

BILAN MÉDIA CP ADDITIFS ALIMENTAIRES 08-04-2025

SOMMAIRE

INSERM

Presse écrite

LE FIGARO (14 avril 2025)	Des additifs alimentaires soupçonnés de favoriser le diabète de type 2	5
---------------------------	--	---

Radio

RTL (13/04/25 à 07:35)	RTL MATIN WEEK END	7
France Inter (09/04/25 à 07:09)	LE 7/10	8
RMC (09/04/25 à 06:06)	Charles Matin	9

Web

www.aufeminin.com (13 avril 2025)	"Un risque plus élevé de développer du diabète de type 2", ces aliments industriels pointés du doigt par une étude	10
www.bfmtv.com (12 avril 2025)	Des mélanges d'additifs alimentaires à l'origine d'un risque de diabète? Des chercheurs pointent des "possibles liens"	13
theconversation.com (10 avril 2025)	Nouvelle recherche : des mélanges d'additifs alimentaires associés à une augmentation du risque de diabète de type 2	15
rmc.bfmtv.com (9 avril 2025)	Ces cocktails d'additifs favoriseraient le diabète: dans quels aliments les trouve-t-on?	20
www.doctissimo.fr (9 avril 2025)	Attention, ces mélanges d'additifs favoriseraient le diabète ! Les aliments à éviter et les conseils de notre expert	23
www.lequotidiendumedecin.fr (9 avril 2025)	Certains mélanges d'additifs alimentaires seraient associés à un risque accru de diabète de type 2	26
rmc.bfmtv.com (9 avril 2025)	Les mélanges d'additifs présents dans nos assiettes favoriseraient le diabète selon une étude de l'Inserm	29
www.francetvinfo.fr (8 avril 2025)	Santé : certains mélanges d'additifs alimentaires présentent un risque accru de diabète de type 2, selon une étude de l'Inserm	30
www.santemagazine.fr (8 avril 2025)	Des mélanges d'additifs alimentaires associés à un risque accru de diabète de type 2 : lesquels éviter et où les trouve-t-on ?	32
sante.lefigaro.fr (8 avril 2025)	Des additifs alimentaires soupçonnés de favoriser le diabète de type 2	34
www.lemonde.fr (8 avril 2025)	Le sort de l'Observatoire de l'alimentation, qui étudie la qualité de l'offre alimentaire, entre les mains des députés	36

INSERM REGIONS

Web

www.laprovence.com (10 avril 2025)	Produits ultra-transformés : les combinaisons d'additifs augmentent le risque de diabète	39
www.sudouest.fr (10 avril 2025)	Produits ultra-transformés : les combinaisons d'additifs augmentent le risque de diabète	41
www.ouest-france.fr (9 avril 2025)	Yaourts, sodas, sauces... Certains mélanges d'additifs favoriseraient le diabète de type 2	43
www.sudouest.fr (9 avril 2025)	Certains mélanges d'additifs alimentaires seraient associés à un risque accru de diabète de type 2, selon l'Inserm	45

INSERM



LE FIGARO SANTÉ

Des additifs alimentaires soupçonnés de favoriser le diabète de type 2

Ces substances très utilisées dans l'industrie agroalimentaire pour leurs multiples propriétés sont désormais soupçonnées d'avoir des effets néfastes pour la santé.

Cécile Thibert

Que ce soit pour colorer un aliment ou améliorer son goût, allonger sa durée de vie ou lui conférer une texture particulière, des additifs sont systématiquement ajoutés dans les produits transformés. Mais ces substances aux propriétés si recherchées pourraient aussi avoir des effets néfastes sur la santé. Les travaux récents d'une équipe de chercheurs français avaient déjà suggéré qu'une consommation excessive pouvait accroître le risque de certains cancers et de maladies cardio-vasculaires. Une nouvelle étude avance cette fois un possible lien avec le diabète de type 2. Une corrélation encore fragile, qui nécessite d'être confirmée.

Pendant un peu plus de sept ans, des scientifiques du Centre de recherche en épidémiologie nutritionnelle ont suivi 108 000 adultes français participant à la fameuse cohorte NutriNet-Santé. Lors de cette période, les volontaires ont été invités à deux reprises à répondre précisément à des questions variées sur leur état de santé, leur mode de vie ou encore leurs habitudes alimentaires. « Les questionnaires offrent un niveau de détail important, nous disposions du nom des produits, de leur marque et des doses consommées », précise Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm en épidémiologie nutritionnelle, qui a supervisé l'étude publiée dans la revue *Plos Medicine*.

Les chercheurs ont identifié cinq mélanges distincts d'additifs, généralement ingérés ensemble. Il s'avère que deux de ces mix sont associés à un risque accru de diabète de type 2. L'un contient principalement des émulsifiants

tels que l'amidon modifié, les pectines et la gomme de guar, des additifs qui entrent par exemple dans la composition des crèmes glacées et des sauces industrielles. Le deuxième mélange incriminé comprend de l'acide citrique, de l'aspartame ou encore du caramel au sulfite d'ammonium, des substances que l'on retrouve notamment dans les sodas allégés en sucre et plus généralement dans les boissons sucrées. Contre toute attente, un tel lien n'a pas été observé pour les additifs présents dans les gâteaux et les biscuits apéritifs, ni les nitrites, largement utilisés dans les charcuteries.

« À notre connaissance, il s'agit de la première étude épidémiologique qui retrouve une telle association », souligne Mathilde Touvier. « Même en tenant compte de la consommation de sucre, de sel et de gras, de l'indice de masse corporelle, du statut tabagique ou encore des antécédents familiaux de diabète, nous retrouvons un lien avec ces additifs », poursuit la chercheuse, qui reconnaît toutefois qu'« avec une étude de ce type, on ne peut jamais être sûr à 100 % du lien de causalité ».

