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de l'ordinaire. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ». La scientifique pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020.

La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par Foodwatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût

Éviter les plats préparés et opter pour le fait maison

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultratransformation ».

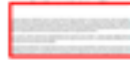
Mathilde Touvier qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la recommandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.



L'Inserm conseille de limiter la consommation de produits ultratransformés. Photo Sipa/Levine-Roberts

Élodie Bécu

Edition : 21 mai 2026 P.11
 Famille du média : PQR/PQD (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : Quotidienne
 Audience : 464000



Journaliste : -
 Nombre de mots : 246
 Ed. locales : Edition de Besançon; Edition de Montbéliard; Edition de Lunéville; Edition de Nancy...

[Visualiser la page source de l'article](#)

Et aussi Une augmentation du risque chiffrée

Les études menées par Mathilde Touvier et Sanam Shah de l'Inserm pointent un risque des colorants, dans leur globalité, et détaillent les effets de certains colorants en particulier. Pour le diabète de type 2 : les caramels sont associés à une augmentation de 43 % et les colorants caroténoïdes (E160) à une augmentation de 39 % du risque de développer cette maladie ; le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) est relié à une hausse de 44 % ; le caramel ordinaire (E150a) à une augmentation de 46 % ; la curcumine (E100) à une augmentation de 49 % et les anthocyanes (E163) à une augmentation de 40 %.

Pour les cancers, certains colorants pris individuellement sont associés à des sursurrisques : le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) relève de 16 % le risque de cancer global et de 41 % le risque de cancer du sein ; le caramel ordinaire (E150a) est associé à une hausse de 15 % du risque de cancer global.

La troisième étude, publiée dans l'European Heart Journal, et menée par Anaïs Hasenböhler s'intéresse aux conservateurs pris dans leur globalité. Ils sont associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés. Les conservateurs non-antioxydants à une augmentation de 29 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaires ; les conservateurs antioxydants à une augmentation de 22 % du risque d'hypertension.

00JelMj9Z37ieHXw90szaQbj1vE51NZKZJCAx_hgxwYctLSPNpdXjIFHg5fctRxSbmCS0zVbqvK4vaE VqeqKGNhifjz8Rc6D9QCEHfBNMRL4sYjE3

Edition : 21 mai 2026 P.5-6
Famille du média : Agences de presse
Périodicité : En continu
Audience : N.C.
Sujet du média : Actualités-Infos
Générales



Journaliste : -
Nombre de mots : 440



20/05/2026 23:05:10 GMT

Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires: l'alimentation ultra-transformée associée à un risque augmenté

Consommer des aliments contenant certains colorants et conservateurs est associé à un risque accru de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension, montrent trois études françaises publiées jeudi, qui renforcent les connaissances sur les effets sanitaires de l'alimentation transformée.

Les travaux menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399), au sein d'une importante cohorte française (NutriNet-Santé) comptant plus de 100.000 personnes.

Ces études - publiées dans les revues Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal - visent à "éclairer les politiques publiques", précise un communiqué de l'Inserm.

Il en ressort pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Ainsi les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont, comparé aux personnes plus faiblement exposées, un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause).

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité pour la santé, des aliments ultra-transformés, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier. Au niveau mondial, "sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente", dit-elle. "Le faisceau d'arguments est assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique".

Ces nouveaux travaux renforcent la nécessité de limiter l'exposition de la population aux additifs alimentaires non essentiels et de privilégier les aliments pas ou peu transformés, comme le recommande le Programme national Nutrition santé, estiment leurs auteurs.

Ils "doivent provoquer un électrochoc politique" déclare l'ONG Foodwatch, rappelant exiger "depuis des années" l'interdiction des nitrites, au lien "clairement démontré" avec le cancer colorectal et de l'aspartame, cancérogène probable.

En janvier deux études de la même équipe avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

Edition : 21 mai 2026 P.2-3
Famille du média : Agences de presse
Périodicité : En continu
Audience : N.C.
Sujet du média : Banques-Finance,
Economie - Services

Journaliste : -
Nombre de mots : 440

20/05/2026 23:05:09 GMT

Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires: l'alimentation ultra-transformée associée à un risque augmenté

Consommer des aliments contenant certains colorants et conservateurs est associé à un risque accru de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension, montrent trois études françaises publiées jeudi, qui renforcent les connaissances sur les effets sanitaires de l'alimentation transformée.

Les travaux menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399), au sein d'une importante cohorte française (NutriNet-Santé) comptant plus de 100.000 personnes.

Ces études - publiées dans les revues Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal - visent à "éclairer les politiques publiques", précise un communiqué de l'Inserm.

Il en ressort pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Ainsi les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont, comparé aux personnes plus faiblement exposées, un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause).

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité pour la santé, des aliments ultra-transformés, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier. Au niveau mondial, "sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente", dit-elle. "Le faisceau d'arguments est assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique".

Ces nouveaux travaux renforcent la nécessité de limiter l'exposition de la population aux additifs alimentaires non essentiels et de privilégier les aliments pas ou peu transformés, comme le recommande le Programme national Nutrition santé, estiment leurs auteurs.

Ils "doivent provoquer un électrochoc politique" déclare l'ONG Foodwatch, rappelant exiger "depuis des années" l'interdiction des nitrites, au lien "clairement démontré" avec le cancer colorectal et de l'aspartame, cancérogène probable.

En janvier deux études de la même équipe avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

Arte journal

23 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:00:36

Heure de passage : 19h57

Disponible jusqu'au :

23 Mai 2027



Résumé: Les additifs des aliments ultra-transformés (colorants, conservateurs...) pourraient augmenter de 15 à 40 % les risques de cancer, diabète, hypertension et maladies cardiovasculaires, selon trois études de l'Inserm menées sur 100 000 personnes entre 2009 et 2024.

MF Méline FRED A

VA Vanessa ABBA

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

19:45 - 20:05

Audience : 508000

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos
Générales



Le 13h de TF1

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:02:45

Heure de passage : 13h09

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



ML Marie-Sophie
LACARRAU

Résumé: Les conservateurs et colorants alimentaires, bien que potentiellement dangereux, sont encore largement utilisés. Malgré des décennies de mise en garde, peu de changements ont été faits. Les consommateurs sont plus vigilants, poussant les fabricants à réduire leur usage. Une loi est en préparation pour adresser ce problème, mais n'est pas encore discutée à l'Assemblée nationale. Itw de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

13:00 - 13:40

Audience : **5050000**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**



Le 12.45

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : **00:02:24**

Heure de passage : **13h03**

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



NR **Nathalie RENOUX**

Résumé: Des études démontrent que les aliments ultra-transformés, contenant colorants, conservateurs et antioxydants, augmentent les risques de diabète, cancer et maladies cardiovasculaires. L'Inserm a suivi 100 000 personnes depuis 2009, révélant que même une consommation modérée mais régulière est nocive. Pour limiter les risques, il est conseillé de choisir des aliments bruts avec peu d'ingrédients. Itw du Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

12:45 - 13:20

Audience : **1170000**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**



Bonjour ! La Matinale TF1

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:43

Heure de passage : 08h04

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



BT Bruce TOUSSAINT

Résumé: Des études scientifiques alertent sur certains colorants alimentaires présents dans des produits ultra-transformés, soupçonnés de favoriser des maladies comme le diabète ou certains cancers. Les spécialistes recommandent de limiter leur consommation. Itw de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

06:55 - 10:00

Audience : **279000**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**

Télématin

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:02:55

Heure de passage : 08h03

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



LE Louise EKLAND

Résumé: L'étude de l'INSERM souligne que les additifs alimentaires, notamment les colorants et conservateurs, augmentent les risques de cancer, diabète de type 2 et hypertension. Les chercheurs recommandent d'améliorer l'information des consommateurs sur les produits ultra-transformés. Ces additifs, souvent inutiles, sont liés à des maladies cardiovasculaires, digestives et dépressives, coûtant 11,7 milliards d'euros à l'assurance maladie.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

06:30 - 09:50

Audience : **651000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Bonjour ! La Matinale TF1

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:00:53

Heure de passage : 07h05

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027

BT Bruce TOUSSAINT



Résumé: Des études scientifiques alertent sur certains colorants alimentaires présents dans des produits ultra-transformés, soupçonnés de favoriser des maladies comme le diabète ou certains cancers. Les spécialistes recommandent de limiter leur consommation. Itw de Mathilde Touvier, directrice de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

06:55 - 10:00

Audience : **279000**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**



La matinale LCI

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:35

Heure de passage : 06h07

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027

JB Jean-Baptiste
BOURSIER



Résumé: Trois études alertent sur les risques des colorants et conservateurs alimentaires, associés au cancer, au diabète et aux maladies cardiovasculaires. Pour limiter ces additifs des produits ultra-transformés, mieux vaut éviter les ingrédients aux noms complexes ou inconnus. Itw de Mathilde Touvier, directrice de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

06:00 - 09:00

Audience : **157000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

**Générales, Culture/Arts,
littérature et culture
générale**



**BFM Première
Prématinale**

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : **00:01:38**

Heure de passage : **05h06**

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027

DT Djena TSIMBA

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

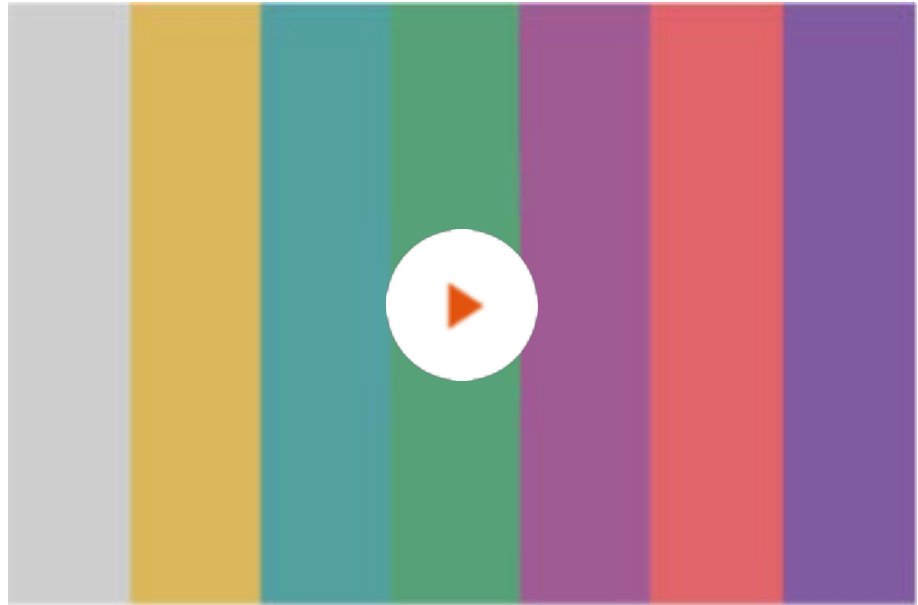
Horaire de l'émission :

04:30 - 06:00

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**



Résumé: Une étude de l'Inserm met en garde contre les effets néfastes des additifs dans les produits transformés, tels que les colorants et conservateurs, augmentant le risque de maladies comme le cancer et le diabète. Les chercheurs recommandent de surveiller des additifs spécifiques et appellent à une réévaluation par les autorités sanitaires pour interdire ou réduire certaines substances.

Le journal de 7h



25 Mai 2026

Durée de l'extrait : **00:01:45**

Heure de passage : **13h07**

Disponible jusqu'au :

25 Mai 2027

Résumé: Les études de l'Inserm ont analysé 100 000 Français sur 14 ans, révélant que les colorants alimentaires augmentent de 14 % le risque de cancer et de 38 % le risque de diabète de type 2. Les conservateurs augmentent de 24 % le risque d'hypertension.

Famille du média :

Radios Régionales

Horaire de l'émission :

07:00 - 07:25

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



RTL petit matin

25 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:28

Heure de passage : 04h40

Disponible jusqu'au :

25 Mai 2027



Jérôme FLORIN



Résumé: Des chercheurs de l'Inserm ont établi un lien entre la consommation de colorants alimentaires présents dans les bonbons et boissons industrielles et un risque accru de diabète, maladies cardiovasculaires et certains cancers. Les colorants comme le caramel augmentent de 40 % le risque de diabète et de 14 % celui de cancer.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

04:30 - 07:00

Audience : **1000000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

Le journal de 13h

23 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:38

Heure de passage : 19h05

Disponible jusqu'au :

23 Mai 2027



Résumé: Une étude de l'Inserm, menée sur 100 000 personnes suivies pendant 14 ans, met en évidence un lien entre les additifs présents dans les aliments ultra-transformés et le développement de maladies chroniques. Les colorants sont associés à une augmentation du risque de cancer (+14 %) et de diabète de type 2 (+38 %). Les conservateurs, quant à eux, sont liés à une hausse du risque d'hypertension (+24 %). L'étude souligne également que le risque augmente avec la quantité consommée. Les chercheurs appellent ainsi à une réévaluation de ces additifs.

Famille du média :

Radios Régionales

Horaire de l'émission :

13:00 - 13:30

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

Le journal de 7h

23 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:42

Heure de passage : 13h08

Disponible jusqu'au :

23 Mai 2027



Résumé: Trois études de l'Inserm menées sur 100 000 Français suivis 14 ans montrent un lien entre additifs alimentaires et maladies chroniques avec une hausse de 14 % du risque de cancer avec les colorants, 38 % du diabète de type 2 et 24 % de l'hypertension avec certains conservateurs. Les chercheurs appellent à réévaluer leur sécurité. Itw de Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Régionales

Horaire de l'émission :

07:00 - 07:15

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**



RTL Matin

22 Mai 2026

Durée de l'extrait : **00:03:33**

Heure de passage : **08h48**

Disponible jusqu'au :

22 Mai 2027



Résumé: Des chercheurs de l'Inserm ont démontré que la consommation de colorants alimentaires, présents dans les bonbons et boissons industrielles, est liée à un risque accru de diabète, maladies cardiovasculaires et certains cancers. Les personnes consommant le plus de colorants présentent 40 % de risque supplémentaire de diabète et 14 % de risque accru de cancer par rapport à celles qui en consomment moins.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

07:00 - 09:30

Audience : **3000000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Les matins

22 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:02:32

Heure de passage : 07h09

Disponible jusqu'au :

22 Mai 2027



GE Guillaume ERNER

Résumé: Les aliments ultratransformés sont dangereux pour la santé, mais l'industrie agroalimentaire tente de bloquer les recherches. En France, l'Inserm a publié trois études majeures confirmant le lien entre ces aliments et des maladies comme le diabète de type 2, les cancers et les maladies cardiovasculaires. Ces études mesurent l'impact des conservateurs et colorants sur 100 000 personnes sur 20 ans.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

06:30 - 09:00

Audience : **859000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



RFI Matin

22 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:40

Heure de passage : 06h12

Disponible jusqu'au :

22 Mai 2027



Résumé: Trois études récentes révèlent que la consommation d'aliments contenant des colorants et conservateurs augmente le risque de cancer, diabète et maladies cardiovasculaires. Les chercheurs ont analysé les habitudes alimentaires de 100,000 personnes depuis 2009. Mathilde Touvier, épidémiologiste et directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, souligne l'importance de réévaluer la sécurité de ces substances et d'informer les consommateurs via le Nutri-Score.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

05:00 - 10:00

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Le 15 | 17

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:05:06

Heure de passage : 15h13

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Résumé: Des chercheurs français ont suivi 100 000 personnes pendant 14 ans et ont étudié le lien entre additifs alimentaires et santé. Ils ont observé que certains colorants sont associés à une hausse de 14 % du risque de cancer et de 38 % du diabète de type 2, tandis que les conservateurs sont liés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension. Itw de Mathilde Touvier, chercheuse Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

15:00 - 17:00

Audience : **220000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Le 12 | 15

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:06:16

Heure de passage : 13h50

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027

MB Marie
BERNARDEAU

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

12:00 - 15:00

Audience : **984000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Résumé: Des chercheurs de l'Inserm ont établi un lien entre certains additifs alimentaires et un risque accru de maladies comme le diabète, le cancer et l'hypertension. Les colorants augmentent de 14% le risque de cancer et de 38% le diabète de type 2, tandis que les conservateurs augmentent de 24% le risque d'hypertension. Itw de Mathilde Touvier, chercheuse Inserm.



Ma France, le journal des régions

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:02:32

Heure de passage : 13h04

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Résumé: Les conservateurs augmentent de 24% le risque d'hypertension, selon Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm. Ajouter deux portions de produits ultra-transformés, comme un plat préparé, une pâtisserie industrielle ou un soda contenant ces conservateurs ou colorants, accroît ce risque. L'étude se concentre sur une exposition régulière, non sur des consommations extrêmes.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

13:00 - 13:30

Audience : **238918**

Thématique de l'émission :

Social-Société



La bande originale

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : **00:01:43**

Heure de passage : **12h03**

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Leïla
KADDOUR-BOUDADI



Résumé: Deux chercheurs de l'Inserm ont démontré un lien entre certains additifs alimentaires et un risque accru de maladies comme le diabète et le cancer. En étudiant 100,000 Français sur 14 ans, ils ont constaté que les colorants augmentent de 14% le risque de cancer et de 38% celui de diabète de type 2, tandis que les conservateurs augmentent de 24% le risque d'hypertension. Itw de Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

11:05 - 12:30

Audience : **2043000**

Thématique de l'émission :

Culture/Arts, littérature et culture générale, Divertissement TV/Radio



Le 9h30 | 12

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:08:02

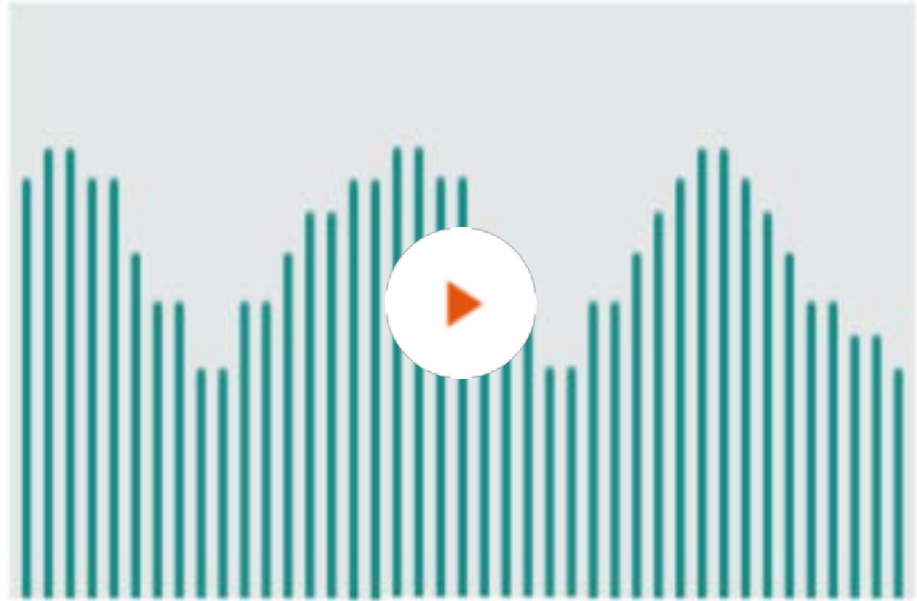
Heure de passage : 11h33

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Lucie BARBARIN



Résumé: Trois études inédites portant sur un panel de 100 000 Français suivis pendant 14 ans établissent des liens entre colorants alimentaires, conservateurs et maladies chroniques, dont le cancer. Les chercheurs de l'Inserm ayant coordonné ces travaux appellent à réévaluer la sécurité de certains additifs, présents dans près d'un quart des aliments industriels.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

