



MISS (Mouvement d'information sur la santé du sein)
www.infosantedusein.org

Méfiez-vous des arômes !

Les arômes sont des potions magiques que les industriels de l'agro-alimentaire ont tendance à ajouter partout : le tiers des aliments courants en contiennent. Danone ou Yoplait, pour ne citer que ces deux exemples, refusent de communiquer sur le sujet.

Les arômes ont envahi la restauration. Un restaurant classique en compte dans sa cuisine plus de 100 000 différents (arôme de truffe dans la vinaigrette ou arôme de vanille dans les laitages... qui n'ont jamais eu le moindre contact avec une gousse de vanille).

Au paradis des biscuits, les arômes sont rois, en particulier la fraise ; il faut de 500 à 700 arômes différents pour recréer le goût de fraise sans aucun ingrédient en rapport avec ce fruit. La formule en est d'ailleurs ultra-secrète. C'est le rôle des aromaticiens de créer le goût à partir d'une base laitière neutre.

Il existe, bien sûr, des arômes naturels, ils sont issus de 4 000 matières premières distillées pour en extraire les essences naturelles, mais cela revient beaucoup plus cher de les utiliser, c'est le cas pour la vanille. Alors, l'industrie agro--alimentaire préfère incorporer des arômes de synthèse dans ses préparations. Le consommateur n'y voit que du feu, mais sait-il, le pauvre, que son yaourt n'a jamais vu l'ombre d'une gousse de vanille.

Comment faire la différence ?

Parfois, certains logos apposés sur l'emballage – une gousse, une fleur – peuvent faire croire la présence de vanille naturelle ; le consommateur est ainsi induit en erreur. La loi est claire à ce sujet : le distributeur est responsable de ce qu'il vend. Si la Répression des fraudes l'épingle, il risque 37 000 euros d'amende et deux ans de prison. Mais c'est assez difficile à prouver. Il faut analyser la vanilline, les molécules de vanilline naturelle sont différentes de celles de la vanilline de synthèse. En 2006, Que Choisir a fait paraître une enquête sur la vanille et démontré que les marques BA et Mamie Nova mélangeaient allègrement vanille naturelle et de synthèse. Pour tromper le consommateur, certains fabricants n'hésitent pas à ajouter des petits grains noirs alors qu'il n'y a pas la moindre trace de vanille.

Autre exemple, le jambon : contrairement à ce qu'on pourrait penser, il est parfois très aromatisé. Alors, que faire ?

Tout simplement jouer les enquêteurs et lire attentivement les étiquettes, c'est le secret des courses sans arômes ! Et, encore mieux, éviter tout simplement les produits transformés, c'est-à-dire les plats cuisinés tout prêts, par exemple.

Incidence sur la santé

Le risque d'allergie n'est pas négligeable, d'autant que ces allergies, constatées en particulier chez les enfants, sont difficiles à soigner parce que tous les arômes ne sont pas indiqués dans la liste des ingrédients, mais cela sera bientôt obligatoire. Un exemple, le goût du fer rajouté dans les petits pots pour bébés est masqué par de nombreux arômes.

Influences sur le goût du consommateur

Dès leur plus jeune âge, de nombreux enfants consomment des laitages aromatisés à la vanille. Il se trouve que le ketchup utilise les mêmes arômes, les enfants sont donc insidieusement incités à consommer du ketchup.

Les arômes de fraise de synthèse empêchent de reconnaître et d'apprécier le vrai goût de la fraise naturelle, plus subtil que le parfum intense de l'arôme de synthèse.

C'est aussi une manière de fidéliser le consommateur à une gamme de produits, pour cela il n'y a qu'à se rapporter à l'attitude des animaux qui refusent la viande, préférant les produits aromatisés en boîte.

Et demain ?

Les arômes risquent de remplacer peu à peu les ingrédients naturels. Déjà, aux États-Unis, on met des arômes en spray partout, gruyère sur pizza, vinaigrette sur salade, etc. Ou alors on invente des arômes de marguerite pour les fromages de chèvre et, pourquoi pas, un arôme de Paris sur des champignons ou de New York sur des hamburgers !

Potion magique et formule secrète, tout est mis en œuvre pour tromper le palais des consommateurs déboussolés !

Fiche réalisée pour MISS (Mouvement sur la santé du sein) par Claire Oules