

(Source : [Inform'Action](#))



De l'arsenic dans le café, du plomb dans votre pain, de l'aluminium dans vos pâtes... De nombreux aliments de consommation courante contiennent des substances ultra toxiques d'après un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Le point.

Du plomb dans le pain

Baguette, biscotte, pain de mie... Selon l'[Anses](#), ces produits contiendraient des métaux comme le plomb et le cadmium, ainsi que des mycotoxines (substances émises par les champignons).

Ces substances sont-elles dangereuses ? Oui. Le plomb est toxique pour le cerveau, les reins et le cœur. Le cadmium est un métal lourd classé comme [cancérogène](#) pour l'homme, mais aussi toxique pour les reins et la reproduction. Les mycotoxines sont des champignons pouvant être toxiques à certaines doses. Si celles retrouvées dans les aliments cités ci-dessus sont faibles, les niveaux d'exposition sont suffisamment importants pour qu'elles soient classées comme « substances pour lesquelles le risque toxicologique ne peut être

écarté ».

De l'arsenic dans le café

L'enquête de l'Anses sur l'alimentation révèle que de l'arsenic inorganique et de l'acrylamide sont présents dans le café.

Ces substances sont-elles dangereuses ? Oui. L'arsenic inorganique entraîne diverses maladies graves telles que le cancer ou des maladies cardiovasculaires. L'acrylamide est une substance classée comme probablement cancérigène pour l'homme. « *Même si les doses retrouvées dans le café sont faibles, c'est un produit de grande consommation. Le risque toxicologique ne peut être écarté* », explique le Dr Jean-Charles Leblanc.

D'où vient l'arsenic retrouvé dans le café ? S'il est naturellement présent dans les sols, l'arsenic a été aussi longtemps utilisé dans la composition de pesticides, polluant ainsi les terres agricoles pour de nombreuses années. L'acrylamide apparaît dans le café lors de la torréfaction.

Rappel : l'Anses recommande de ne pas dépasser trois tasses de café par jour.

De l'aluminium dans les pâtes

Selon l'enquête de l'Anses, les pâtes alimentaires contiendraient de l'aluminium.

L'aluminium est-il dangereux ? Oui. C'est une substance toxique pour le cerveau et la moelle épinière. Elle peut entraîner des troubles psychomoteurs. Les doses retrouvées lors de l'étude sont faibles. « *Nous signalons qu'un risque toxicologique ne peut être écarté pour les adultes et les enfants. Les pâtes, compte tenu de leur niveau de consommation, représentent des contributeurs importants à cette exposition* », explique Jean-Charles Leblanc, coordinateur de l'étude à l'Anses.

D'où vient l'aluminium retrouvé dans les pâtes ? Ce métal naturellement très présent dans les sols est aussi utilisé dans l'industrie agro-alimentaire, notamment en tant qu'**additif**. « Nos méthodes d'analyse ne nous ont pas permis de distinguer l'aluminium venant de la nature et celui apporté par l'industrie », souligne le scientifique.

Des PCB dans le beurre

Selon les recherches de l'Anses, les produits laitiers contiendraient des substances insoupçonnées : arsenic inorganique et plomb dans le lait, dioxines et PCB dans le beurre !

Ces substances sont-elles dangereuses ? Oui. L'arsenic inorganique peut être responsable de cancer et de maladies cardiovasculaires. Le plomb est toxique pour le cerveau, les reins et le cœur. Les dioxines et PCB sont cancérigènes et toxiques pour la reproduction. Même si les doses retrouvées par les chercheurs sont faibles, la consommation de produits dérivés du lait est très importante, notamment chez les enfants. Le risque toxicologique pour ces substances ne peut donc être écarté.

D'où viennent ces contaminants ? « Ces substances chimiques sont présentes dans les sols, soit naturellement, soit du fait de l'activité humaine. L'alimentation des bovins est contaminée, puis leur lait », précise Jean-Charles Leblanc, chef du département de l'évaluation des risques liés aux aliments à l'Anses.

Des sulfites dans le vin

L'étude de l'Anses alerte sur la présence de sulfites dans le [vin](#) et de plomb dans les boissons alcoolisées.

Ces substances sont-elles dangereuses ? Oui. Les sulfites sont soupçonnés d'être cancérigènes. Le plomb est toxique pour le cerveau, les reins et le cœur. Les personnes les plus à risque sont bien sûr les forts consommateurs d'alcool.

D'où viennent ces contaminants ? Les sulfites sont des conservateurs ajoutés dans le vin. « Les additifs sont plus simples à maîtriser, leur réglementation a récemment été revue à la baisse », précise Jean-Charles Leblanc, coordinateur de l'étude. Le plomb, lui, est présent dans les sols et se retrouve dans le raisin ou les ingrédients des boissons alcoolisées. Une contamination industrielle ne peut être exclue.

Rappel : pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une consommation modérée d'alcool est équivalente à 2 verres par jour pour une femme et à 3 verres par jour pour un homme (en raison des différences métaboliques). Un verre correspond à 10g d'alcool, soit

par exemple 25cl de bière, de cidre, 10cl de champagne, 2,5cl de whisky ou de pastis.