09:30 - 12:00

Audience : **932000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Le 9h30 | 12

21 Mai 2026

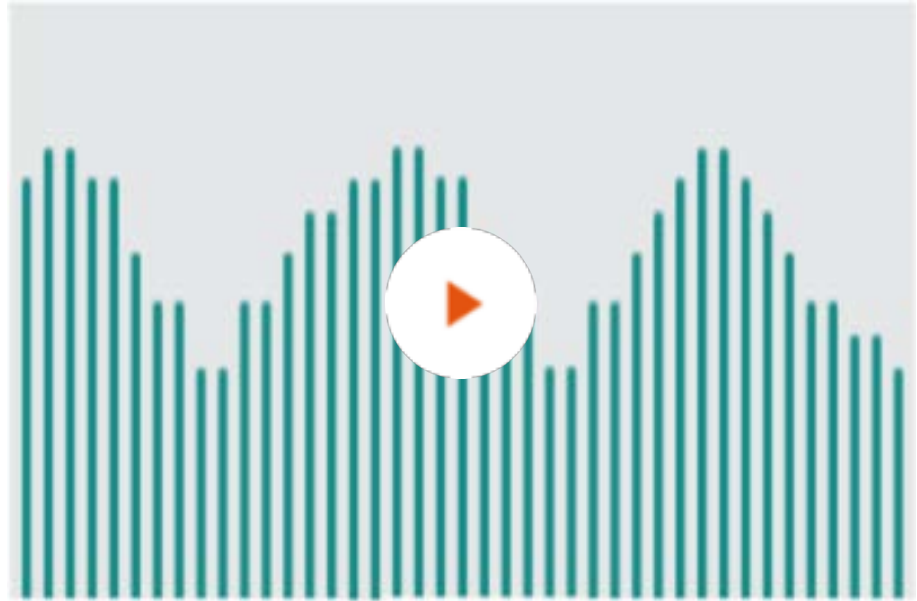
Durée de l'extrait : 00:01:41

Heure de passage : 09h35

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027

LB Lucie BARBARIN



Résumé: Trois études menées par l'Inserm sur 100 000 Français sur 14 ans révèlent que les colorants alimentaires augmentent de 14% le risque de cancer et de 38% le risque de diabète de type 2, tandis que les conservateurs augmentent de 24% le risque d'hypertension. Itw de Mathilde Touvier, chercheuse Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

09:30 - 12:00

Audience : **932000**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**

Le journal de 17h

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:37

Heure de passage : 08h11

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Résumé: Des chercheurs ont établi un lien entre certains additifs alimentaires et des maladies comme le cancer, le diabète de type 2 et l'hypertension. Les colorants augmentent de 14% le risque de cancer et de 38% celui de diabète, tandis que les conservateurs augmentent de 24% le risque d'hypertension. Les études appellent à réévaluer la sécurité de ces additifs. Itw de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Régionales

Horaire de l'émission :

07:00 - 07:15

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



La grande matinale

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:02:05

Heure de passage : 08h07

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



ND Nicolas DEMORAND

BD Benjamin DUHAMEL

SD Sonia DEVILLER

Résumé: Trois ONG attaquent l'État français pour inaction face à la pollution par les PFAS, malgré 73 études depuis 2002 alertant sur leurs dangers. Elles demandent l'arrêt des rejets et l'application du principe pollueur-payeur. Une taxe PFAS votée en 2025 n'est pas encore en vigueur. Trois études de l'Inserm confirment aussi les effets nocifs des aliments ultra-transformés et additifs, augmentant les risques de diabète de type 2 et de cancer du sein.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

07:00 - 10:00

Audience : **1750000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



**Ici Matin - Ici
Pays d'Auvergne**

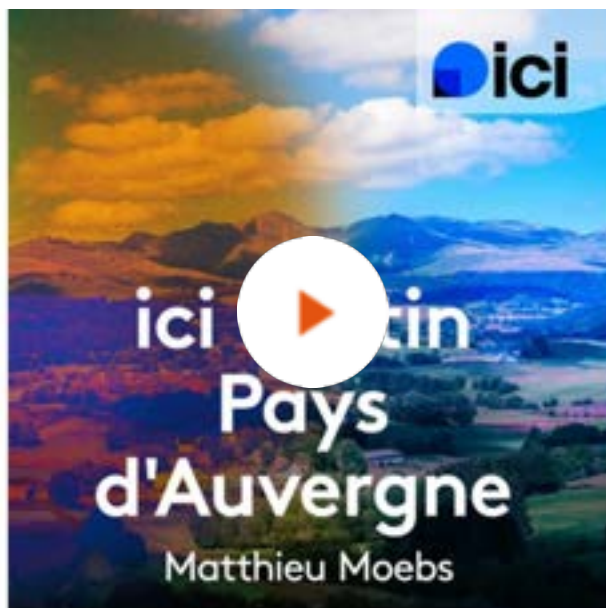
21 Mai 2026

Durée de l'extrait : **00:01:58**

Heure de passage : **08h03**

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Résumé: Les chercheurs de l'Inserm ont étudié l'impact des additifs alimentaires sur la santé de 100 000 Français. Leurs travaux révèlent que les colorants augmentent de 14% le risque de cancer et de 38% celui de diabète de type 2, tandis que les conservateurs accroissent de 24% le risque d'hypertension. Itw de Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Régionales

Horaire de l'émission :

06:00 - 09:00

Audience : **6876**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



**Ici Matin - Ici
Paris
Ile-de-France**

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : **00:02:06**

Heure de passage : **07h04**

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Résumé: Trois études coordonnées par Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm, confirment le lien entre additifs des aliments ultra-transformés et un risque accru de cancers, de diabète et d'hypertension. Face à ces résultats, les chercheurs appellent à réévaluer leur sécurité.

Famille du média :

Radios Régionales

Horaire de l'émission :

06:00 - 09:00

Audience : **16724**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Le 6 | 9

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:01:41

Heure de passage : 06h08

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027

JC Jérôme CHAPUIS

HB Hadrien BECT

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

06:00 - 09:00

Audience : **660000**

Thématique de l'émission :

**Actualités-Infos
Générales**



Résumé: Des chercheurs de l'Inserm ont étudié 100 000 personnes sur 14 ans, établissant un lien entre certains additifs alimentaires et des maladies. Les colorants augmentent de 14% le risque de cancer et de 38% celui de diabète de type 2, tandis que les conservateurs accroissent de 24% le risque d'hypertension. Les chercheurs appellent à réévaluer la sécurité de ces ingrédients.



Le 5 | 6

21 Mai 2026

Durée de l'extrait : 00:00:28

Heure de passage : 05h07

Disponible jusqu'au :

21 Mai 2027



Résumé: Les additifs alimentaires, identifiables par "E" suivi d'un numéro entre 100 et 399, sont liés à des maladies telles que le diabète, les cancers et l'hypertension, selon trois études de l'Inserm. Ces recherches confirment le lien entre la consommation de certains additifs et l'apparition de ces maladies, soulignant l'importance de surveiller leur présence dans les aliments.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

05:00 - 06:00

Audience : **804000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

Aliments ultra-transformés ou non : comment les repérer ?

Biscuits, plats préparés, pains de mie ou desserts : les aliments ultra-transformés sont partout. Mais comment les reconnaître ? Entre additifs, arômes et procédés industriels, plusieurs indices permettent de les identifier plus facilement.



cyano66 / istock

L'ESSENTIEL

- Les aliments ultra-transformés représentent environ 35 % des apports caloriques des Français.
- La classification NOVA permet de les identifier selon leur degré de transformation.
- La présence d'arômes, d'additifs cosmétiques ou d'ingrédients industriels est souvent un bon indice.

Vous pensez savoir ce qu'est un aliment ultra-transformé ? Pas si sûr. En France, environ 80 % des produits emballés disponibles dans les supermarchés sont des aliments ultra-transformés, [rappelle l'Assurance Maladie](#). Riches en sucres, sel et graisses saturées, pauvres en fibres et en vitamines, ils représentent plus d'un tiers des apports caloriques des Français.

La classification NOVA, un outil simple pour s'y retrouver

[Selon l'Inserm](#), les aliments ultra-transformés sont fabriqués à partir d'ingrédients traditionnels ayant subi d'importants procédés de transformation industrielle, comme le fractionnement, l'hydrogénation, le soufflage ou encore la cuisson-extrusion. A cela s'ajoutent souvent des arômes, colorants, texturants et des exhausteurs de goût destinés à améliorer la saveur, l'apparence ou la conservation. Au bout de la chaîne, nous avons des produits prêts à consommer, bon marché, pratiques et attractifs, mais dont l'impact sur la santé suscite de plus en plus d'interrogations. [Plusieurs études](#) associent en effet la consommation d'aliments ultra-transformés à un risque accru d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de dépression ou encore de certaines maladies chroniques comme Crohn.

Pour distinguer un aliment transformé d'un aliment ultra-transformé, les chercheurs utilisent la [classification NOVA](#), élaborée au début des années 2010 par l'Université de São Paulo. Anthony Fardet, chercheur en alimentation préventive et durable à l'INRAE, rappelle auprès du [National Geographic](#) que cette classification repose sur le degré de transformation des aliments. Le premier groupe rassemble les aliments bruts ou peu transformés, comme les fruits frais ou le lait pasteurisé. Le deuxième inclut les ingrédients de cuisine tels que le sel, le sucre ou l'huile. Le troisième, les aliments peu transformés comme le pain, le fromage ou les conserves.

Le quatrième groupe, enfin, correspond aux aliments ultra-transformés. Selon Anthony Fardet, *"on définit un aliment ultra-transformé comme un aliment qui contient ce qu'on appelle un marqueur d'ultra-transformation"*. Ces marqueurs peuvent être des additifs cosmétiques, des arômes, des ingrédients industriels peu familiers comme les sirops de glucose ou les protéines isolées, mais aussi certains procédés de fabrication invisibles pour le consommateur.

Quels indices sur l'emballage ?

La longueur de la liste d'ingrédients sur l'étiquette constitue souvent un premier signal. *"Ces produits cherchent souvent à imiter les aliments transformés mais avec des listes d'ingrédients deux à trois fois plus longues"*, souligne Anthony Fardet. Il invite également à repérer les ingrédients dont la fonction est avant tout esthétique. *"Leur visée est cosmétique. Donc ça, c'est le mot clé de l'ultra-transformation"*, explique le chercheur, qui parle même de *"chirurgie esthétique des aliments"* destinée à faire *"gagner de l'argent à l'industriel"*.

"Un mort toutes les quatre minutes" : la lutte contre le diabète continue avec une journée spéciale organisée au Polygone de Béziers le samedi 30 mai



Gratuit, anonyme et médicalement encadré, le dépistage a permis de détecter quatre cas l'an dernier. ML - LF

Alors que l'[Inserm](#) vient de publier une étude sur les risques accrus de diabète et autres maladies liées à certains additifs, la journée de prévention contre cette maladie, le 30 mai à Béziers, se retrouve au coeur de l'actualité. Pour la première fois une course pédestre aura lieu.

"Les colorants alimentaires sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs". C'est ce que démontre une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, publiée le 21 mai. Une révélation qui tombe à pic alors qu'en partenariat avec la Ville, le Lions Club Béziers Doyen organise au Polygone de Béziers une journée contre le diabète, le samedi 30 mai.

Le dépistage est gratuit. De 10 h à 17 h, personnel du service santé de la Ville, infirmiers et médecins travailleront conjointement pour réaliser les tests, les analyser et orienter les patients vers des solutions adaptées. Une course de 5 km ouverte à tous est aussi organisée au profit de la lutte contre la maladie. La participation à la course étant fixée à 5 euros, les fonds récoltés seront reversés à l'Institut Saint-Pierre de Palavas-les-Flots, spécialisé dans le traitement de la maladie.

Une maladie de plus en plus fréquente

"Introduire du sport dans le cadre de ce dépistage était important, car tout le monde doit en faire, et les diabétiques encore plus", souligne Caroline Coudray, présidente du Lions club de Béziers. Face à une maladie qui tue une personne toutes les quatre minutes, et qui pourrait concerner un adulte sur huit d'ici 2050, selon la

Fédération Internationale du Diabète, le Lions Club entend continuer à s'engager.

"C'est une véritable fierté de faire avancer la prévention de la première maladie chronique en France", s'enthousiasme Simon Menant, directeur du centre commercial, qui accueillera la journée.

Les risques du diabète

"Le diabète est une maladie silencieuse. Arrêt cardiaque, nécrose, neuropathie diabétique voire amputation : les risques d'un diagnostic trop tardif de la maladie peuvent même conduire à la mort", avertit Caroline Coudray. Le but de la journée réside donc dans la prévention et surtout la détection de la maladie, avant qu'il ne soit trop tard.

Et pour parler d'un sujet aussi dramatique, Caroline Coudray privilégie la poésie. *"Mieux vaut retirer le masque, avant que la maladie ne retire la vie".*

0qpr6JaaCH_YpOy5J6JM5fepXeVtChDklUhYnYxxXoeEb4lJEIQID4OCdaq7No_4mIFsJczv5scsuwbYA049-9Fmryou1CEEh4WZSL_TcWpUODUz

Additifs alimentaires : trois études établissent un lien avec le diabète, certains cancers et l'HTA

De nouvelles données NutriNet-Santé associent les additifs alimentaires, notamment les colorants, à un sur-risque de diabète de type 2, de cancers et de maladies cardiovasculaires.



@озовая Людмила - stock.adobe.com

De nouvelles données issues de la cohorte NutriNet-Santé confirment la nocivité des additifs alimentaires et en particulier des colorants. Trois études qui viennent d'être publiées établissent ainsi que ces produits accroissent le risque de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle.

Ces données sont fondamentales car les additifs, que ce soit des conservateurs (E200 à E299), des colorants (E100 à E199) ou encore des antioxydants (E300 à E399), sont largement utilisés par l'industrie agroalimentaire.

Dans une première étude, les auteurs montrent, pour la première fois, que les colorants alimentaires augmentent de 38 % le risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs, comparés aux plus faiblement exposés. Les produits les plus en cause étaient les caramels (+ 43 %), les caroténoïdes (+39 %), la curcumine (+49 %), et les anthocyanes (+40 %).

La deuxième étude a établi que ces colorants alimentaires accroissaient aussi de 14 % le risque de cancer global. Le lien le plus fort était retrouvé pour le cancer du sein (+21%), en particulier lorsqu'il survient après la ménopause (+32 %). Les produits les plus impliqués étaient le bêta-carotène (+41 % du risque de cancer du

sein).

Enfin, la dernière étude conclut que les conservateurs pris dans leur globalité étaient associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension artérielle chez les plus forts consommateurs (+ 29% pour les conservateurs non-antioxydants). En outre, les non-antioxydants augmentaient aussi le risque de maladies cardiovasculaires, de 16%. "Parmi les 17 conservateurs alimentaires individuels consommés, huit étaient associés à une incidence plus élevée d'hypertension (dont le sorbate de potassium, E202 ; +39 %) et l'acide citrique (E330 ; +25 %) et un à une incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires (acide ascorbique (E300 ; +15 %), précise l'[Inserm](#) dans un communiqué.

En conclusion, les auteurs de ce travail soulignent la nécessité de réévaluer ces additifs à la lumière de ces nouvelles connaissances afin de mieux protéger la population.

Références :

Inserm (21 mai).

Shah S. et al. *Diabetes Care* 20 May 2026; 49 (6): 1067-1077.

Shah, S., et al. *Eur J Epidemiol* (2026).

Hasenböhler A. et al., *European Heart Journal* , 2026;, ehag308,

<https://doi.org/10.2337/dc25-2727>

<https://doi.org/10.1007/s10654-026-01393-3>

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehag308>

"Des additifs purement cosmétiques" : ces colorants et conservateurs toujours présents dans nos aliments... malgré le danger

Vidéo:

<https://www.tf1info.fr/conso/video-des-additifs-purement-cosmetiques-ces-colorants-et-conservateurs-toujours-presents-dans-nos-aliments-malgre-le-danger-2442810.html>

Source : JT 13h Semaine

• Trois nouvelles études scientifiques établissent des liens incontestables entre additifs et risques de maladies chroniques.

• Or, certains ont une fonction "purement cosmétique".

• Pourquoi sont-ils donc encore présents dans nos aliments ?

La problématique ne date pas d'hier. "Ces petites doses longtemps répétées, tous les jours pendant toute une vie, peuvent comporter des risques extrêmement insidieux, et même parfois irréversibles", alertait dès 1974 le professeur François Custot, comme l'attestent les images d'archives du reportage du 13H de TF1 visible en tête de cet article. On parle ici de la présence persistante, jusqu'à aujourd'hui, d'additifs colorants et conservateurs dans nos aliments. Une présence que trois nouvelles études scientifiques, menées notamment par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale ([Inserm](#)), publiées ce jeudi 21 mai, désignent, cette fois de manière incontestable, comme dangereuse pour notre santé.

Ce sont ces produits, inclus dans un quart des aliments industriels vendus dans le monde, qui vous font consommer de l'alcool dans une brioche, des émulsifiants dans une biscotte ou de la fécule de pomme de terre dans du fromage râpé. Ce sont encore eux qui colorent en vert le sirop de menthe (naturellement incolore), en rouge un yaourt à la fraise, ou en marron un célèbre cola, dans la plus grande normalité. "Des fois, on a un côté émotionnel, on regarde la couleur, on associe les choses, ça donne de l'appétit, mais je pense que ça a bien été désigné par les bonnes personnes", estime un consommateur au micro de TF1. "C'est toujours plus joli quand c'est coloré, mais c'est peut-être mieux quand ça ne l'est pas", synthétise une autre.

Il convient cependant de distinguer les différents additifs. "Pour les colorants, on a affaire à des additifs purement cosmétiques, uniquement là pour rendre le produit plus joli. Ce qui n'est pas le cas des conservateurs où là, il y a un vrai rapport bénéfices-risques à évaluer, puisqu'ils sont là notamment pour protéger contre le fait que les produits puissent s'abîmer avec le temps", pose Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, qui a coordonné les travaux des trois nouvelles études. Lesquelles établissent justement, malgré cette distinction, une dangerosité des uns et des autres. Les chercheurs démontrent en effet que les colorants alimentaires augmentent de 14% le risque de cancer, et de 38% le risque de diabète de type 2, alors que les conservateurs augmentent de 24% le risque d'hypertension, à des niveaux de consommation moyens, mais réguliers.

Si les fabricants se sont récemment efforcés de baisser les doses de ces additifs, après avoir constaté que leurs clients y sont aujourd'hui beaucoup plus attentifs, une question demeure en suspens : serait-il possible de s'en passer totalement ? Certaines marques font sans, mais elles restent marginales à l'échelle d'une concurrence vendant ses produits transformés bien moins chers, et dans des volumes bien plus importants. En parallèle, le

logo Nutri-score n'a toujours pas été rendu obligatoire par l'Autorité européenne de sécurité des aliments, pas plus qu'un éventuel indicateur de transformation des aliments. En conséquence de quoi, les industriels noient leurs listes d'ingrédients dans des données rébarbatives.

"Pourquoi dans le tabac, on a réussi à mettre la dangerosité sur le paquet, et pourquoi a-t-on encore des additifs sans le savoir dans nos aliments ? On les a encore parce que certains lobbyistes industriels, c'est-à-dire ces gens qui viennent voir des députés, des ministres, des Premiers ministres, sont puissants", dénonce, au micro de TF1, Richard Ramos, député MoDem du Loiret. Plusieurs propositions de loi, visant à réévaluer ces substances au moins à échelle nationale, ont été déposées, soutenues par des groupes parlementaires de tous bords. Mais aucun texte n'est encore inscrit à l'ordre du jour de l'Assemblée nationale.

Hamza HIZZIR | Reportage TF1 : Christine CHAPEL, Manon MONNIER, Florence COUTURON

Additifs : ce que révèlent 3 études de l'Inserm sur leurs dangers sur la santé et comment les éviter



© Michael Abramov/Getty Images

Trois nouvelles études de l'[Inserm](#) pointent des liens entre additifs alimentaires et risques de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires.

Sommaire

- [Bien lire les étiquettes pour les traquer](#)
- [Limiter les produits ultratransformés, encore et toujours](#)

On se doute qu'ils sont peu recommandables, cela dit leurs effets sur la santé demeurent assez méconnus. Trois nouvelles études scientifiques, menées par des chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae et de plusieurs universités françaises révèlent des liens entre plusieurs [additifs](#) alimentaires et colorants courants et **un risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension**. Les trois études sont respectivement publiées dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal* (Sources 1, 2 et 3).

Les chercheurs ont ici étudié les liens entre la consommation d'additifs colorants alimentaires et de conservateurs et la santé des participants de la cohorte française NutriNet-Santé (plus de 100 000 personnes), ce qui en dit long sur la robustesse des résultats.

Selon ces trois études :

- les colorants alimentaires pris dans leur globalité étaient associés à **une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2** chez les plus forts consommateurs, comparé aux plus faiblement exposés ;
- ces mêmes colorants étaient associés à **une hausse de 14 % du risque de cancer**, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein après la ménopause ;
- et les conservateurs étaient associés à **une augmentation de 24 % du risque d'hypertension** chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés.

Bien lire les étiquettes pour les traquer

Reste que pour éviter de trop consommer ces additifs - colorants et conservateurs - il n'y a pas trente-six solutions : il faut lire les étiquettes. Sur les emballages, les additifs ici testés « *correspondent généralement aux codes européens **compris entre E100 et E199** (pour les colorants), **entre E200 et E299** (pour les conservateurs au sens strict) et **entre E300 et E399** (pour les additifs conservateurs antioxydants)* », indique l'Inserm dans son communiqué (Source 4).

Notons que les études mettent en avant des associations particulièrement fortes pour :

- les colorants caramels (notés comme tels dans la liste d'ingrédients, ou notés E150a),
- les caroténoïdes (notés E160),
- le [bêta-carotène](#) (E160a),
- la curcumine (E100) ;
- les antocyanes (E163),
- le [sorbate de potassium](#) (E202),
- l'acide citrique (E330)
- et l'acide ascorbique (E300).

Limiter les produits ultratransformés, encore et toujours

Mais au vu de la liste d'additifs dont il vaudrait mieux limiter la consommation, et de la quasi-omniprésence de ces additifs dans les produits de nos supermarchés, le meilleur moyen de diminuer leur impact serait d'**opter pour la limitation des produits ultratransformés**. Autrement dit, **éviter de remplir son caddie de biscuits en tous genres**, de charcuterie, de plats préparés et autres produits bien pratiques mais dont la liste d'ingrédients est longue et parsemée de E suivi d'un chiffre.

« Ces travaux viennent appuyer les conseils du Programme national Nutrition santé recommandant de limiter l'exposition aux additifs alimentaires non essentiels et de **privilégier les aliments pas ou peu transformés** », écrit ainsi l'Inserm dans son communiqué. Une recommandation donnée **dans l'attente d'une réévaluation de la sécurité de ces additifs**, qui pourrait conduire à leur limitation ou interdiction.

Sources

Source 1 : Sanam Shah, Anaïs Hasenböhler, Guillaume Javaux, Marie Payen de la Garanderie, Fabien Szabo de Edelenyi, Paola Yvroud, Cédric Agaësse, Alexandre De Sa, Inge Huybrechts, Fabrice Pierre, Marc Audebert, Xavier Coumoul, Chantal Julia, Emmanuelle Kesse-Guyot, Benjamin Allès, Valérie Deschamps, Serge Herberg, Benoit Chassaing, Emmanuel Cosson, Sopio Tatulashvili, Mélanie Deschasaux-Tanguy, Bernard Srour, Mathilde Touvier ; Food Coloring Additives and Incidence of Type 2 Diabetes in the NutriNet-Santé Prospective Cohort. *Diabetes Care* 20 May 2026 ; 49 (6) : 1067 - 1077. <https://doi.org/10.2337/dc25-2727>

Source 2 : Shah, S., Hasenböhler, A., Javaux, G. *et al.* Food colouring additives and cancer incidence in the NutriNet-Santé prospective cohort. *Eur J Epidemiol* (2026). <https://doi.org/10.1007/s10654-026-01393-3>

Source 3 : Anaïs Hasenböhler, Guillaume Javaux, Marie Payen de la Garanderie, Fabien Szabo de Edelenyi, Paola Yvroud-Hoyos, Cédric Agaësse, Alexandre De Sa, Inge Huybrechts, Fabrice Pierre, Xavier Coumoul, Léopold K Fezeu, Pilar Galan, Jacques Blacher, Chantal Julia, Benjamin Allès, Serge Herberg, Benoit Chassaing, Mélanie Deschasaux-Tanguy, Bernard Srour, Mathilde Touvier, Preservative food additives, hypertension, and cardiovascular diseases : the NutriNet-Santé study, *European Heart Journal*, 2026 ;, ehag308, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehag308>

Source 4 : "[Colorants, conservateurs : trois nouvelles études pointent des liens entre additifs alimentaires et risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension](#)", Inserm, 21/05/26.

Santé: les colorants alimentaires responsables de cancers et diabètes, selon les scientifiques

Consommer des aliments avec des colorants et des conservateurs est associé à un risque accru de cancer, de diabète et de maladies cardiovasculaires. C'est ce que démontrent trois nouvelles études françaises publiées ce 21 mai dans les revues *Diabetes care*, *European journal of epidemiology* et *European heart journal*. Ces études visent à « éclairer les politiques publiques », précise un communiqué de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Elles s'ajoutent ainsi à un large *corpus* de recherches qui attestent des risques sur la santé des aliments ultra transformés.



Gamme de produits utilisés pour les colorants alimentaires (Image d'illustration). © Jeff Roberson / AP

Par : [RFI](#)

Des colorants présents dans les confiseries, les sauces, ou les plats préparés et des conservateurs dans certaines charcuteries, sodas ou yaourts. Derrière cette liste, les scientifiques se sont intéressés aux habitudes alimentaires de près de 100 000 personnes, depuis 2009, en **France**.

Haro sur l'alimentation transformée

Résultat : les grands consommateurs d' **alimentation** transformée ont un risque plus important de développer certains problèmes de santé, comme l'explique Mathilde Touvier, épidémiologiste et directrice de recherches à l'Inserm (l'Institut national de la santé et de la recherche médicale). « *On voyait que les personnes qui étaient les plus exposées aux **colorants alimentaires** avaient un risque plus élevé de développer, au cours du suivi, un diabète de type deux ou encore un cancer. Et pour ce qui était des conservateurs, on s'intéressait ici aux risques de maladies cardio - **vasculaires** et d'**hypertension**. Les plus exposés aux conservateurs avaient plus de risques de développer ces pathologies* ».

Il faut agir

Au niveau mondial, 93 études montrent les effets délétères sur la santé des aliments ultra transformés. Il faut donc agir, souligne Mathilde Touvier. « *On espère que ces études vont déjà servir à réévaluer la sécurité sanitaire de ces substances, de manière à intégrer ces nouvelles connaissances scientifiques et à éventuellement retirer du marché des substances additives qui pourraient être problématiques ou à diminuer les doses autorisées* ».

Autre levier d'action en France : mieux informer les consommateurs en précisant la présence des colorants et conservateurs dans le **Nutri-score** un système en France qui indique la qualité nutritive des aliments sur leur emballage.



Famille du média : **Médias d'information générale (hors PQN)**

Audience : **6904803**

Sujet du média : **Actualités-Infos Générales**

22 Mai 2026

Journalistes : -

Nombre de mots : **56**

www.tf1.fr

p. 1/1

[Visualiser l'article](#)

Cancer, diabète, hypertension : additifs et colorants dans le viseur

Les données de 100 000 personnes, suivies depuis 2009, ont été analysées par l'Inserm. Résultat : consommer des aliments ultra-transformés augmente considérablement les risques pour votre santé. Top Info vous explique. Et à suivre, les actus du 22 mai.

video:<https://www.tf1.fr/tf1/top-info/videos/episode-142-15730310.html>



Cancer, diabète, hypertension : additifs et colorants dans le viseur

Les données de 100 000 personnes, suivies depuis 2009, ont été analysées par l'[Inserm](#). Résultat : consommer des aliments ultra-transformés augmente considérablement les risques pour votre santé. Top Info vous explique. Et à suivre, les actus du 22 mai.

Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires : l'alimentation ultratransformée associée à un risque augmenté

Consommer des aliments contenant certains colorants et conservateurs est associé à un risque accru de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension, montrent trois études françaises publiées le 21 mai 2026, qui renforcent les connaissances sur les effets sanitaires de l'alimentation ultratransformée.



Des gobelets de bonbons de la marque Fini sont exposés sur une étagère de supermarché italien (Mars 2026).

Photo par MATTEO DELLA TORRE/ NURPHOTO VIA AFP

Les travaux menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399), au sein d'une importante cohorte française (NutriNet-Santé) comptant plus de 100.000 personnes.

Lire aussi [Face aux défis nutritionnels, une chercheuse française en appelle à la collaboration internationale](#)

Ces études - publiées dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal* - visent à "éclairer les politiques publiques", précise un communiqué de l'[Inserm](#).

Corrélation entre la consommation de colorants alimentaires et certaines maladies

Il en ressort pour la première fois des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Ainsi les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont comparé aux personnes plus faiblement exposées, un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause).

Mais aussi avec certains conservateurs

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier - ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité pour la santé, des aliments ultra-transformés, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier.

Au niveau mondial, " sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente ", dit-elle. " Le faisceau d'arguments est assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ".

Ces nouveaux travaux renforcent la nécessité de limiter l'exposition de la population aux additifs alimentaires non essentiels et de privilégier les aliments pas ou peu transformés, comme le recommande le Programme national Nutrition santé, estiment leurs auteurs.

Ils " doivent provoquer un électrochoc politique", déclare l'ONG Foodwatch, rappelant exiger "depuis des années" l'interdiction des nitrites, au lien " clairement démontré " avec le cancer colorectal et de l'aspartame, cancerogène probable.

En janvier, deux études de la même équipe avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2..

Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires: Nouvelles preuves contre les aliments ultra-transformés

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-Score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.



Une proposition de loi appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score. | AFP

Ces trois études de [l'Inserm](#), publiées hier, montrent la nécessité de « privilégier les aliments pas ou peu transformés », estiment leurs auteurs.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Diabète, cancer, hypertension...

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38 %), un cancer (+14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (+21 % et même +32 % post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier - ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant

de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle Mathilde Touvier.

D'ores et déjà, au niveau mondial, «sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », souligne-t-elle.

Pour la chercheuse, «le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ».

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, «un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17 % des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

0G4DXgFtHcYDf9w931qwXRzK9mBDaUNO5-8kxJzujd55mm8DBYcJrehWY0mx1AC1wJ8Qh2Zmw2VcJXrqxOysVCaNINm7aA8g7LdtEMTIsNzk3

"On mange ces substances tous les jours sans le savoir" : les chiffres qui inquiètent les chercheurs sur les additifs



© Alive Color Stock / Shutterstock

Nous en consomons quotidiennement sans le savoir, mais leur impact sur notre santé s'avère de plus en plus lourd. Trois nouvelles études d'envergure menées par l'Inserm viennent de franchir un cap historique en démontrant les liens étroits entre la consommation de colorants et conservateurs et l'augmentation des risques de maladies chroniques majeures comme le cancer, le diabète de type 2 et l'hypertension.

Sommaire

- [Explosion des risques de diabète de type 2 et de cancer](#)
- Hypertension et maladies cardiovasculaires : les conservateurs sur le gril
- L'analyse du Pr Boris Hansel : un autre regard sur nos assiettes
- Le danger caché des compléments alimentaires
- Faut-il continuer à consommer des compléments alimentaires ?

E100, E150a, E202, E330... Derrière ces codes mystérieux qui tapissent les étiquettes de nos produits se cachent des substances omniprésentes.

Pour mesurer l'ampleur du phénomène, il suffit de plonger dans la base de données mondiale Open Food Facts . Sur 3,5 millions de références, plus de 139 000 aliments et boissons contiennent au moins un colorant. Et plus de 700 000 au moins un conservateur.

Jusqu'à présent, l'impact précis de chaque molécule restait opaque par manque de données. Ce jeudi 21 mai, les chercheurs de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), sous la direction de Mathilde

Touvier, lèvent le voile sur cette zone d'ombre.

Ils ont analysé les habitudes et le suivi médical de plus de 100 000 participants de la cohorte française NutriNet-Santé . Leurs conclusions sont sans appel.

Explosion des risques de diabète de type 2 et de cancer

Les résultats de ces travaux épidémiologiques à grande échelle révèlent des chiffres particulièrement inquiétants. Ils portent sur les colorants, massivement utilisés pour rendre les aliments ultra-transformés plus attractifs visuellement.

Les personnes consommant le plus de colorants alimentaires affichent une augmentation de 38 % du risque de développer un diabète de type 2 par rapport aux plus faibles consommateurs. Dans le détail, certains additifs individuels affichent des scores encore plus préoccupants : +43 % pour les caramels, +46 % pour le caramel ordinaire (E150a) et jusqu'à +49 % pour la curcumine (E100).

Le constat n'est pas moins sévère du côté des cancers.

La consommation globale de colorants est associée à une hausse de 14 % du risque de cancer en général, de 21 % du risque de cancer du sein, et grimpe à +32 % pour le cancer du sein post-ménopausique. À lui seul, le bêta-carotène utilisé comme additif (E160a) fait bondir le risque de cancer global de 16 % et celui du cancer du sein de 41 %.

Hypertension et maladies cardiovasculaires : les conservateurs sur le gril

La troisième publication de l'Inserm s'est penchée sur les conservateurs, ces substances ajoutées pour prolonger la durée de conservation des produits.

Les données récoltées démontrent que les plus forts consommateurs de conservateurs présentent un risque d'hypertension majoré de 24 %.

Sur les 17 conservateurs analysés individuellement, 8 sont responsables d'une incidence d'hypertension plus importante.

C'est le cas du très courant sorbate de potassium (E202) avec une hausse de 39 %, et de l'acide citrique (E330) à +25 %.

Plus grave encore, l'acide ascorbique (E300), pourtant perçu positivement comme de la vitamine C de synthèse, est quant à lui associé à une augmentation de 15 % du risque de maladies cardiovasculaires. Ces données viennent s'ajouter à deux études de la même cohorte publiées début 2026, qui liaient déjà les conservateurs au cancer et au diabète.

Vidéo: <https://youtu.be/9E3bOTybvog>



L'analyse du Pr Boris Hansel : un autre regard sur nos assiettes

Ces révélations viennent confirmer une intuition déjà bien ancrée chez les experts en nutrition. Interrogé sur la portée pratique de ces publications pour les consommateurs, le Pr Boris Hansel, médecin nutritionniste, apporte un éclairage nuancé.

" Ce n'est pas la première fois que nous disposons de telles données, même s'il s'agit d'une nouvelle approche pour évaluer le lien désormais bien établi entre la consommation d'aliments ultra-transformés et la santé ", analyse-t-il, en rappelant que la cohorte NutriNet-Santé a déjà beaucoup publié sur ces risques chroniques.

Pour le spécialiste, sur le plan strictement alimentaire, ces découvertes ne bouleversent pas radicalement les consignes de santé publique actuelles.

" En pratique, ces résultats ne changent pas fondamentalement notre approche car nous étions déjà informés de ces risques. En revanche, ils nous invitent à porter un autre regard sur la question ", confie le médecin.

Il rappelle qu'au fond, l'accumulation de ces molécules constitue le cœur même de la problématique de la malbouffe.

"Ce qui définit l'ultra-transformation d'un produit, c'est précisément la présence de multiples additifs, conservateurs ou émulsifiants. La difficulté majeure réside dans le fait que nous ne parvenons pas encore à identifier précisément, au sein de ces mélanges, quelles substances sont à proscrire et lesquelles sont inoffensives. Nous évoluons dans un flou scientifique car, par définition, les études épidémiologiques mettent en évidence des associations mais ne permettent pas d'établir de lien de cause à effet direct."

Le danger caché des compléments alimentaires

C'est précisément là que le Pr Boris Hansel tire une véritable sonnette d'alarme. Si le public sait traquer les additifs dans les plats préparés, il ignore souvent qu'il s'expose à des doses massives de ces mêmes substances par le biais des gélules de santé.

"L'intérêt principal de cette étude, selon moi, réside dans sa capacité à alerter la population sur les risques potentiels liés à la consommation de compléments alimentaires "

Face au boom de ce secteur, le médecin appelle à une vigilance absolue.

"Je souhaite tirer la sonnette d'alarme sur ce marché en pleine expansion. Cela signifie qu'au-delà des dangers de l'ultra-transformation alimentaire, il convient de s'interroger sur la toxicité de nombreux compléments alimentaires, y compris ceux qui sont commercialisés pour leurs prétendues vertus antioxydantes ou anti-inflammatoires, à l'instar du curcuma ou du bêta-carotène".

Faut-il continuer à consommer des compléments alimentaires ?

Le Pr Hansel conseille purement et simplement de s'abstenir de consommer ces produits en gélules.

" Dans un environnement numérique où Internet et les réseaux sociaux vantent continuellement les mérites de produits miracles anti-âge ou anti-inflammatoires, ces travaux démontrent que ces substances, même sous forme d'additifs, sont associées à une augmentation des risques de cancer, de diabète et de pathologies cardiovasculaires. Ce constat n'est pas négligeable. Dès lors, est-il bien raisonnable de consommer ces mêmes molécules de manière concentrée sous forme de compléments ? ", interroge-t-il.

De plus, le marché français souffre d'un manque criant de surveillance. *"Le secteur des compléments alimentaires est certes encadré par des textes, mais il souffre d'un grave déficit de contrôle. D'une part, les exigences réglementaires pour la mise sur le marché sont extrêmement souples, notamment en ce qui concerne le niveau de preuve du rapport bénéfice-risque. D'autre part, le contrôle qualité de ces produits s'avère très défaillant. Pour une large majorité de ces compléments, le consommateur ignore totalement ce qu'il ingère, qu'il s'agisse du dosage réel, de la formulation chimique exacte ou de la présence d'éventuels polluants associés aux principes actifs. En réalité, on avance à l'aveugle ", conclut-il.*

Face à ces preuves, les auteurs de l'[Inserm](#) exhortent aujourd'hui les autorités à procéder à une réévaluation stricte de la sécurité de ces additifs. En Europe, environ 320 additifs sont actuellement autorisés par le ministère de l'Agriculture après évaluation des risques, et l'UFC-Que Choisir propose déjà un classement de leur nocivité de 1 à 4 pour guider les acheteurs.