Robinet ou bouteille : l'eau est contaminée !

Même si elle est claire et n'a pas de mauvais goût, l'eau peut contenir des substances toxiques telles que l'arsenic inorganique et le plomb. C'est ce qu'à dévoilé l'étude de l'Anses qui s'est portée aussi bien sur l'[eau du robinet](#) que sur des eaux embouteillées vendues dans le commerce.

Ces substances sont-elles dangereuses ? Oui. Le plomb est toxique pour le cerveau, les reins et le cœur. L'arsenic inorganique peut entraîner un cancer ou des maladies cardiovasculaires. « *Les doses sont faibles mais l'eau étant consommée en grande quantité et par toute la population, le risque toxicologique ne peut être écarté* », précise Jean-Charles Leblanc, chef de département de l'évaluation des risques liés aux aliments et coordinateur de l'étude.

D'où viennent ces contaminants ? Ces substances sont présentes dans les sols, naturellement ou du fait des rejets industriels.

Les emballages alimentaires sont contaminés !

Canettes, bouteilles en plastique, films étirables... Les phtalates et le [bisphénol A](#) (BPA) sont très utilisés dans l'industrie agro-alimentaire.

Ces substances sont-elles dangereuses ? Oui, il s'agit de perturbateurs endocriniens. De nombreux scientifiques mettent en garde contre leurs effets à long terme sur la descendance des humains. C'est le cas du chercheur André Cicoella, porte-parole du [Réseau environnement santé](#) : « Contrairement aux autres substances toxiques, les perturbateurs endocriniens sont nocifs à très faible dose. C'est pourquoi ils devraient être retirés autant que faire se peut de notre environnement. »

Nos aliments peuvent-ils être contaminés ? Oui ! « On soupçonne la présence de ces substances dans les aliments par la migration de l'emballage vers le produit », explique Jean-Charles Leblanc, coordinateur de l'étude de l'Anses.

Mercury, dioxines : quels poissons éviter ?

Le poisson est indispensable à une alimentation équilibrée (moins calorique que la viande, riche en **oméga 3**). Toutefois, mieux vaut ne pas en manger les yeux fermés ! Les **poissons sont contaminés** par plusieurs polluants tels que le mercure (surtout dans le thon), les dioxines et les PCB.

Ces substances sont-elles dangereuses ? Oui. En plus d'être cancérigènes, les dioxines et PCB sont des perturbateurs endocriniens, c'est-à-dire qu'ils nuisent à la reproduction humaine. Le mercure est particulièrement toxique durant la grossesse pour le fœtus.

Quels poissons éviter ? L'anguille, le barbeau, le brème, la carpe et le silure sont les plus à risque d'être contaminés. L'Anses déconseille aux enfants de moins de 3 ans, aux adolescentes, aux femmes en âge de procréer, enceintes et allaitantes d'en consommer.

D'où viennent ces contaminants ? Ce sont en majorité des polluants d'origine industrielle qui ont été rejetés dans l'environnement.

Rappel : L'Anses recommande de manger du poisson deux fois par semaine au maximum, en associant un poisson à forte teneur en oméga 3 (saumon, maquereau) et un poisson maigre (truite, cabillaud). Elle conseille par ailleurs de varier les espèces et les provenances.

Gare à l'effet cocktail !

Les taux de polluants contenus dans les aliments restent dans la limite de sécurité fixée par les autorités sanitaires. **Mais que se passe-t-il si on mange plusieurs aliments contaminés ?**

Cet « effet cocktail » est redouté par de nombreux scientifiques. « Lorsque l'on consomme plusieurs polluants, leur toxicité peut se combiner de façon à avoir un effet encore plus nocif pour l'organisme. Les autorités sanitaires n'en tiennent pour l'instant pas compte dans leurs études et pour fixer leurs seuils de toxicité », alerte le chercheur André Cicoella, porte-parole du Réseau environnement santé. « Ce phénomène est particulièrement préoccupant lorsqu'il s'agit d'un mélange de perturbateurs endocriniens, tels que **les dioxines ou les PCB** par exemple. »

Pour Jean-Charles Leblanc, coordinateur de l'étude de l'Anses, c'est le manque de moyens techniques qui est en cause. « L'étude sur l'alimentation n'a pas tenu compte de cet effet

cocktail, même si cette question est connue depuis plusieurs années. Nous ne disposons pas pour l'instant des outils nécessaires pour l'évaluer. »

Sources :

[ANSES, Etude de l'alimentation totale française 2, Juin 2011.](#)

[Institut français de la nutrition](#)

Dr Franck Gigon, *Petit dictionnaire énervé des aliments toxiques*, Ed. de l'Opportun, 2011.

Partager cet article :

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Google+](#)

[Pinterest](#)

À lire également :



[Bisphénol A: utilisant une science désuète, l'autorité européenne se comporte comme une officine de l'industrie](#)



[De plus en plus de cocktails chimiques dans notre quotidien](#)

Notre « nourriture » quotidienne : arsenic, plomb, dioxines, PCB...



Le danger des dentifrices au fluor



Europe : cinq fois plus de pesticides autorisés dans l'eau du robinet...
depuis un an