En attendant des décisions politiques fortes, la meilleure arme reste la prévention.

Comme le conclut de manière pragmatique le Pr Boris Hansel : *" Cette étude constitue un argument supplémentaire pour nous inciter à privilégier une alimentation brute, riche en fruits, légumes et légumineuses. De mon côté, je l'utiliserai pour démontrer que ces additifs, qui revêtent une apparence attractive, s'avèrent potentiellement encore plus dangereux quand ils sont consommés sous forme de compléments alimentaires. Une pratique qui n'a fait l'objet d'aucune évaluation sanitaire rigoureuse" .*



Diapo : Complément alimentaire fer : quand et comment faut-il en prendre ?

EN BREF

- Mathilde Touvier et l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren) publient des études sur les additifs alimentaires.

- Les études révèlent que la consommation de colorants et conservateurs augmente significativement les risques de diabète, cancer et maladies cardiovasculaires.

- Ces découvertes soulignent la nécessité de réévaluer la sécurité des additifs alimentaires et incitent à privilégier une alimentation plus naturelle.

Sources

- Colorants, conservateurs : trois nouvelles études pointent des liens entre additifs alimentaires et risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension - Salle de presse de l'Inserm

- Entretien avec le Pr Boris Hansel, médecin nutritionniste, le 21 mai 2026.

- Sanam Shah , Anaïs Hasenböhler , Guillaume Javaux , Marie Payen de la Garanderie , Fabien Szabo de Edelenyi , Paola Yvroud , Cédric Agaësse , Alexandre De Sa , Inge Huybrechts , Fabrice Pierre , Marc Audebert , Xavier Coumoul , Chantal Julia , Emmanuelle Kesse-Guyot , Benjamin Allès , Valérie Deschamps , Serge

Hercberg , Benoit Chassaing , Emmanuel Cosson , Sopio Tatulashvili , Mélanie Deschasaux-Tanguy , Bernard Srour , Mathilde Touvier; Food Coloring Additives and Incidence of Type 2 Diabetes in the NutriNet-Santé Prospective Cohort. *Diabetes Care* 20 May 2026; 49 (6): 1067-1077. <https://doi.org/10.2337/dc25-2727>

- Shah, S., Hasenböhler, A., Javaux, G. *et al.* Food colouring additives and cancer incidence in the NutriNet-Santé prospective cohort. *Eur J Epidemiol* (2026). <https://doi.org/10.1007/s10654-026-01393-3>

- Anaïs Hasenböhler, Guillaume Javaux, Marie Payen de la Garanderie, Fabien Szabo de Edelenyi, Paola Yvroud-Hoyos, Cédric Agaësse, Alexandre De Sa, Inge Huybrechts, Fabrice Pierre, Xavier Coumoul, Léopold K Fezeu, Pilar Galan, Jacques Blacher, Chantal Julia, Benjamin Allès, Serge Hercberg, Benoit Chassaing, Mélanie Deschasaux-Tanguy, Bernard Srour, Mathilde Touvier, Preservative food additives, hypertension, and cardiovascular diseases: the NutriNet-Santé study, *European Heart Journal* , 2026;, ehag308, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehag308>

Sirops, yaourts, sodas... Une forte exposition aux colorants alimentaires engendre un risque accru de diabète de type 2 et de cancers

Trois études menées par des chercheurs de l'[Inserm](#) établissent pour la première fois un lien statistique entre certains additifs alimentaires, notamment les colorants et les conservateurs, et un risque accru de maladies chroniques comme le diabète de type 2, certains cancers et l'hypertension.



Les rayons d'un supermarché près de Valence, en février 2025 (photo d'illustration).

Crédit : Nicolas Guyonnet / Hans Lucas / Hans Lucas via AFP

Ils donnent leur couleur au sirop de menthe, aux yaourts aux fruits ou encore au cola. Omniprésents dans les produits ultra-transformés, les colorants alimentaires font désormais l'objet d'alertes scientifiques.

Deux études dans [Diabetes Care](#), publiée le 20 mai et [European Journal of Epidemiology](#) publiée le 9 mai, par l'équipe d'épidémiologie nutritionnelle (Cress-EREN, rattachée notamment à l'Inserm, à l'Inrae et à l'université Sorbonne-Paris Nord) montrent une association entre exposition aux additifs colorants et risques de maladies chroniques.

Menées sur plus de 100.000 participants de la cohorte NutriNet-Santé, ces recherches mettent en évidence une hausse de 38% du risque de diabète de type 2 chez les consommateurs les plus exposés, ainsi qu'une augmentation de 14% du risque de cancer global. Certaines localisations de cancers apparaissent encore plus marquées, notamment le cancer du sein (une hausse de 21%) et le cancer du sein post-ménopausique (une hausse de 32%).

Des effets biologiques encore en cours d'explication

Les chercheurs avancent plusieurs pistes pour expliquer ces résultats, notamment des perturbations de la signalisation de l'insuline - hormone du pancréas qui favorise l'absorption du glucose -, des variations de la glycémie - concentration de glucose dans le sang - et des effets sur le microbiote intestinal (autrement appelée la fibre intestinale).

Certaines molécules, une fois isolées de leur matrice alimentaire d'origine, pourraient perdre leurs effets bénéfiques pour la santé "une fois isolées, purifiées et réinjectées dans des aliments ultratransformés", souligne Mathilde Touvier.

Les résultats questionnent aussi l'argument de la naturalité des additifs. La curcumine (E100), les bêta-carotènes (E160a) ou encore les colorants caramel (E150) apparaissent eux aussi associés à des risques accrus dans certaines analyses.

Une méthodologie basée sur un suivi au long cours

Les chercheurs soulignent la finesse des données collectées. Les participants déclarent leurs consommations alimentaires de manière détaillée, jusqu'aux marques des produits, tous les six mois, ainsi que leurs habitudes de vie et leur état de santé.

"C'est la seule cohorte qui quantifie précisément l'exposition aux additifs alimentaires, car elle permet d'avoir les détails de consommation jusqu'au nom commercial de l'aliment", explique la directrice de recherche Inserm Mathilde Touvier, coordinatrice des travaux.

Pour distinguer les niveaux d'exposition, les chercheurs ont classé les participants en trois groupes. Dans le groupe le plus exposé, les niveaux restent modérés, mais réguliers : "Cela peut correspondre à quelqu'un qui va consommer un soda, un plat préparé et une crème dessert, et cela de façon régulière", précise la chercheuse.

Les analyses ont été ajustées pour neutraliser les biais liés au tabac, à l'alcool, au niveau socio-économique ou à la qualité globale de l'alimentation. Elles mettent en évidence des associations robustes entre exposition aux additifs et maladies chroniques.

Une troisième étude publiée dans *European Heart Journal* complète ces résultats : elle montre qu'une exposition aux conservateurs (sulfites, nitrites) est associée à un surrisque d'hypertension de 24%.

Vers une remise en question des additifs alimentaires

Les chercheurs espèrent que ces travaux nourriront les réévaluations menées au niveau européen. Alors que les États-Unis s'appêtent à interdire plusieurs colorants de synthèse sous l'impulsion du secrétaire à la santé et aux services sociaux des États-Unis, Robert F. Kennedy Jr, la réglementation européenne est jugée plus encadrée, mais encore insuffisante selon les auteurs.

Pour la chercheuse Mathilde Touvier, l'enjeu dépasse le seul comportement individuel et appelle à un meilleur étiquetage et à une information plus claire.

Ce n'est pas aux consommateurs d'apprendre par coeur une liste d'additifs à risques.

Mathilde Touvier

Même tonalité du côté des ONG. Pour Audrey Morice, membre de Foodwatch : "On ne peut plus traiter ces résultats comme des alertes isolées. Les responsables politiques doivent enfin prendre leurs responsabilités : réduire la quantité d'additifs dans notre alimentation, en commençant par interdire les additifs les plus controversés, et strictement encadrer les aliments ultratransformés."

Les chercheurs élargissent ainsi la réflexion à l'ensemble des additifs présents dans les aliments industriels. Une alimentation riche en produits ultra-transformés apparaît de plus en plus associée à des risques cardiovasculaires, métaboliques et cancéreux.

Alimentation : une étude inédite met en évidence un lien entre additifs et maladies chroniques

Pour la première fois une étude épidémiologique d'ampleur, réalisée par une équipe française, pointe le rôle des additifs alimentaires dans le développement des maladies chroniques. Ses conclusions parues, ce 21 mai, appellent les pouvoirs publics à agir pour encadrer les pratiques de l'industrie agroalimentaire.

[Société](#)



L'équipe de chercheurs de l'Inserm appellent les pouvoirs publics à renforcer la protection des consommateurs face aux lobbies de l'agroalimentaire.

© Laurent GRANDGUILLOT/REA

Ils sont presque partout dans notre alimentation, et pourtant les colorants et les conservateurs sont nocifs pour notre santé. « *C'est la première fois au monde que des études mesurent les apports en additifs alimentaires et montrent le lien avec les maladies chroniques* », atteste Mathilde Touvier, directrice de recherche Inserm, qui coordonne cette étude de santé publique.

Un travail d'ampleur réalisé entre 2009 et 2024 dans le cadre de la cohorte NutriNet-Santé sur plus de 100 000 personnes. « *Nous avons collecté leurs données alimentaires de manière répétée dans le temps jusque dans le détail du nom commercial de l'aliment et la marque des produits industriels consommés*, détaille la chercheuse. *Un travail d'une grande finesse qui a permis d'observer chez certains participants le développement de maladies* ».

Encadrer les pratiques des lobbies de l'agroalimentaire

Une forte exposition aux colorants est associée à une hausse de 38 % du risque de diabète de type 2 et de 14 % du risque de cancer global (21 % pour le cancer du sein et 32 % pour le cancer du sein post-ménopausique). De même une forte exposition aux conservateurs pris dans leur globalité est associée à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaire.

Des produits qui se trouvent aussi bien dans les aliments type Junk Food, soda, confiseries que dans les produits végétariens ou vendus comme bon pour la santé. Notamment les colorants eux « *sont réellement les marqueurs d'aliments ultras transformés produits par les industriels pour être alléchant dans le seul but de vendre plus* », souligne Mathilde Touvier.

L'équipe de recherche porte ainsi des recommandations à destination des pouvoirs publics. « *Il faut que les consommateurs soient mieux protégés contre les lobbies de l'agroalimentaire. Cela passe par l'information avec l'inscription du Nutri-Score sur tous les emballages* », milite la scientifique qui appelle à signer la pétition en ligne sur le site de l'Assemblée nationale.

Par ailleurs « *ce sont toujours les gens les plus favorisés et éduqués qui ont le temps de lire les étiquettes dans les rayons* » note-t-elle. Donc, une autre solution serait d'inscrire de manière visible la mention d'aliments ultra-transformés sur les produits. Mais il faudrait aller bien sûr plus loin « *en inversant la politique de prix afin que les produits les moins bons pour la santé soient les plus taxés et deviennent donc plus chers que les produits sains.* »

Colorants et conservateurs alimentaires : une étude sur 100 000 Français montre jusqu'à + 49 % de risque de diabète, + 41 % pour le cancer



Les colorants alimentaires augmentent-ils le risque de cancer ? MAXPPP - Guillaume Bonnefont

Trois nouvelles études coordonnées par [l'Inserm](#) montrent des liens entre la consommation d'additifs alimentaires et le risque accru de cancer, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, hypertension.

E 100, E 199, E 200, E 300... les colorants et les conservateurs alimentaires, se cachent derrière des codes obscurs pour le grand public. Longtemps, leur impact sur la santé est aussi resté opaque : *"Nous manquons d'études épidémiologiques examinant leurs liens avec l'incidence de maladies chroniques, en raison de l'absence, jusqu'à présent, de données précises sur l'exposition spécifique à chaque substance dans les études en population"*, rappelle l'Institut national de la santé et de la recherche médicale.

Des études coordonnées par Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, lèvent désormais le voile sur leur action, et particulièrement *"des associations entre la consommation de ces additifs et un risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension"*.

Les chiffres sont inquiétants : *"Les colorants alimentaires sont associés à une augmentation de + 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs"*, indiquent les chercheurs. Une étude spécifique des additifs montre que c'est la curcumine (E 100) qui s'avère la plus toxique : + 49 % du risque. Pour les caramels, c'est + 43 %.

Les colorants alimentaires, encore, *"sont associés à une augmentation de + 14 % du risque de cancer"*. Pour le bêta-carotène (E160a), c'est + 16 % de risque de cancer, mais + 41 % du risque de cancer du sein.

Quant aux conservateurs, ils augmentent de "+ 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés". "Parmi les 17 conservateurs alimentaires individuels consommés, huit étaient associés à une incidence plus élevée d'hypertension (dont le sorbate de potassium, E202 ; + 39 %) et l'acide citrique (E330 ; + 25 %) et un à une incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires (acide ascorbique (E300 ; + 15 %)", concluent les scientifiques.

Plus de 100 000 personnes

Pour parvenir à cette conclusion, *"les chercheuses et les chercheurs ont étudié les liens entre la consommation d'additifs colorants alimentaires et de conservateurs et la santé des participants de la cohorte française NutriNet-Santé"*, forte de plus de 100 000 personnes.

Les travaux, qui associent l'Inserm, l'Inrae, l'Université Sorbonne Paris Nord, l'Université de Paris Cité et le Cnam, réunis dans l'équipe de recherche et épidémiologie nutritionnelle de Mathilde Touvier, sont publiés dans les revues [Diabetes Care](#), European Journal of Epidemiology et l'European Heart Journal.

Le sujet est loin d'être anodin : plus de 139 000 aliments et boissons répertoriés dans la base de données Open Food Facts World (3,5 millions de références) contiennent au moins un additif colorant alimentaire et plus de 700 000 au moins un conservateur, rappelle l'Inserm.

Les chercheurs demandent *"une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer ces nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population"*.

0uuSp_ziCj91yBKlX0MP8ufPzmaknsf02O_N4fnBSwKwbCgkKZAH6y4llt7ldq9XtA0sRPh1CdrlNrp_LtEJvmtsrnkN0yitq1bkyCbwwu90QODZk

Les additifs alimentaires présents dans ces produits courants augmentent le risque de cancer selon trois nouvelles études



Trois nouvelles études, menées par l'INSERM tirent la sonnette d'alarme : les additifs alimentaires (colorants et conservateurs) seraient liés à un risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension.

Sommaire

- [Des additifs qui représentent de nombreux risques pour la santé](#)
- [Diabète de type 2 : une hausse du risque de 38%](#)

Depuis plusieurs années, scientifiques et médecins alertent face aux méfaits santé [des aliments ultra-transformés](#).

Ce 21 mai 2026, c'est l'INSERM qui tire la sonnette d'alarme, via la publication de trois nouvelles études. Ces dernières montrent "des associations entre la consommation de ces additifs et un **risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension**".

Des additifs qui représentent de nombreux risques pour la santé

Publiées respectivement dans le *Diabetes Care*, l'*European Journal of Epidemiology* et l'*European Heart Journal*, les recherches ont été menées par une équipe de chercheurs et de chercheuses de l'[Inserm](#), d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam, au sein de l'Équipe de recherche en

épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren).

Vidéo: <http://www.marieclaire.fr/additifs-alimentaires-cancer-diabete-lien-etudes-inserm.1514565.asp>

Leur but était d'étudier la consommation d'additifs colorants alimentaires (compris entre **E100** et **E199**), de conservateurs (entre **E200** et **E299**) et d'additifs conservateurs antioxydants (entre **E300** et **E399**) et la santé des participants de la cohorte française NutriNet-Santé (plus de 100 000 personnes), précise le communiqué de presse.

Résultat : "deux de ces publications montrent pour la première fois des associations entre la consommation d'additifs colorants alimentaires et le risque accru de diabète de type 2 et de cancer. La troisième publication montre une association entre la consommation de conservateurs, additifs prolongeant la durée de vie des aliments qui les contiennent, et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires", explicite l'écrit.

Diabète de type 2 : une hausse du risque de 38%

Plus précisément : "les colorants alimentaires pris dans leur globalité étaient associés à une augmentation de **38 %** du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs, comparé aux plus faiblement exposés", les conservateurs "étaient associés à une augmentation de **24 %** du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés" et les conservateurs non-antioxydants "à une augmentation de **29 %** du risque d'hypertension et de **16 %** du risque de maladies cardiovasculaires".

Si les chercheurs évoquent une exposition aux additifs "généralisée", elle est toutefois "évitable" selon eux.

"Cette expertise scientifique doit donc permettre une 'réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains', en particulier les colorants qui ne 'sont là que pour rendre le produit plus attractif', ou 'diminuer les doses autorisées'", résume *20 Minutes*, citant Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Trois nouvelles études accusent cet aliment du supermarché d'être lié au cancer, au diabète et à l'hypertension : "Il faut agir"

Trois études menées sur plus de 100 000 Français depuis 2009 révèlent un sur-risque de diabète, cancer et maladies cardiovasculaires lié à certains additifs. Une découverte qui survient dans un contexte où une proposition de loi veut rendre obligatoire le Nutri-Score.



Diabète de type 2, cancer, hypertension... Trois nouvelles études françaises viennent renforcer les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-Score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement. En se concentrant sur les colorants et conservateurs très présents dans le quotidien des consommateurs, ces travaux scientifiques ont démontré que les aliments ultra-transformés impliquent un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi que d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Ces études de [l'Inserm](#), menées par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler sous la supervision de l'épidémiologiste Mathilde Touvier, pointent les colorants alimentaires E100 à E199 et les conservateurs et antioxydants E200 à E299 et E300 à E399. Elles reposent sur une cohorte française de plus de 100 000 personnes suivies depuis 2009 et publiées dans *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*.

Colorants alimentaires : un risque de diabète et de cancer

Chez les personnes les plus exposées aux colorants alimentaires, les chercheurs de l'Inserm observent un risque de diabète de type 2 augmenté de 38 %. Le risque de cancer tous types est plus élevé de 14 %, et le cancer du sein grimpe de 21 %, voire de 32 % après la ménopause. Ces chiffres concernent des colorants très courants, utilisés pour rendre les produits plus attractifs : il peut s'agir de boissons sucrées, bonbons et de certains plats préparés.

Ces travaux ne suffisent pas à eux seuls à prouver une relation de cause à effet, mais ils s'ajoutent à un ensemble d'alertes concordantes sur les aliments ultratransformés. Mathilde Touvier rappelle que " sur 104

études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente ". Elle invite déjà à " privilégier les aliments pas ou peu transformés".

Conservateurs E202, E330 : un risque d'hypertension et de maladies cardiaques

Les conservateurs ne sont pas épargnés. Pour les plus forts consommateurs de ces substances, notamment le sorbate de potassium E202 et l'acide citrique E330, les chercheurs décrivent " un risque d'hypertension global accru de 24 %" et " un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 % ". Autrement dit, ce qui sert à stabiliser un produit sur l'étagère pourrait fragiliser les artères à long terme.

Face à ce cumul de signaux, " le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ", estime Mathilde Touvier. Elle appelle à une " réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains ", en particulier les colorants " qui ne sont là que pour rendre le produit plus attractif ", ou à " diminuer les doses autorisées" .

Rendre le Nutriscore obligatoire : les maladies liées à la mauvaise alimentation coûtent 11,7 milliards d'euros par an

Pour l'ONG Foodwatch, ces études " doivent provoquer un électrochoc politique " car " les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique". L'organisation réclame " d'interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultratransformés", en ciblant depuis des années les nitrites, au lien "clairement démontré " avec le cancer colorectal, et l'aspartame, " cancérigène probable ".

Dans ce contexte, une proposition de loi veut rendre obligatoire le Nutri-Score, présenté par la députée Sandrine Runel comme " un outil de prévention simple, français et efficace ". Les entreprises qui refuseraient de l'afficher paieraient " une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie ". Pour l'État, l'enjeu financier est majeur : les maladies liées à la mauvaise alimentation coûtent 11,7 milliards d'euros par an, et 17 % des adultes en France, soit environ huit millions de personnes, vivent avec une obésité.

[Visualiser l'article](#)

Colorants alimentaires : de nouvelles données en faveur d'un surrisque de cancer et de diabète de type 2

L'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle Cress-Eren révèle de nouveaux liens entre additifs alimentaires et risque accru de cancer, de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires, à partir des données issues de la cohorte française NutriNet-Santé.



Crédit photo : PHANIE

Ce sont cette fois les colorants alimentaires qui sont passés au crible par les scientifiques de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, le Cress-Eren (Inserm, Inrae, Université Sorbonne Paris Nord, Université Paris Cité et Caisse nationale d'assurance maladie), pilotée par la directrice de recherche [Inserm](#) Mathilde Touvier. Dans deux études publiées respectivement dans le [European Journal of Epidemiology](#) et [Diabetes Care](#), les chercheurs ont mis en évidence des liens entre les colorants alimentaires et le risque accru de cancer et de diabète de type 2.

Réalisé à partir des données de la cohorte française NutriNet-Santé, ce travail incrimine un peu plus encore les additifs alimentaires dans la pathogenèse de certaines maladies chroniques. Parmi les trois millions et demi d'aliments et de boissons répertoriés dans la base de données Open Food Facts World en 2024, plus de 139 000 contiennent au moins un additif colorant alimentaire. Sur les emballages, les colorants correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199. « Ces additifs sont utilisés pour ajouter ou redonner de la couleur aux aliments afin de les rendre plus attractifs. Ce sont des marqueurs caractéristiques des aliments ultra-transformés », expliquent les chercheurs dans un communiqué de presse de l'Inserm.

Les colorants de type caramel et caroténoïdes dans le viseur

Selon les résultats publiés dans l' *European Journal of Epidemiology* (n = 105 260), l'exposition aux colorants alimentaires dans leur globalité est associée à des augmentations de 14 % du risque de cancer global, de 21 % du risque de cancer du sein et de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique. Certains colorants sont particulièrement incriminés : le bêta-carotène (E160a) est associé à une augmentation de 16 % du risque de cancer global et de 41 % du risque de cancer du sein, et le caramel ordinaire (E150a), à une augmentation de 15 % du risque de cancer global.

À lire aussi

Le 5e programme national nutrition santé enfin, priorité aux plus vulnérables
Aliments ultratransformés : l'Anses se penche sur les conséquences sanitaires

Dans l'étude de *Diabetes Care* (n = 108 723), le risque de diabète de type 2 est augmenté de 38 % chez les plus forts consommateurs en comparaison aux plus faiblement exposés. Parmi les différents types de colorants, les caramels sont associés à une augmentation de 43 % du risque tandis que les colorants caroténoïdes (E160) à une augmentation de 39 %, tout comme la curcumine (+ 49 %) et les anthocyanes (+ 40 %).

Des expositions théoriquement évitables

« Ces résultats [...] sont cohérents avec plusieurs travaux expérimentaux et mécanistiques, sur des modèles cellulaires ou animaux, qui ont également mis en évidence des effets délétères de certains de ces additifs sur des marqueurs de santé », rapportent les chercheurs. À la lumière de ces données, ces derniers appellent de nouveau à la nécessité d'une « réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer ces nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population ».

Ces résultats montrent encore la nécessité de « privilégier les aliments pas ou peu transformés », estiment leurs auteurs, comme le préconise le Programme national nutrition santé (PNNS). Ils pourraient aussi alimenter le combat que mènent plusieurs députés de tous bords, pour rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score élaboré par l'équipe du Pr Serge Hercberg sur les produits ou les supports publicitaires. Alors que cette obligation n'est pas prévue dans le 5 e PNNS, la députée socialiste Sandrine Runel a présenté le 8 avril une proposition de loi transpartisane en ce sens.

Associations retrouvées entre additifs alimentaires et risque de santé au sein de la cohorte NutriNet-Santé

	Cancers	Diabète de type 2*	Maladies cardiovasculaires
Colorants	S. Shah et al., Eur J Epidemiol, 2026. Doi : 10.1007/s10654-026-01393-3	S. Shah et al., Diabetes Care, 2026. Doi : 10.2337/dc25-2727	N/A
Conservateurs	A. Hasenböhler et al., BMJ, 2026. Doi : 10.1136/bmj-2025-084917	A. Hasenböhler et al., Nat Commun, 2026. Doi : 10.1038/s41467-025-67360-w	A. Hasenböhler et al., Eur H J, 2026. Doi : 10.1093/eurheartj/ehag308
Édulcorants	C. Debras et al., PLoS Med, 2022. Doi : 10.1371/journal.pmed.1003950	N/A	C. Debras et al., BMJ, 2022. Doi : 10.1136/bmj-2022-071204
Émulsifiants	L. Sellem et al., PLoS Med, 2024. Doi : 10.1371/journal.pmed.1004338	C. Salame et al., Lancet Diabetes Endocrinol, 2024. Doi : 10.1016/S2213-8587(24)00086-X	L. Sellem et al., BMJ, 2023. Doi : 10.1136/bmj-2023-076058
Nitrites et nitrates	E. Chazelas et al., Int J Epidemiol, 2022. Doi : 10.1093/ije/dyac048	B. Srour et al., PLoS Med, 2023. Doi : 10.1371/journal.pmed.1004149	B. Srour et al., Eur J Pub H, 2022. Doi : 10.1093/eurpub/ckac129.491
	*Les données indiquent un « effet cocktail » des additifs alimentaires sur le risque de diabète de type 2 (M. Payen de la Garanderie et al., PLoS Med, 2025. Doi : 10.1371/journal.pmed.1004570).		

Associations retrouvées entre additifs alimentaires et risque de santé au sein de la cohorte NutriNet-Santé.

Conservateurs alimentaires, hypertension et maladies cardiovasculaires

Parallèlement à leurs travaux sur les colorants alimentaires, les chercheurs du Cress-Eren ont livré de nouvelles données sur les conservateurs alimentaires. Si des associations avec le risque de cancer et de diabète de type 2 avaient déjà été mises en évidence, les scientifiques pointent cette fois un surrisque de maladies cardiovasculaires et notamment d'hypertension (n = 112 395). Ils retrouvent, pour les conservateurs pris dans leur globalité, une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparés aux plus faiblement exposés. Parmi les 17 conservateurs alimentaires individuels consommés, huit étaient plus particulièrement associés à une incidence plus élevée d'hypertension (dont le sorbate de potassium, E202, avec + 39 % ; et l'acide citrique, E330, avec + 25 %) et un à une incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires (acide ascorbique, E300, + 15 %).

Aliments ultratransformés : un lien établi avec le cancer, le diabète et les maladies cardiaques

Alors qu'une proposition de loi appelle à rendre le Nutri-score obligatoire, trois nouvelles études, publiées par l'[Inserm](#), font le lien entre les additifs alimentaires et certaines maladies comme le cancer, le diabète ou encore les maladies cardiovasculaires.

Les [aliments ultratransformés](#) comportent des risques pour la santé. C'est ce que réaffirment trois études scientifiques publiées par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) dans les revues « Diabetes Care », « European Journal of Epidemiology » et « European Heart Journal ».

Pour la première fois, l'association entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer a été démontrée par une étude. Elle associe également la consommation de conservateurs avec le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ces travaux ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) de plus de 100.000 personnes, entre 2009 et 2024.

Plusieurs études avec le même constat

Ces trois études comparent les risques pour la santé entre les personnes plus faiblement exposées et les plus forts consommateurs de ces aliments. Elles révèlent notamment que les personnes les plus fortement exposées aux additifs et colorants alimentaires ont un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38 %), un cancer (+14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (21 % et même +32 % post-ménopause).

Les conservateurs, sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier, accroissent de leur côté le risque d'hypertension global de 24 % pour les plus forts consommateurs, comparativement aux personnes les plus faiblement exposées. Ils augmentent aussi le risque de maladies cardiovasculaires de 16 %.

A elles seules, ces trois études ne prouvent pas un lien de cause à effet. Elles s'ajoutent toutefois à un large corpus qui atteste de la nocivité des aliments ultratransformés pour la santé, rappelle Mathilde Touvier à l'AFP. En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs montraient déjà une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

Au niveau mondial, « sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », insiste la chercheuse, qui précise que « le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au niveau de la santé publique ». L'épidémiologiste estime également que ces études doivent permettre une « réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains », en particulier les colorants qui ne « sont là que pour rendre le produit plus attractif », ou « diminuer les doses autorisées ».

L'affichage obligatoire du Nutri-score

De son côté, l'ONG de défense des consommateurs Foodwatch estime que ces expertises doivent « provoquer un électrochoc politique » car « les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique », a-t-elle insisté. Foodwatch appelle également à « interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultratransformés », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, dont le lien est « clairement démontré » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérigène probable.

En France, la mise en place du Nutri-score en 2017 vise à agir à titre préventif sur cette question de santé publique. Sur la base du volontariat, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels. Le dispositif est également présent dans six autres pays européens.

Une proposition de loi, soutenue par huit groupes sur les onze présents à l'Assemblée nationale, appelle à le rendre obligatoire. C'est « un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel, qui la porte.

Si cette loi était adoptée, les entreprises agroalimentaires qui refuseraient d'afficher le Nutri-score paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français dont le produit serait affecté à l'Assurance Maladie. Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, notamment l'obésité et le diabète, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance Maladie, soit la moitié de son déficit. La France compte également environ huit millions de personnes en situation d'obésité, soit 17 % des adultes.

Trois nouvelles études publiées par l'Inserm mettent en avant la nocivité des aliments ultratransformés pour la santé.



Credits: Photo Syspec/Sipa

« Ce qui manque, c'est le courage politique » : pourquoi les ONG réclament l'interdiction de certains additifs alimentaires

Alors qu'une proposition de loi vise à rendre le Nutri-Score obligatoire en France, de nouvelles recherches confirment l'association entre additifs alimentaires et augmentation de divers risques pour la santé.

Vidéo:

<https://www.lavoixdunord.fr/1704914/article/2026-05-21/ce-qui-manque-aujourd-hui-c-est-le-courage-politique-pourquoi-les-ong-reclament>

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du [Nutri-score](#) sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.

Ce trois études de l'[Inserm](#), publiées jeudi dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*, montrent la nécessité de « privilégier les aliments pas ou peu transformés », estiment leurs auteurs.

Risque accru de diabète de type 2 et de cancer

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38 %), un cancer (+14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (+21 % et même +32 % post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier - ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

« Manque de courage politique »

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier.

0aT9awpx18xLUrpnUqHxRaa2nGR93fBAj_XGxkpmXre1EhvuN1WqpnskZS6oOzGmsKzwbZwjuUbRwmgzNPlnuv7p5HorYAAme-upokZbQYjk2

D'ores et déjà, au niveau mondial, « sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », souligne-t-elle.

Pour la chercheuse, « le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ».

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une « réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains », en particulier les colorants qui ne « sont là que pour rendre le produit plus attractif », ou « diminuer les doses autorisées ».

Pour Foodwatch, ces études scientifiques « doivent provoquer un électrochoc politique » car « les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique ».

L'ONG appelle à « interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultra-transformés », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien « clairement démontré » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérogène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

Rendre obligatoire le Nutri-Score

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17 % des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

Les cas d'hypertension artérielle et crises cardiaques explosent et ces conservateurs alimentaires en sont responsables, selon une étude



Les plus forts consommateurs de conservateurs ont un risque accru de 29% de développer de l'hypertension artérielle. [Adobe Stock]

Trois nouvelles études publiées le 21 mai démontrent le lien entre la consommation d'aliments ultra-transformés (additifs, colorants alimentaires, conservateurs...) et le développement de maladies cardiaques, de diabète ou de cancer.

Les scientifiques en sont de plus en plus convaincus : les [aliments ultra-transformés](#), inondant les rayons des supermarchés, sont nocifs pour la santé. Alors que la sonnette d'alarme est tirée depuis longtemps, trois nouvelles études publiées le 21 mai dans Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal viennent confirmer les dires de ces professionnels.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100.000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Pour participer à l'étude, chaque participant devait noter la marque de tous les aliments et boissons qu'il consommait pendant trois jours, tous les six mois. Les chercheurs utilisaient ensuite une base de données d'ingrédients pour identifier les conservateurs courants et comparer les niveaux de consommation sur plusieurs années avec les données médicales enregistrées dans le système national de santé français.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Crises cardiaques, AVC, diabète...

Les plus forts consommateurs de conservateurs ont un risque accru de 29% de développer de l'hypertension artérielle et un risque accru de 16 % d'être victime d'une crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Concernant les plus forts consommateurs de colorants alimentaires, ils ont 38% de chances de développer un diabète de type 2, 14% de chances de développer un cancer et 21% de chances de développer un cancer du sein.

Depuis plusieurs années, les études démontrant le lien entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le développement de problèmes de santé se multiplient. Sur 104 travaux existants, 93 montrent que ces aliments ont des effets délétères sur notre corps. Face à ces résultats, de nombreux chercheurs et ONG appellent le gouvernement à prendre des mesures concrètes pour limiter la vente de ces produits.

Il est nécessaire de procéder à une «réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains», en particulier les colorants qui ne «sont là que pour rendre le produit plus attractif», ou «diminuer les doses autorisées», estime Mathilde Touvier.

Pour Foodwatch, il faut «interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultra-transformés».

Le nutri-Score, un premier pas vers une alimentation plus saine

La France a déjà commencé à plancher sur la question en instaurant en 2017, le Nutri-Score, un étiquetage classant les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnel. Aujourd'hui, une proposition de loi soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire ce dispositif.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2% sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance Maladie.

0suc26ivonclF40CftU9Sc38xCvp77s-yFap0vRWGDxV3o6W-yNV41f1fabnZzodkPY1-KNW3kkdmpN|ZAoCB1S6jmVER1GZIS-sBP4mQw

Cancer, diabète, hypertension : les colorants et les conservateurs alimentaires ne sont pas sans risque pour notre santé



Les colorants caramels, de type E150, sont associés à une augmentation de 43 % des risques de diabète de type 2. © Gado/Sipa USA/SIPA / Gado/Sipa USA/SIPA

Trois nouvelles études établissent un lien entre certains additifs alimentaires et un risque accru de cancer, de diabète de type 2 et d'hypertension. Les chercheurs pointent notamment les effets néfastes des colorants et conservateurs, dont certains sont pourtant d'origine naturelle.

On les retrouve dans certaines charcuteries, les yaourts aux fruits, les confitures ou encore, les sirops. L'objectif des colorants alimentaires, omniprésents dans l'industrie agroalimentaire : conférer à ces produits une [couleur vive et attractive](#) aux yeux des consommateurs. Mais le problème, c'est que cette stratégie marketing n'est pas anodine pour leur santé.

Trois nouvelles études scientifiques, menées notamment par des chercheurs de [l'Institut national de la santé et de la recherche médicale \(Inserm\)](#) et publiées jeudi 21 mai, pointent le lien « accru » entre [ces additifs](#) et un risque de [cancer](#), de [diabète de type 2](#), de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension.

Ces études permettent de remédier à des « lacunes » concernant « l'utilisation généralisée des additifs alimentaires sur le marché mondial » et le manque « d'études épidémiologiques examinant leurs liens avec l'incidence de maladies chroniques », peut-on lire [sur le site de l'Inserm](#).

Les deux premiers travaux, publiés dans les revues « Diabetes Care » et « European Journal of Epidemiology », ont été menés auprès de plus de 100 000 participants à la cohorte NutriNet-Santé. Leurs habitudes alimentaires ont été étudiées durant 14 ans.

Une réglementation européenne stricte... mais insuffisante

Alors que les États-Unis, sous l'impulsion du ministre de la Santé, [Robert Kennedy Jr.](#), s'appêtent à interdire huit colorants de synthèse dérivés du pétrole en fin d'année, la réglementation européenne est déjà bien plus stricte. Mais l'ajout de certains additifs d'origine naturelle utilisés par les industriels européens - telles que le bêta-carotène ou la curcumine par exemple -, en complément de ceux de synthèse, est pourtant loin d'être sans danger.

Ainsi, sur les emballages des produits concernés, ces additifs correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199 (pour les colorants), entre E200 et E299 (pour les conservateurs au sens strict) et entre E300 et E399 (pour les additifs conservateurs antioxydants). Ils sont présents dans près d'un quart des aliments industriels vendus dans le monde.

Résultats : « les colorants alimentaires pris dans leur globalité étaient associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs, comparé aux plus faiblement exposés », indique l'Inserm. Parmi ces additifs, dans le détail, figurent notamment les caramels (E150, que l'on retrouve notamment dans les sodas et associés à une augmentation de 43 %), la bêta-carotène (E160a, présente dans les jus de fruits ou le beurre par exemple, + 44 %) ou la curcumine (E100, dans les yaourts ou les crèmes glacées, + 49 %).

Une exposition « généralisée » mais « évitable »

Dans l'ensemble, ces colorants sont par ailleurs associés « à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de [cancer du sein](#) et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique », précise l'Inserm. La troisième étude, publiée par « European Heart Journal », montre une association « entre la consommation de conservateurs - additifs prolongeant la durée de vie des aliments qui les contiennent - et le risque d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires », qui augmente de 24 %. Parmi eux, le sorbate de potassium (E202, + 39 %) et l'acide citrique (E330, + 25 %).

Ces données « revêtent une importance stratégique en santé publique, compte tenu de la nature généralisée, mais évitable, de l'exposition aux additifs alimentaires au sein de la population », affirment les scientifiques. Face à ces résultats, les chercheurs appellent ainsi à réévaluer la sécurité d'utilisation de certains ingrédients et à renforcer l'information du consommateur.

0UveKXC6s4_TwKJTww_twnK0gQMMIGVsuwdrJL_xnQw3vg5qprJpkQigYBAB_k1keSqrRB9z2oPosyeyyyScrAbSWheB1E:xs5zG0Gj0ZJfI

Pour Foodwatch, ces études scientifiques « doivent provoquer un électrochoc politique » car « les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique ». L'ONG appelle à « interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultratransformés », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien « clairement démontré » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérigène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2. En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels. Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17 % des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

0fAToyTAAEBCYcVegRRRSikJF3UMir6GyhU-3boJowhxYGeF3-pYcZ4Nr5WoNmDdBgB0IT2IFL--vdf6f6iOtiZW5-2l9rY_3IEZLxrp1tUJZTK0

Additifs, colorants, conservateurs... Consommer des aliments ultratransformés augmente le risque de cancer, hypertension et diabète

Les additifs et conservateurs contenus dans les aliments ultratransformés augmentent les risques de cancer, diabète et hypertension, soulignent trois études de l'Inserm publiées ce jeudi.



Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. (Photo d'illustration François Destoc/Le Télégramme)

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.

Ces trois études de l'Inserm, publiées ce jeudi dans les revues [Diabetes Care](#), [European Journal of Epidemiology](#) et [European Heart Journal](#), montrent la nécessité de « privilégier les aliments pas ou peu transformés », estiment leurs auteurs. Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

« Il faut agir au plan de la santé publique »

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparés aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+ 38 %), un cancer (+ 14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (+ 21 % et même + 32 % post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste. De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier - ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultratransformés pour la santé, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier.

D'ores et déjà, au niveau mondial, « sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », souligne-t-elle. Pour la chercheuse, « le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ».

« Les solutions sont connues et à portée de main »

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une « réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains », en particulier les colorants qui ne « sont là que pour rendre le produit plus attractif », ou « diminuer les doses autorisées ».

Pour Foodwatch, ces études scientifiques « doivent provoquer un électrochoc politique » car « les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique ».

L'ONG appelle à « interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultratransformés », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien « clairement démontré » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérigène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

Rendre obligatoire le Nutri-Score

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

0qYPxkmCCi6p649zN6JjrJHjZPVOJx9NvduOrkqHhIJESSAUCfwoOV9q0mBL7KPTTuZWEFF0j1W7eEQ4SCKY-PiIz8q0i5RPEZ2ZQF0N2I3

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17 % des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

0qYPxkmCCi6p649zN6JjrRjHjZPVOJx9NvduOrkqHnIJESSAUcFwoCV9q0mBL7KPTuZWEFF0j1W7eEQ4SCKY-PiPizq8q0f5RRPEZ2ZQF0N2I3

Beurk Diabète, hypertension, cancer, maladies cardiovasculaire... Trois études confirment le danger des aliments ultratransformés

Ces travaux d'envergure ne prouvent pas formellement les effets de la consommation sur certaines pathologies. Mais «le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique».



«Sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente». (Photo/ABACA)

L'effet délétère des aliments ultratransformés est confirmé. De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur leurs effets, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du nutriscore sur les produits alimentaires afin d'[aider les Français à se nourrir plus sainement](#).

Ce trois études de [l'Inserm](#), publiées jeudi dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*, montrent la nécessité de «*privilégier les aliments pas ou peu transformés*».

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+ 38 %), un cancer (+ 14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (+ 21 % et même + 32 %

post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, [les plus gros consommateurs de conservateurs](#) - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

«Manque de courage politique»

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultratransformés pour la santé, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier. D'ores et déjà, au niveau mondial, «sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente», souligne-t-elle. Pour la chercheuse, «le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique».

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une «réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains», en particulier les colorants qui ne «sont là que pour rendre le produit plus attractif», ou «diminuer les doses autorisées».

Pour Foodwatch, ces études «doivent [provoquer un électrochoc politique](#)» car «les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique». L'ONG appelle à «interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultra-transformés», soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien «clairement démontré» avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérogène probable.

Obligation du nutriscore

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2. En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le nutriscore, «un outil de prévention simple, français et efficace», selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte. Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie. Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17 % des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

Trois études françaises alertent sur les risques sanitaires des additifs alimentaires

Trois nouvelles études françaises publiées ce jeudi 21 mai, viennent compléter les connaissances sur les dangers d'une alimentation ultra-transformée sur la santé. Ces travaux démontrent que consommer des aliments contenant certains colorants et conservateurs est associé à un risque accru de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension.



Consommer des aliments contenant certains colorants et conservateurs est associé à un risque accru de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension, montrent trois études françaises publiées jeudi, qui renforcent les connaissances sur les effets sanitaires de l'alimentation transformée.

Les travaux menés par Sanam Shah et Anais Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399), au sein d'une importante cohorte française (NutriNet-Santé) comptant plus de 100.000 personnes.

Ces études - publiées dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal* - visent à " *éclairer les politiques publiques* ", précise un communiqué de l'[Inserm](#). Il en ressort pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Il faut limiter l'exposition de la population aux additifs alimentaires non essentiels

Ainsi les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont, comparé aux personnes plus faiblement exposées, un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause). De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier - ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité pour la santé, des aliments ultra-transformés, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier. Au niveau mondial, " sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente ", dit-elle. " Le faisceau d'arguments est assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ".

Ces nouveaux travaux renforcent la nécessité de limiter l'exposition de la population aux additifs alimentaires non essentiels et de privilégier les aliments pas ou peu transformés, comme le recommande le Programme national Nutrition santé, estiment leurs auteurs. Ils " doivent provoquer un électrochoc politique " déclare l'ONG Foodwatch, rappelant exiger " depuis des années " l'interdiction des nitrites, au lien " clairement démontré " avec le cancer colorectal et de l'aspartame, cancerogène probable.

En janvier deux études de la même équipe avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

Santé : diabète, cancer... De nouvelles preuves scientifiques pointent les risques des aliments ultratransformés

Sudouestfr



Trois études de l'[Inserm](#) mettent en évidence un lien entre la consommation de certains additifs et l'augmentation des risques de diabète, de cancer et de maladies cardiovasculaires

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les [effets délétères de l'alimentation ultratransformée](#), au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-Score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement. Ces trois études de l'Inserm, publiées jeudi dans les revues Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal, montrent la nécessité de « privilégier les aliments pas ou peu transformés », estiment leurs auteurs.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009. Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

« Il faut agir au plan de la santé publique »

Comparés aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+ 38 %), un cancer (+ 14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (+ 21 % et même + 32 % post-ménopause), selon ces travaux à la méthodologie robuste. De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier - ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultratransformés pour la santé, rappelle Mathilde Touvier. D'ores et déjà, au niveau mondial, « sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », souligne-t-elle. Pour la chercheuse, « le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ». Cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une « réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains », en particulier les colorants qui ne « sont là que pour rendre le produit plus attractif », ou « diminuer les doses autorisées ».

Le débat sur l'affichage nutritionnel

Pour Foodwatch, ces études scientifiques « doivent provoquer un électrochoc politique » car « les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique ». L'ONG appelle à « interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultratransformés », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien « clairement démontré » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérigène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2. En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte. Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie. Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17 % des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

0xC0TzKN_7pgxambDZOz8xsc_CQUUCgpDN6nkko02T5Z2RCo4Q20K_88d4H_TOwJ_lFmDXPU_3Ln7qVhyQE18b0TTMapwJKErJUBzYhmC1GNcNGU2

Les colorants et conservateurs provoquent-ils cancers et diabète ?

Et si les additifs présents dans nos aliments du quotidien augmentaient le risque de maladies chroniques ? Trois grandes études françaises alertent sur les liens possibles entre colorants, conservateurs et cancers, diabète ou maladies cardiovasculaires.



Lukatme / istock

L'ESSENTIEL

- Des chercheurs français ont étudié les effets des additifs alimentaires sur plus de 100.000 personnes.
- Certains colorants et conservateurs sont associés à un risque accru de cancer, de diabète et d'hypertension.
- Les scientifiques appellent à réévaluer leur sécurité sanitaire.

Parmi les 3,5 millions d'aliments et boissons recensés dans la base [Open Food Facts World](#) en 2024, plus de 139.000 contiennent au moins un colorant alimentaire et plus de 700.000 au moins un conservateur. Ces additifs alimentaires, identifiés sur les emballages par des codes allant de "E100" à "E399", sont omniprésents dans les produits ultra-transformés. Dans trois nouvelles études publiées dans les revues [Diabetes Care](#), [European Journal of Epidemiology](#) et [European Heart Journal](#), des chercheurs de l'[Inserm](#), de l'[INRAE](#), de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam montrent des associations entre ces additifs et plusieurs maladies chroniques.

Video:

<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/54850-Les-colorants-conservateurs-provoquent-ils-cancers-et-diabete>

Colorants : des risques accrus de cancer et de diabète

Les scientifiques ont analysé les données de plus de 100.000 participants de la cohorte française [NutriNet-Santé](#) entre 2009 et 2024. Les résultats montrent que les colorants alimentaires "*pris dans leur globalité*" sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus gros consommateurs. Certains additifs ressortent tout particulièrement. Le caramel ordinaire "E150a", par exemple, est lié à une hausse de 46 % du risque de diabète, tandis que la curcumine "E100" atteint 49 %.

Même chose pour le cancer : les colorants alimentaires sont associés à une augmentation de 14 % du risque de cancer global et de 21 % du risque de cancer du sein. Le bêta-carotène "E160a", souvent perçu comme naturel et sans danger, est notamment associé à une augmentation de 41 % du risque de cancer du sein.

Conservateurs : un impact sur le coeur ?

La troisième étude s'intéresse aux conservateurs alimentaires, utilisés pour prolonger la durée de vie des produits. Dans l'ensemble, les données révèlent une augmentation de 24 % du risque d'hypertension artérielle chez les plus forts consommateurs. Parmi les substances pointées du doigt susceptibles d'être connues du grand public, figurent le sorbate de potassium "E202" (+39 % de risque d'hypertension) ou encore l'acide citrique "E330" (+25 %). Quant à l'acide ascorbique "E300", il est associé à une augmentation de 15 % du risque de maladies cardiovasculaires.

En attendant, privilégier les aliments bruts

Pour les chercheurs, ces travaux constituent "*les premières études épidémiologiques à grande échelle sur un large spectre de colorants et de conservateurs*". "*Compte tenu de la nature généralisée mais évitable de l'exposition aux additifs alimentaires au sein de la population*", ils appellent désormais les autorités sanitaires à "*réévalu[er] la sécurité de ces additifs*" afin de mieux protéger la population.

En attendant, les experts rappellent les recommandations du Programme national nutrition santé : privilégier les aliments peu transformés et limiter les produits industriels et les additifs non essentiels.

Cancer, hypertension, diabète... De nouvelles études attestent des risques pour la santé de certains colorants et conservateurs

Vidéo:

<https://www.tf1info.fr/sante/cancer-hypertension-diabete-de-nouvelles-etudes-confirment-les-risques-pour-la-sante-e-de-certains-colorants-et-conservateurs-2442699.html>

- Plusieurs nouvelles études mettent en évidence les risques associés à la consommation d'aliments ultra-transformés.
- Ces travaux solides coordonnés par l'Inserm se sont focalisés sur la consommation d'additifs, de colorants alimentaires et de conservateurs et antioxydants.
- Une cohorte de plus de 100.000 personnes a été suivie par les chercheurs.

Au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement, de nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les dangers d'une alimentation ultra-transformée. Trois études de l'[Inserm](#) mettent en lumière la nécessité de "privilégier les aliments pas ou peu transformés", estiment leurs auteurs.

Supervisés par l'épidémiologiste et directrice de recherche à l'Inserm Mathilde Touvier, ces travaux ont été menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler. Ils se sont penchés sur la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100.000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Diabète, cancer... Les risques sont multiples

Les études ont mis pour la première fois en évidence des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Comparés aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires présentent un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et, encore davantage, un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

En ce qui concerne les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier -, les chercheurs ont observé un risque d'hypertension global accru de 24% par rapport à ceux plus faiblement exposés. De même, le risque de [maladies cardiovasculaires](#) se trouve supérieur de 16%.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle Mathilde Touvier. D'ores et déjà, au niveau mondial, "sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultra-transformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente", souligne la spécialiste. "Le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique", ajoute-t-elle.

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, [appelle](#) à rendre obligatoire le Nutri-Score, "un outil de prévention simple, français et efficace", selon la

députée socialiste Sandrine Runel qui la porte. Le texte prévoit que les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2% sur leur chiffre d'affaires français, des sommes qui seraient par la suite reversées à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17% des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

Cancer, diabète, maladies cardiovasculaires : de nouvelles preuves scientifiques sur les effets délétères des aliments ultra-transformés



Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité pour la santé, des aliments ultra-transformés. (Image d'illustration)

Trois études de l'[Inserm](#), publiées jeudi dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*, montrent la nécessité de «privilégier les aliments pas ou peu transformés», estiment leurs auteurs.

Consommer des aliments contenant certains colorants et conservateurs est associé à un risque accru de [cancer](#), de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension, montrent trois études françaises publiées jeudi, qui renforcent les connaissances sur les effets sanitaires de l'alimentation transformée.

Les travaux menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399), au sein d'une importante cohorte française (NutriNet-Santé) comptant plus de 100.000 personnes.

Ces études - publiées dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal* - visent à «*éclairer les politiques publiques*», précise un communiqué de l'[Inserm](#). Il en ressort pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Ainsi les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont, comparé aux personnes plus faiblement exposées, un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause).

«Il faut agir au plan de la santé publique»

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité pour la santé, des aliments ultra-transformés, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier. Au niveau mondial, «sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente», dit-elle. «Le faisceau d'arguments est assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique».

Ces nouveaux travaux renforcent la nécessité de limiter l'exposition de la population aux additifs alimentaires non essentiels et de privilégier les aliments pas ou peu transformés, comme le recommande le Programme national Nutrition santé, estiment leurs auteurs. Ils «doivent provoquer un électrochoc politique» déclare l'ONG Foodwatch, rappelant exiger «depuis des années» l'interdiction des nitrites, au lien «clairement démontré» avec le cancer colorectal et de l'aspartame, cancérogène probable. En janvier deux études de la même équipe avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

L'Université Paris Cité et du Cnam, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren) a voulu combler cette lacune. Ils se sont appuyés sur la cohorte française NutriNet-Santé qui regroupe plus de 100 000 personnes. Trois études publiées en avril et mai dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal* montrent des associations entre la consommation de ces additifs, colorants et conservateurs, et un risque accru de cancer, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension.

Deux de ces publications montrent pour la première fois des associations entre la consommation de colorants alimentaires - marqueurs caractéristiques d'aliments ultra-transformés - et le risque accru de diabète de type 2 (*Diabetes Care*) et de cancer (*European Journal of Epidemiology*). La troisième étude publiée dans *l'European heart journal* montre une association entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Jusqu'à 41 % de risque en plus de cancers du sein

Les colorants alimentaires étaient en associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2, avec un record de 49 % pour la curcumine (E100). Ils sont associés à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, 21 % pour le cancer du sein, 32 % pour le cancer du sein après la ménopause. Là encore, certains d'entre eux présentent un risque bien plus élevé que la moyenne. C'est le cas du bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) associé à une augmentation de 41 % du risque de cancer du sein.

Les conservateurs étaient associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les forts consommateurs par rapport aux faibles consommateurs. Entre autres, le sorbate de potassium exposait à un risque d'hypertension 39 % plus élevé. Cette dernière étude complète deux autres travaux menés là encore grâce à la cohorte NutriNet-Santé et qui montraient, début 2026, le risque de cancer et de diabète de type 2 associé à l'exposition aux conservateurs. Ces études constituent les premières nanalyses épidémiologiques à grande échelle et confirment plusieurs travaux déjà publiés.

« Ces résultats soulignent la nécessité d'une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer ces nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population. Concernant les conservateurs, cette réévaluation devra également intégrer une approche bénéfique/risque », notent les chercheurs.

Source : Inserm

0AWHh0YhZPL-DNgrR8g_GzekIQJkPX5U_VYuBCEwGuOvoilJvRmmjXggdUUMTG9UjirUo3hLp428azm82PivOxYTuFRFwVNm55t6F15eJlYIM5

Santé. « Il est possible de s'en passer » : les dangers des colorants alimentaires pointés par des chercheurs

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs, et invitent les Français à éviter les produits ultra-transformés et à privilégier le fait maison.



Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation. Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe, sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes, les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français. Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants, les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et *l'European journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique. C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Présents dans les produits ultratransformés

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents dans les produits ultratransformés et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de l'ordinaire - par exemple des personnes qui consommeraient trois litres de soda pas jour. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Réévaluer les doses autorisées

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques, et mieux protéger la population ». Mathilde Touvier pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020. « C'était un additif nanoparticulaire qui était utilisé à la fois comme colorant et agent blanchissant qui a été retiré du marché après avoir été utilisé pendant plusieurs années, parce que la recherche a apporté de nouveaux éléments et montré qu'il était dangereux », explique-t-elle. La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par l'association FoodWatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût sur le système de santé publique, sur la fiscalité qui est demandée aux consommatrices et consommateurs, plaide Audrey Morice, chargée de campagne chez Foodwatch. Notre alimentation ne doit pas être associée à des risques pour la santé. Il faut appliquer un principe de précaution, et que les industriels et les pouvoirs publics prennent leur responsabilité pour que l'alimentation que l'on mange soit sans risque. »

« Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire »

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés, et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée, et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultra-transformation ».

« C'est un outil indépendant, dont l'efficacité est reconnue dans la lutte contre les maladies évitables et qui est très largement aujourd'hui reconnu et plébiscité par les consommateurs et consommatrices comme un outil de santé publique qui permet de faire des choix qui soient plus simples et plus sains dans l'alimentation », abonde Audrey Morice. Mathilde Touvier, qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la recommandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.

« Il est possible de s'en passer » : les dangers des colorants alimentaires pointés par des chercheurs

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, [l'Inserm](#) pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs, et invitent les Français à éviter les produits ultra-transformés et à privilégier le fait maison.



L'Inserm conseille de se détourner des produits ultratransformés. Photo Sipa/Levine-Roberts

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation. Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe, sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes, [les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français](#). Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants, les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique. C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Présents dans les produits ultratransformés

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à

agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents [dans les produits ultratransformés](#) et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de l'ordinaire - par exemple des personnes qui consommeraient trois litres de soda pas jour. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Réévaluer les doses autorisées

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques, et mieux protéger la population ». Mathilde Touvier pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020. « C'était un additif nanoparticulaire qui était utilisé à la fois comme colorant et agent blanchissant qui a été retiré du marché après avoir été utilisé pendant plusieurs années, parce que la recherche a apporté de nouveaux éléments et montré qu'il était dangereux », explique-t-elle. La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par l'association FoodWatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût sur le système de santé publique, sur la fiscalité qui est demandée aux consommatrices et consommateurs, plaide Audrey Morice, chargée de campagne chez Foodwatch. Notre alimentation ne doit pas être associée à des risques pour la santé. Il faut appliquer un principe de précaution, et que les industriels et les pouvoirs publics prennent leur responsabilité pour que l'alimentation que l'on mange soit sans risque. »

« Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire »

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés, et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons [pour que le Nutri-Score soit obligatoire](#) », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée, et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultra-transformation ».

« C'est un outil indépendant, dont l'efficacité est reconnue dans la lutte contre les maladies évitables et qui est très largement aujourd'hui reconnu et plébiscité par les consommateurs et consommatrices comme un outil de santé publique qui permet de faire des choix qui soient plus simples et plus sains dans l'alimentation », abonde

Audrey Morice. Mathilde Touvier, qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la recommandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.

Quels sont les effets des colorants alimentaires ?

Les études menées par Mathilde Touvier et Sanam Shah de l'Inserm pointent un risque des colorants, dans leur globalité, et détaillent les effets de certains colorants en particulier.

Pour le diabète de type 2 : les caramels sont associés à une augmentation de 43 % et les colorants caroténoïdes (E160) à une augmentation de 39 % du risque de développer cette maladie ; le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) est relié à une hausse de 44 % ; le caramel ordinaire (E150a) à une augmentation de 46 % ; la curcumine (E100) à une augmentation de 49 % et les anthocyanes (E163) à une augmentation de 40 %.

Pour les cancers, certains colorants pris individuellement ont également été associés à des surrisques : le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) relève de 16 % le risque de cancer global et de 41 % le risque de cancer du sein ; le caramel ordinaire (E150a) est associé à une augmentation de 15 % du risque de cancer global.

La troisième étude, publiée dans l'*European Heart Journal*, et menée par Anaïs Hasenböhler, s'intéresse aux conservateurs pris dans leur globalité. Ils sont associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés ; les conservateurs non-antioxydants à une augmentation de 29 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaires ; les conservateurs antioxydants à une augmentation de 22 % du risque d'hypertension. Parmi les 17 conservateurs alimentaires individuels consommés, huit étaient associés à une incidence plus élevée d'hypertension (dont le sorbate de potassium, E202 ; +39 %) et l'acide citrique (E330 ; +25 %) et un à une incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires (acide ascorbique - ou E300 ; +15 %).

0hKRry7WT1KXDeleyoY4VEGIVEMZuJqelXoBl73sWFRaEO_1mrGBn29uLLT5gVvOo9TU_mcddeHKnkVCGs2IUAcubuku_ewniJZVhDgl.2ARt4MzEY

Santé. « Il est possible de s'en passer » : les dangers des colorants alimentaires pointés par des chercheurs

Dans trois nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm pointe un risque accru de diabète de type 2 et de cancer lié aux colorants et conservateurs utilisés dans l'alimentation. Les scientifiques appellent les autorités sanitaires à réévaluer ces additifs, et invitent les Français à éviter les produits ultra-transformés et à privilégier le fait maison.



L'Inserm conseille de se détourner des produits ultratransformés. Photo Sipa/Levine-Roberts

Ils donnent une jolie couleur aux produits que nous mangeons, mais à quel prix ? Dans de nouvelles études publiées ce jeudi, l'Inserm alerte sur les risques pour la santé liés aux colorants dans l'alimentation. Depuis 2020, l'équipe de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, observe, sur une large cohorte de plus de 100 000 personnes, [les impacts des additifs alimentaires sur la santé des Français](#). Après avoir passé au crible les nitrites, les édulcorants, les émulsifiants, elle publie dans *Diabetes Care* et l'*European journal of Epidemiology* les résultats d'une vaste enquête sur les colorants.

Les résultats montrent que, pris dans leur globalité, les colorants sont associés à une augmentation de 38 % du risque de diabète de type 2 chez les plus forts consommateurs. Ils sont associés également à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique. C'est la première étude qui observe, sur la consommation réelle des Français, les effets de ces produits sur la santé. Elle corrobore les expériences sur des lignes cellulaires ou des modèles animaux qui avaient mis à jour le risque des additifs sur l'organisme.

Présents dans les produits ultratransformés

Les colorants comme le caramel, le bêta-carotène, les caroténoïdes, ou encore la curcumine servent à agrémenter les plats préparés, les sauces, les confiseries, les biscuits, les desserts industriels ou les boissons. Ils sont présents [dans les produits ultratransformés](#) et reconnaissables à leur appellation sur l'étiquette. Sur les emballages, pour les colorants, ils correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199.

Les personnes les plus exposées au risque de diabète ou de cancer sont les gros consommateurs de produits préparés. Mais être dans cette catégorie ne signifie pas forcément que les personnes en absorbent en excès. « Les plus fortement exposés dans cette étude n'ont pas des comportements qui sortent de l'ordinaire - par exemple des personnes qui consommeraient trois litres de soda pas jour. Il s'agit de quelqu'un qui, par exemple, pour un des colorants donnés ou un des conservateurs donnés, consomme régulièrement, au quotidien, de manière répétée, une portion de crème dessert, une boisson qui contient le colorant ou le conservateur en particulier et un plat préparé », précise Mathilde Touvier.

Réévaluer les doses autorisées

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à « une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques, et mieux protéger la population ». Mathilde Touvier pointe en exemple le précédent du dioxyde de titane, qui a fini par être interdit en 2020. « C'était un additif nanoparticulaire qui était utilisé à la fois comme colorant et agent blanchissant qui a été retiré du marché après avoir été utilisé pendant plusieurs années, parce que la recherche a apporté de nouveaux éléments et montré qu'il était dangereux », explique-t-elle. La réévaluation pourrait conduire également à limiter les doses autorisées dans les produits. « Les colorants sont des additifs qu'on dit cosmétiques, c'est-à-dire des additifs qui n'ont aucune fonction de protection du consommateur vis-à-vis d'un risque microbiologique ou autre. Il est donc possible de s'en passer », note Mathilde Touvier.

Un point de vue partagé par l'association FoodWatch. « La réévaluation devrait être systématique et indépendante, et payée par les industriels pour éviter de faire porter ce coût sur le système de santé publique, sur la fiscalité qui est demandée aux consommatrices et consommateurs, plaide Audrey Morice, chargée de campagne chez Foodwatch. Notre alimentation ne doit pas être associée à des risques pour la santé. Il faut appliquer un principe de précaution, et que les industriels et les pouvoirs publics prennent leur responsabilité pour que l'alimentation que l'on mange soit sans risque. »

« Nous bataillons pour que le Nutri-Score soit obligatoire »

En attendant cette réévaluation potentielle, les scientifiques appellent les consommateurs à privilégier les produits peu ou pas transformés, et mieux informer les acheteurs sur l'offre en rayon. « Nous bataillons [pour que le Nutri-Score soit obligatoire](#) », explique Mathilde Touvier. Une proposition de loi transpartisane a été déposée en ce sens à l'Assemblée, et est soutenue par une pétition. Elle souhaite également « que le Nutri-Score, qui pointe très bien les aspects sucre, sel, fibre, soit enrichi d'une nouvelle indication qui ajoute aussi la dimension ultra-transformation ».

« C'est un outil indépendant, dont l'efficacité est reconnue dans la lutte contre les maladies évitables et qui est très largement aujourd'hui reconnu et plébiscité par les consommateurs et consommatrices comme un outil de

santé publique qui permet de faire des choix qui soient plus simples et plus sains dans l'alimentation », abonde Audrey Morice. Mathilde Touvier, qui est aussi présidente du nouveau Programme national nutrition santé, rappelle aussi la recommandation des autorités sanitaires : varier votre alimentation, privilégier le fait maison pour limiter au maximum les produits transformés.

Quels sont les effets des colorants alimentaires ?

Les études menées par Mathilde Touvier et Sanam Shah de l'Inserm pointent un risque des colorants, dans leur globalité, et détaillent les effets de certains colorants en particulier.

Pour le diabète de type 2 : les caramels sont associés à une augmentation de 43 % et les colorants caroténoïdes (E160) à une augmentation de 39 % du risque de développer cette maladie ; le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) est relié à une hausse de 44 % ; le caramel ordinaire (E150a) à une augmentation de 46 % ; la curcumine (E100) à une augmentation de 49 % et les anthocyanes (E163) à une augmentation de 40 %.

Pour les cancers, certains colorants pris individuellement ont également été associés à des surrisques : le bêta-carotène (additif alimentaire, E160a) relève de 16 % le risque de cancer global et de 41 % le risque de cancer du sein ; le caramel ordinaire (E150a) est associé à une augmentation de 15 % du risque de cancer global.

La troisième étude, publiée dans l'*European Heart Journal*, et menée par Anaïs Hasenböhler, s'intéresse aux conservateurs pris dans leur globalité. Ils sont associés à une augmentation de 24 % du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs comparé aux plus faiblement exposés ; les conservateurs non-antioxydants à une augmentation de 29 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaires ; les conservateurs antioxydants à une augmentation de 22 % du risque d'hypertension. Parmi les 17 conservateurs alimentaires individuels consommés, huit étaient associés à une incidence plus élevée d'hypertension (dont le sorbate de potassium, E202 ; +39 %) et l'acide citrique (E330 ; +25 %) et un à une incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires (acide ascorbique - ou E300 ; +15 %).

01T23O13R0_ f0k016ft-cZ9jfVTyirewCHeUwAhnM5WVJu69a3JTHsG91gYzT21cPQYN_T0csBV2U8K7BoyWwYg7Qm0-urcb7cr2ALUYjgY

Les colorants et conservateurs alimentaires liés à un risque accru de cancer, de diabète, et d'hypertension



Les colorants et conservateurs alimentaires liés à un risque accru de cancer, d'hypertension, et de diabète selon trois nouvelles études © Maxppp - Arnaud Journois

Trois nouvelles études scientifiques, menées notamment par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), publiées ce jeudi, "pointent des liens entre additifs alimentaires et risque accru de cancer, de diabète et d'hypertension".

Nous en consommons quasiment tous les jours alors qu'ils ont un impact sur notre santé. Il existe des liens entre additifs alimentaires et risque accru de cancer, de diabète, et d'hypertension, selon trois nouvelles études scientifiques, menées notamment par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), publiées ce jeudi. Deux de ces publications, publiées par Diabetes Care, et European Journal of Epidemiology, montrent pour la première fois "des associations entre la consommation d'additifs colorants alimentaires et le risque accru de diabète de type 2 et de cancer", expliquent les chercheurs.

Des risques d'hypertension et de maladies cardiovasculaires

La troisième étude, publiée par European Heart Journal, montre une association "entre la consommation de conservateurs (les additifs prolongeant la durée de vie des aliments qui les contiennent) et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires". Ces données "revêtent une importance stratégique en santé publique, compte tenu de la nature généralisée, mais évitable, de l'exposition aux additifs alimentaires au sein de la population", expliquent les scientifiques. Pour réaliser ces études, les chercheurs français de l'Inserm ont étudié les habitudes alimentaires et la santé de plus de 100 000 Français (cohorte française NutriNet-Santé) durant 14 ans.

Sur les emballages des produits concernés, ces additifs, présents dans près d'un quart des aliments industriels vendus dans le monde; correspondent généralement aux codes européens compris entre E100 et E199 (pour les colorants), entre E200 et E299 (pour les conservateurs au sens strict) et entre E300 et E399 (pour les additifs conservateurs antioxydants). Les chercheurs ont établi que les colorants alimentaires augmentent de 14% le risque de cancer, de 38% le risque de diabète de type 2 chez les plus gros consommateurs. Ils soulignent aussi que les conservateurs augmentent de 24% le risque d'hypertension.

L'incidence des plats ultra transformés sur la santé

Selon Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#) qui a coordonné ces travaux, plus on ajoute des portions de produits ultra transformés dans son alimentation, plus le risque augmente. Elle prend l'exemple d'"une portion d'un plat préparé", accompagnée d'"une pâtisserie industrielle et d'un soda qui contient ces conservateurs ou ces colorants". "C'est ce type d'exposition-là qui est en jeu. Ce ne sont pas des consommations extrêmes avec des participants qui consommeraient des kilos de ces conservateurs ou de ces colorants chaque jour", précise-t-elle.

Face à ces résultats, les chercheurs appellent à réévaluer la sécurité d'utilisation de certains ingrédients et à renforcer l'information du consommateur. D'autant que certains additifs, les colorants notamment, n'ont pas d'autre fonction que de rendre les aliments plus attractifs.

Une forte exposition aux colorants alimentaires liée à un risque accru de diabète de type 2 et de cancers

Une équipe française a réalisé la première étude épidémiologique d'ampleur qui documente le lien entre additifs colorants et risques de maladies chroniques

Ils donnent son apparence verte au sirop de menthe (naturellement incolore), nuancent les yaourts aux fruits de couleurs vives et confèrent sa teinte caramel au Coca-Cola. Les colorants alimentaires, omniprésents dans les produits de l'industrie agroalimentaire, ne sont pas sans risque pour la santé.

Deux études publiées dans les revues Diabetes Care (le 20 mai) et European Journal of Epidemiology (le 9 avril) par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-EREN, rattachée notamment à l'[Inserm](#), l'Inrae et l'Université Sorbonne-Paris Nord) suggèrent un lien entre une exposition importante à ces additifs et le risque de cancers et de diabète de type 2.

Selon ces travaux menés auprès de plus de 100 000 participants à la cohorte NutriNet-Santé, Un groupe de personnes suivies dans le temps, une forte exposition aux colorants est associée à une hausse de 38 % du risque de diabète de type 2 (comparé aux consommateurs plus faiblement exposés), et de 14 % du risque de cancer global (de 21 % pour le cancer du sein et de 32 % pour le cancer du sein post-ménopausique).

Il s'agit de la première étude épidémiologique d'ampleur à documenter le lien entre additifs colorants et risques de maladies chroniques, un travail permis par la finesse des données de la cohorte NutriNet-Santé. « C'est la seule cohorte qui quantifie précisément l'exposition aux additifs alimentaires, car elle permet d'avoir les détails de consommation jusqu'au nom commercial de l'aliment », indique Mathilde Touvier, directrice de recherche Inserm, qui coordonne cette étude de santé publique, et a déjà publié une quinzaine d'études sur les additifs. Les plus de 180 000 participants renseignent en effet à intervalles réguliers - tous les six mois - des registres de consommation précis et contrôlés sur 24 heures, et des questionnaires sur leur activité physique et leur santé. Des informations ensuite croisées avec les bases de données Open Food facts et de l'Observatoire de l'alimentation.

Une réglementation européenne déjà stricte

Pour distinguer les niveaux d'exposition aux additifs, les participants à la cohorte ont été répartis, pour chaque substance, en trois tiers - les 33 % du tertile supérieur correspondant aux plus exposés, les 33 % du tertile inférieur, aux moins exposés. « Pour le tertile supérieur, on parle de niveaux de consommation qui sont loin d'être démesurés, précise Mathilde Touvier. Cela peut correspondre à quelqu'un qui va consommer un soda, un plat préparé et une crème dessert, et cela de façon régulière. »

Ces analyses ont ensuite été croisées avec la survenue, sur la période d'étude (de 2009 à 2023-2024), de plusieurs pathologies, en corrigeant d'autres biais liés à la consommation de tabac ou d'alcool, du profil sociodémographique, de la qualité nutritionnelle du régime alimentaire et d'autres facteurs.

Les résultats obtenus concordent avec d'autres études ayant montré que les additifs colorants pouvaient altérer des molécules impliquées dans la signalisation de l'insuline, et avoir d'autres effets sur les taux de glycémie et le microbiote intestinal.

Alors que les Etats-Unis, sous l'impulsion du secrétaire à la santé Robert Kennedy Jr, s'appêtent à interdire huit colorants de synthèse en fin d'année, la réglementation européenne se montre déjà plus stricte. Mais même les additifs d'origine naturelle utilisés par les industriels européens, en complément de ceux de synthèse, sont loin d'être anodins. Les travaux de l'EREN, conduits par la chercheuse Sanam Shah, montrent ainsi que la curcumine (E100) est associée à un surrisque de diabète de type 2 de 49 % ; les bêta-carotènes (E160a) à une hausse de 44 %, et les colorants caramel (E150) à un surrisque de 43 %. Pour le risque de cancer, ce sont surtout les additifs bêta-carotènes et caramel ordinaires (E150a) qui sont associés individuellement à un surrisque (respectivement de 16 % et de 15 % pour le cancer global).

« Encadrer les aliments ultratransformés »

« L'argument de naturalité est mis en avant par les fabricants mais, dans la nature, il peut y avoir de très bons poisons », rappelle Mathilde Touvier. Pour comprendre pourquoi le bêta-carotène se révèle protecteur et antioxydant lorsqu'il est naturellement présent dans des carottes ou des abricots, et est en revanche associé à des effets négatifs lorsqu'il est employé comme additif, les chercheurs pointent vers les effets de la transformation. « Certaines substances, sorties de leur matrice alimentaire d'origine, en interaction avec des nutriments et des fibres, ne présentent plus les mêmes bénéfices pour la santé une fois isolées, purifiées et réinjectées dans des aliments ultratransformés », note Mme Touvier.

Une troisième étude, publiée jeudi 21 mai dans l'European Heart Journal, montre par ailleurs qu'une autre catégorie d'additifs, les conservateurs (sulfites, nitrites), sont associés à un surrisque d'hypertension de 24 %.

Les chercheurs de l'EREN espèrent que leurs travaux nourriront les réévaluations de ces substances par l'Autorité européenne de sécurité des aliments. « Ce n'est pas aux consommateurs d'apprendre par coeur une liste d'additifs à risques », plaide Mathilde Touvier. Le logo Nutri-score, s'il était rendu obligatoire sur tous les aliments - les marques sont libres aujourd'hui de l'apposer ou non -, et complété d'un indicateur d'ultratransformation, pourrait jouer un rôle d'information, insiste la chercheuse.

Plusieurs propositions de loi en ce sens ont été déposées à l'Assemblée nationale récemment. « On ne peut plus traiter ces résultats comme des alertes isolées, réagit Audrey Morice, chargée de campagne au sein de l'ONG Foodwatch France. Les responsables politiques doivent enfin prendre leurs responsabilités : réduire la quantité d'additifs dans notre alimentation en commençant par interdire les additifs les plus controversés, et strictement encadrer les aliments ultratransformés. »

Santé : de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultratransformés

Les effets délétères de l'alimentation ultratransformée ont été confirmés par une nouvelle étude scientifique, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-Score sur les produits alimentaires afin de se nourrir plus sainement.

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultratransformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-Score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.

Ces trois études de l'[Inserm](#), publiées jeudi 21 mai 2026 dans les revues Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal, montrent la nécessité de « **privilégier les aliments pas ou peu transformés** », estiment leurs auteurs.

Additifs, colorants, conservateurs et antioxydants

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100 000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparés aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+ 38 %), un cancer (+ 14 %) et, encore davantage, un cancer du sein (+ 21 % et même + 32 % post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

Cancers, diabète et hypertension

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier - ont un risque d'hypertension global accru de 24 % comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16 %.

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultratransformés pour la santé, rappelle à l'*Agence France Presse* Mathilde Touvier.

D'ores et déjà, au niveau mondial, « **sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente** », souligne-t-elle.

Pour la chercheuse, « **le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique** ».

« Provoquer un électrochoc politique »

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une « **réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains** », en particulier les colorants qui ne « **sont là que pour rendre le produit plus attractif** », ou « **diminuer les doses autorisées** ».

Pour [Foodwatch](#), ces études scientifiques « **doivent provoquer un électrochoc politique** » car « **les solutions sont connues et à portée de main : ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique** ».

L'ONG appelle à « **interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultratransformés** », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien « **clairement démontré** » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérigène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

Une loi pour rendre visible le Nutri-Score

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « **un outil de prévention simple, français et efficace** », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2 % sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17 % des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

OSNIbvemNArJCxmHWesVV7FCbFPi-E_p8qErZDIdgOZifdfXKM1zOJc7dy5YL9XLIuFJ2B0ZFiasGlohQ1L48zYRreFX-A1parGiabbyvOAZThm



0SN1bvemNArJCxmHWesV7FCbFPI-E_p8qErZDjDgOZidfXKM1zOJc7dy5YL9XLivFJ2B0ZFiasGlohQ1L482yRreFX-A1parGiabbyOAZThm

Une nouvelle étude scientifique confirme que les additifs, les colorants, les antioxydants et les conservateurs sont source de nombreux cancers et diabètes.

ALBIN BONNARD / Hans Lucas via AFP

Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés



De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement

Ce trois études de l'[Inserm](#), publiées jeudi dans les revues Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal, montrent la nécessité de "privilégier les aliments pas ou peu transformés", estiment leurs auteurs.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100.000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et, encore davantage, un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés, et un

risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

- "Manque de courage politique" -

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier.

D'ores et déjà, au niveau mondial, "sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente", souligne-t-elle.

Pour la chercheuse, "le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique".

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une "réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains", en particulier les colorants qui ne "sont là que pour rendre le produit plus attractif", ou "diminuer les doses autorisées".

Pour Foodwatch, ces études scientifiques "doivent provoquer un électrochoc politique" car "les solutions sont connues et à portée de main: ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique".

L'ONG appelle à "interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultra-transformés", soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien "clairement démontré" avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancerogène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, "un outil de prévention simple, français et efficace", selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2% sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17% des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

0_n30_k5HuzLdwJaoUeZCbip76RRuJF5t7Sns_NwwWGJUSJlmeet0pH9_bnm1GN3nAk8hrQcaUNXCq1QIL45IBhN0begD8n6fHW_YGwSEVwNwJi

Cancer, diabète, hypertension... Les méfaits des additifs alimentaires sur notre santé démontrés dans de nouvelles études



Une personne prend un produit sur le rayonnage d'un magasin de déstockage alimentaire, le 07 mars 2009, à Marseille. (Image d'illustration) - ANNE-CHRISTINE POUJOLAT / AFP

Nous en consommons pratiquement tous les jours. Pourtant, les additifs alimentaires ont des conséquences néfastes sur notre santé. Dévoilées ce jeudi 21 mai, trois études dirigées par l'Inserm révèlent que les colorants et conservateurs alimentaires favoriseraient l'apparition de maladies.

Plus de 139.000 aliments et boissons sur les trois millions et demi répertoriés par Open Food Facts World en 2024 contiennent au moins [un additif colorant alimentaire](#) et plus de 700.000 contiennent au moins un conservateur. Et leurs effets pourraient être néfastes pour notre santé.

C'est ce que révèlent trois nouvelles études publiées ce jeudi 21 mai par l'Inserm, lesquelles pointent le lien entre la consommation de ces additifs chez plus de 100.000 personnes et divers problèmes de santé, tels que le cancer, le diabète ou encore certaines maladies cardiovasculaires et d'hypertension.

vidéo:

https://www.bfmtv.com/sante/cancer-diabete-hypertension-les-mefaits-des-additifs-alimentaires-sur-notre-sante-d-emoles-dans-de-nouvelles-etudes_AN-202605210025.html

Des conséquences graves sur la santé

Ces travaux, dirigés par Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, montrent par exemple que "les colorants alimentaires pris dans leur globalité sont associés à une augmentation de 38% du risque [de diabète](#) de type 2 chez les plus forts consommateurs, comparé aux plus faiblement exposés".

De plus, la consommation de ces colorants alimentaires est à l'origine "d'une augmentation de 14% du risque de cancer global, de 21% du risque de cancer du sein et de 32% du risque de cancer du sein post-ménopausique", peut-on encore lire dans l'étude.

"Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées aux denrées alimentaires et aux boissons pour diverses raisons, notamment pour maintenir ou améliorer leur sécurité, leur fraîcheur, leur goût, leur texture ou leur apparence", note l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA).

L'autre conséquence mise en évidence par ces recherches médicales, "les conservateurs pris dans leur globalité sont associés à une augmentation de 24% du risque d'hypertension chez les plus forts consommateurs, comparé aux plus faiblement exposés".

En janvier 2026, [une première étude dévoilée par l'Inserm](#) soulignait que les conservateurs étaient également associés à une augmentation du risque de cancer et de diabète de type 2.

"Limiter l'exposition aux additifs alimentaires non-essentiels"

Face à ces conséquences, les chercheurs "concluent que ces résultats soulignent la nécessité d'une réévaluation par les autorités sanitaires de la sécurité de ces additifs pour intégrer ces nouvelles connaissances scientifiques et mieux protéger la population", est-il écrit dans l'étude.

Il est également recommandé de "limiter l'exposition aux additifs alimentaires non-essentiels et de privilégier les aliments pas ou peu transformés".

Le ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Souveraineté alimentaire précise de son côté que "pour qu'un additif alimentaire soit utilisable dans l'Union européenne, il doit disposer d'une autorisation, systématiquement fondée sur une évaluation préalable des risques liés à son utilisation", expliquant que 320 additifs alimentaires environ sont autorisés en Europe aujourd'hui.

[L'UFC-Que Choisir](#) a justement évalué la dangerosité de l'ensemble de ces additifs alimentaires, classant leur note de 1 à 4, soit du plus acceptable au plus nocif pour la santé.

Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du...



De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.

Ce trois études de l'Inserm, publiées jeudi dans les revues *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*, montrent la nécessité de "privilégier les aliments pas ou peu transformés", estiment leurs auteurs.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100.000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et, encore davantage, un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

- "Manque de courage politique" -

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier.

D'ores et déjà, au niveau mondial, "sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente", souligne-t-elle.

Pour la chercheuse, "le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique".

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une "réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains", en particulier les colorants qui ne "sont là que pour rendre le produit plus attractif", ou "diminuer les doses autorisées".

Pour Foodwatch, ces études scientifiques "doivent provoquer un électrochoc politique" car "les solutions sont connues et à portée de main: ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique".

L'ONG appelle à "interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultra-transformés", soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien "clairement démontré" avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérogène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, "un outil de prévention simple, français et efficace", selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2% sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17% des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés



Un étiquetage "Nutri-score" sur une boîte de biscuits, à Paris, le 10 mars 2025 JOEL SAGET / AFP/Archives

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.

Ce trois études de l'[Inserm](#), publiées jeudi dans les revues Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal, montrent la nécessité de « *privilegier les aliments pas ou peu transformés* », estiment leurs auteurs.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100.000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 (+38%), un cancer (+14%) et, encore davantage, un cancer du sein (+21% et même +32% post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

« Manque de courage politique »

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier.

D'ores et déjà, au niveau mondial, « sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », souligne-t-elle.

Pour la chercheuse, « le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique » .

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une « réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains », en particulier les colorants qui ne « sont là que pour rendre le produit plus attractif », ou « diminuer les doses autorisées » .

Pour Foodwatch, ces études scientifiques « doivent provoquer un électrochoc politique » car « les solutions sont connues et à portée de main: ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique » .

L'ONG appelle à « interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultra-transformés », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien « clairement démontré » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancerogène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2% sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17% des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

Santé: de nouvelles preuves scientifiques contre les aliments ultra-transformés

De nouvelles études scientifiques renforcent les connaissances sur les effets délétères de l'alimentation ultra-transformée, au moment où une proposition de loi veut rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score sur les produits alimentaires afin d'aider les Français à se nourrir plus sainement.

Ce trois études de l'Inserm, publiées jeudi dans les revues Diabetes Care, European Journal of Epidemiology et European Heart Journal, montrent la nécessité de « privilégier les aliments pas ou peu transformés », estiment leurs auteurs.

Ces travaux, menés par Sanam Shah et Anaïs Hasenböhler et supervisés par l'épidémiologiste Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#), ont étudié la consommation de certains additifs, des colorants alimentaires (E100 à E199) et des conservateurs et antioxydants (E200 à E299 et E300 à E399) au sein d'une importante cohorte française comptant plus de 100.000 personnes, dont le suivi remonte à 2009.

Il en ressort, pour la première fois, des associations entre la consommation de colorants alimentaires et un risque accru de diabète de type 2 et de cancer, ainsi qu'entre la consommation de conservateurs et le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

Comparé aux personnes plus faiblement exposées, les plus forts consommateurs de colorants alimentaires ont ainsi un risque supérieur de développer un diabète de type 2 ("38%), un cancer (+14%) et, encore davantage, un cancer du sein (+21% et même "32% post-ménopause), selon ces travaux, à la méthodologie robuste.

De leur côté, les plus forts consommateurs de conservateurs - sorbate de potassium E202 et acide citrique E330 en particulier- ont un risque d'hypertension global accru de 24% comparé à ceux plus faiblement exposés, et un risque de maladies cardiovasculaires supérieur de 16%.

- « Manque de courage politique » -

Si ces études ne prouvent pas à elles seules un lien de cause à effet, elles s'ajoutent à un large corpus attestant de la nocivité des aliments ultra-transformés pour la santé, rappelle à l'AFP Mathilde Touvier.

D'ores et déjà, au niveau mondial, « sur 104 études qui regardent les liens entre les aliments ultratransformés et la santé, 93 montrent ces effets délétères de manière très cohérente », souligne-t-elle.

Pour la chercheuse, « le faisceau d'arguments est désormais assez fort pour dire qu'il faut agir au plan de la santé publique ».

Et cette expertise scientifique doit, selon elle, permettre une « réévaluation de la sécurité de ces additifs, pour éventuellement en interdire certains », en particulier les colorants qui ne « sont là que pour rendre le produit plus attractif », ou « diminuer les doses autorisées ».

Pour Foodwatch, ces études scientifiques « doivent provoquer un électrochoc politique » car « les solutions sont connues et à portée de main: ce qui manque aujourd'hui, c'est le courage politique ».

L'ONG appelle à « interdire les additifs les plus controversés et strictement encadrer les aliments ultra-transformés », soulignant réclamer depuis des années l'interdiction des nitrites, au lien « clairement démontré » avec le cancer colorectal, et de l'aspartame, cancérogène probable.

En janvier, deux études de la même équipe de chercheurs avaient montré une association entre la consommation de conservateurs et une fréquence augmentée de cancers et de diabète de type 2.

En France, une proposition de loi, soutenue par huit groupes politiques sur les onze que compte l'Assemblée nationale, appelle à rendre obligatoire le Nutri-Score, « un outil de prévention simple, français et efficace », selon la députée socialiste Sandrine Runel qui la porte.

Mis en place en 2017 en France sur la base du volontariat, et dans six autres pays européens, cet étiquetage classe les produits alimentaires de A à E, selon leur composition et leurs apports nutritionnels.

Les entreprises agroalimentaires qui refuseraient de l'afficher paieraient une taxe de 2% sur leur chiffre d'affaires français, dont le produit serait affecté à l'Assurance maladie.

Selon un rapport du Sénat, les maladies liées à la mauvaise alimentation, obésité et diabète en particulier, coûtent 11,7 milliards d'euros à l'Assurance maladie, soit la moitié de son déficit, tandis que 17% des adultes en France sont en situation d'obésité, soit environ huit millions de personnes.

Ces colorants alimentaires à l'origine de cancers : « Il faut limiter notre consommation de produits ultratransformés »

Les études sur les dangers des additifs dans nos aliments se suivent... Et se ressemblent. Trois nouvelles publications, dévoilées ce jeudi dans les revues « Diabetes Care », « European Journal of Epidemiology » et « European Heart Journal », montrent notamment un risque accru de cancer et de diabète de type 2 lié aux colorants largement présents dans les produits avalés. De précédents travaux, en janvier, avaient obtenu [des résultats semblables pour des conservateurs alimentaires](#).

Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'[Inserm](#) et coordinatrice de ces trois articles, nous éclaire au moment où une pétition - signée par près de 130 000 personnes ce mercredi - appelle notamment à interdire la publicité pour les produits ultratransformés.

Quelle nouveauté cette étude apporte-t-elle ?

MATHILDE TOUVIER. Grâce à cette cohorte NutriNet-Santé, c'est la première fois au monde que nous arrivons à mesurer l'exposition aux additifs alimentaires d'une large population (183 000 personnes adultes inscrites en France) et la survenue de différentes maladies. Nous en sommes désormais à quinze études montrant des liens entre additifs alimentaires et maladies chroniques, mais c'est la première fois que nous l'observons pour les colorants.

Dans le détail, comment avez-vous procédé ?

Pour participer, il faut simplement avoir au moins 18 ans, parler français et avoir un accès à Internet. Des personnes donnent des sous pour le Téléthon, ici il s'agit simplement de donner un peu de son temps pour une étude en ligne peu contraignante, car il suffit de remplir des questionnaires. On a d'abord calculé les apports quotidiens en différents colorants pour chaque participant, puis on a divisé la cohorte en trois groupes selon leur niveau d'exposition.

Quels sont les principaux résultats obtenus ?

Nous avons constaté que les colorants alimentaires étaient associés à une augmentation du risque de diabète de type 2 et de cancer (*respectivement +38% et +14%*) chez les plus forts consommateurs, c'est-à-dire ceux qui consomment beaucoup d'un aliment avec une teneur élevée en colorants, ou plusieurs aliments avec une teneur modeste à chaque fois, par rapport à ceux qui en avalent moins. Bêta-carotène (E150a), curcumine (E100)... Ce sont des additifs que l'on retrouve dans de nombreux types de produits ultratransformés comme des plats préparés et des biscuits, mais aussi dans des sauces à base de légumes ou des yaourts aromatisés qui jouent sur une image santé car ils sont plutôt corrects au plan nutritionnel.

Comment avez-vous pu écarter les autres facteurs de risque pouvant biaiser les résultats ?

Nous avons isolé au maximum l'effet potentiel des colorants sur la survenue de maladies en prenant en compte tous les autres facteurs de risques possibles (*tabac, activité physique, consommation de gras, de sucre, etc.*) . Notre modèle épidémiologique a été conçu pour faire varier uniquement l'exposition aux colorants, toutes choses égales par ailleurs.

En pratique, comment limiter les risques ? Doit-on arrêter du jour au lendemain de manger certains produits ?

Déjà, il est important de comprendre que l'on parle ici de comportements réguliers. Manger des bonbons colorés à un anniversaire n'entraîne pas de risque, de même que manger un gâteau mal classé au Nutri-score un jour n'est pas un problème en soi. C'est vraiment le fait de répéter ce type de consommation pendant plusieurs années qui peut poser des problèmes. Ensuite, comme d'habitude sauf s'il est question de véritables poisons, on appelle surtout à limiter notre exposition et donc à limiter notre consommation de produits ultratransformés, car les colorants en sont un marqueur très important.

Conseillez-vous aux citoyens d'analyser les étiquettes des produits ?

Cela donnera simplement une indication sur la présence ou non de tel colorant, et pas sur la dose contenue dans le produit. Pour que les consommateurs ne soient pas dans la psychose à vouloir regarder les étiquettes de tout ce qu'ils mettent dans leur assiette, il faudrait régler les problèmes à la base ! On aimerait ainsi que nos travaux servent à réévaluer la sécurité de ces additifs pour, éventuellement, interdire du marché certaines substances problématiques.

Il n'est jamais trop tard et les gens ne doivent pas se décourager !

Mathilde Touvier

Si j'ai mangé de nombreux produits ultratransformés pendant longtemps, est-ce fichu pour moi ?

Non, il n'est jamais trop tard et les gens ne doivent pas se décourager ! Ce n'est jamais tout ou rien, il y aura des bénéfices s'ils réduisent leur consommation d'aliments transformés. Il ne faut pas se cacher derrière cette excuse du « c'est trop tard » pour ne rien changer.

Prévoyez-vous d'autres études sur ce thème ?

Oui, nous avons soumis un autre article sur les liens entre consommation de colorants et survenue d'hypertension et de maladies cardiovasculaires, et nous travaillons aussi sur les mélanges de différents produits. On se demande s'il n'y a pas des synergies pouvant produire une sorte d'effet cocktail néfaste pour la santé.

01kPozsxB-UBdQD.LqUpW5CVGDIDPDvwiZMTJdk63RE9NQh8F-c7IXs6NZHJB4uuhp3SKxBRCEdLsDbEctTsaawWj738MYtYhV4JZZiEXikZj1

Hypertension, cancer, diabète : ces additifs alimentaires renforcent les risques, alertent 3 nouvelles études

Trois nouvelles études françaises pointent du doigt l'impact des colorants et des conservateurs alimentaires sur le risque de cancer, de diabète de type 2, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.



Les colorants et les conservateurs sont notamment présents dans les sodas, les charcuteries, les plats préparés ou les confiseries. © carusi83 / iStock

Sur les 3,5 millions d' [aliments](#) et de boissons répertoriés dans la base mondiale *Open Food Facts* en 2024, **plus de 139.000 contiennent au moins un colorant et plus de 700.000 au moins un conservateur**, rappelle l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Ces substances, omniprésentes dans les produits industriels du quotidien comme les **sodas, les charcuteries, les plats préparés ou encore les confiseries**, ont pourtant des conséquences néfastes sur la santé.

Une équipe de l'[Inserm](#), de l'Inrae, de la Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam publient ce jeudi trois études sur le sujet dans les revues scientifiques *Diabetes Care*, *European Journal of Epidemiology* et *European Heart Journal*. Ces travaux explorent les liens entre additifs alimentaires et risques de maladies chroniques.

Quels sont ces colorants associés au cancer et au diabète ?

Les deux premières études portaient sur les colorants alimentaires, ces additifs codés " E100" à " E199" sur les emballages, utilisés pour rendre les produits plus attractifs visuellement. Pour mieux comprendre leur impact sur la santé, les chercheurs se sont appuyés sur la cohorte NutriNet-Santé, qui suit plus de 100.000 volontaires depuis 2009. " *Malgré l'utilisation généralisée des additifs alimentaires sur le marché mondial, nous manquons d'études épidémiologiques examinant leurs liens avec l'incidence de maladies chroniques, en raison de l'absence, jusqu'à présent, de données précises sur l'exposition spécifique à chaque substance dans les études en population*", explique l'Inserm dans un communiqué.

Pour la première fois à cette échelle, les chercheurs montrent des associations significatives avec le risque de diabète de type 2 et de cancer. Chez les plus grands consommateurs de colorants, le risque de diabète augmente de 38 % par rapport aux moins exposés. Les colorants alimentaires pris dans leur globalité étaient associés à une augmentation de 14 % du risque de cancer global, à une augmentation de 21 % du risque de cancer du sein et à une augmentation de 32 % du risque de cancer du sein post-ménopausique, explique l'Institut.

Ces conservateurs liés à l'hypertension et aux maladies cardiovasculaires

La troisième étude s'est intéressée aux conservateurs de " E200" à " E399", dont le rôle est de prolonger la durée de vie des aliments. Les résultats sont tout aussi préoccupants : les plus grands consommateurs de ces conservateurs présentaient un risque d'hypertension supérieur de 24 % à celui des moins exposés. Les conservateurs non-antioxydants sont quant à eux associés à une hausse de 29 % du risque d'hypertension et de 16 % du risque de maladies cardiovasculaires.

Parmi 17 conservateurs analysés individuellement, huit sont liés à une incidence plus élevée d'hypertension, dont le sorbate de potassium (E202, +39 %) et l'acide citrique (E330, +25 %). Ces résultats s'ajoutent à des travaux publiés début 2026 qui avaient déjà établi des liens entre conservateurs et risques de cancer et de diabète.

Les auteurs de ces études appellent les autorités sanitaires à réévaluer la sécurité de ces additifs à la lumière de ces nouvelles connaissances. En attendant, ils recommandent de limiter les additifs non essentiels et de privilégier les aliments peu ou pas transformés.