À ce stade, il est en effet impossible d'affirmer avec certitude que ces substances seraient responsables du diabète de type 2. « Ces résultats sont un argument en faveur d'un risque éventuel des additifs alimentaires, mais le niveau de preuve est faible », réagit le Dr Olivier Dupuy, chef du service de diabétologie à l'hôpital Saint-Joseph (Paris). « Les études épidémiologiques concernant la nutrition ont ceci de particulier qu'elles reposent sur des questionnaires. Il n'y a pas d'analyses biologiques qui permettraient de vérifier les déclarations des

participants. Il faut donc rester prudent quant à l'interprétation des résultats », poursuit le médecin.

En outre, les participants à l'étude ne reflètent pas véritablement le Français « moyen » : il s'agit à 80 % de femmes issues de milieux plutôt favorisés, ou du moins qui prennent soin de leur santé. Les résultats peuvent donc difficilement être généralisés à l'ensemble de la population.

Par ailleurs, les produits contenant le plus d'additifs alimentaires – les produits transformés issus de l'industrie agroalimentaire – sont aussi ceux qui sont le plus gras, salés, et sucrés. Comment être certain que les effets observés sont bien liés aux additifs, et non à ces nutriments qui, en excès, sont assurément nocifs ? Reste que si cette étude ne permet pas de conclure avec certitude à la nocivité des additifs alimentaires, elle rappelle l'intérêt de privilégier la consommation d'aliments non transformés à base de fruits, de légumes ou encore de légumineuses !

Reste qu'un possible lien entre additifs alimentaires et diabète doit être pris au sérieux. « Des études toxicologiques menées sur des cellules par une équipe Inrae à Toulouse ont par exemple montré que ces mélanges peuvent avoir des effets délétères », souligne Mathilde Touvier. D'autres travaux ont aussi mis en évidence des mécanismes liés à la perturbation du microbiote intestinal, notamment avec les émulsifiants. Or, comme le souligne Martine Laville, professeur émérite de nutrition à l'université Lyon 1, « des perturbations du microbiote intestinal peuvent entraîner une in-

flammation à bas bruit favorisant l'insulinorésistance», phénomène central dans le diabète de type 2.

« Cette étude est intéressante et ouvre une piste à explorer. Mais il est probable que les effets des additifs alimentaires soient assez marginaux à côté de ceux d'une alimentation riche en sucres et pauvre en fibres, notamment chez les populations défavorisées », estime le Pr Laville. Le lien entre ce type de régime alimentaire déséquilibré et le diabète de type 2 n'est, lui, plus à prouver. À côté de l'alimentation, l'obésité et le manque d'activité physique sont également des facteurs connus pour augmenter le risque de cette maladie. « Il y a aussi un facteur génétique très important », ajoute le Dr Dupuy. Sans oublier l'âge. « Plus on vieillit, plus le risque de développer un diabète de type 2 augmente. C'est une maladie de la vieillesse », conclut le diabétologue. ■

« Cette étude est intéressante et ouvre une piste à explorer. Mais il est probable que les effets des additifs alimentaires soient assez marginaux à côté de ceux d'une alimentation riche en sucres et pauvre en fibres, notamment chez les populations défavorisées »

Pr Martine Laville Professeur émérite de nutrition à l'université Lyon 1



Des émulsifiants tels que l'amidon modifié, les pectines et la gomme de guar, qui entrent dans la composition des crèmes glacées, forment un mix qui peut être associé à un risque accru de diabète de type 2. KANPISUT - STOCKADOB.COM



RTL Matin week end

13 Avril 2025
Durée de l'extrait : 00:01:34
Heure de passage : 07h35
Disponible jusqu'au :
13 Avril 2026

SC Stéphane
CARPENTIER

Famille du média :
Radios Nationales
Horaire de l'émission :
06:00 - 09:15
Audience : **1900000**
Thématique de l'émission :
**Actualités-Infos
Générales**



Résumé: Une étude de l'Inserm révèle que les additifs alimentaires dans les produits ultra-transformés augmentent le risque de diabète de type 2. En suivant 100,000 Français sur 15 ans, les chercheurs ont identifié des additifs communs dans des produits industriels comme les bouillons et sodas light. Ils espèrent que ces résultats pousseront les autorités européennes à réévaluer la sécurité de ces substances. Itw de Mathilde Touvier, dirige cette étude pour l'Inserm.



Le 7/10

9 Avril 2025

Durée de l'extrait : 00:01:50

Heure de passage : 07h09

Disponible jusqu'au :

9 Avril 2026



ND Nicolas DEMORAND

LS Léa SALAME

SD Sonia DEVILLERS

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

07:00 - 10:00

Audience : **1760000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

Résumé: Une étude de l'Inserm, publiée dans PLOS Medicine, révèle que les additifs alimentaires, en particulier ceux présents dans les aliments ultra-transformés, augmentent le risque de diabète de type 2. Ces mélanges, potentiellement génotoxiques et cytotoxiques, nécessitent une évaluation sanitaire plus rigoureuse. Itw de Mathilde Touvier, coordinatrice de ces recherches à l'Inserm.

Charles Matin

9 Avril 2025

Durée de l'extrait : 00:01:13

Heure de passage : 06h06

Disponible jusqu'au :

9 Avril 2026



CM Charles MAGNIEN

GM Géraldine DE MORI

Résumé: L'Inserm alerte sur un risque accru de diabète de type 2 lié aux additifs alimentaires. En étudiant plus de 100 000 Français, l'institut a découvert que certains mélanges d'additifs, présents dans la plupart des produits transformés, augmentent ce risque. Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, recommande de limiter ces additifs, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour mieux comprendre ce lien.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

04:55 - 06:30

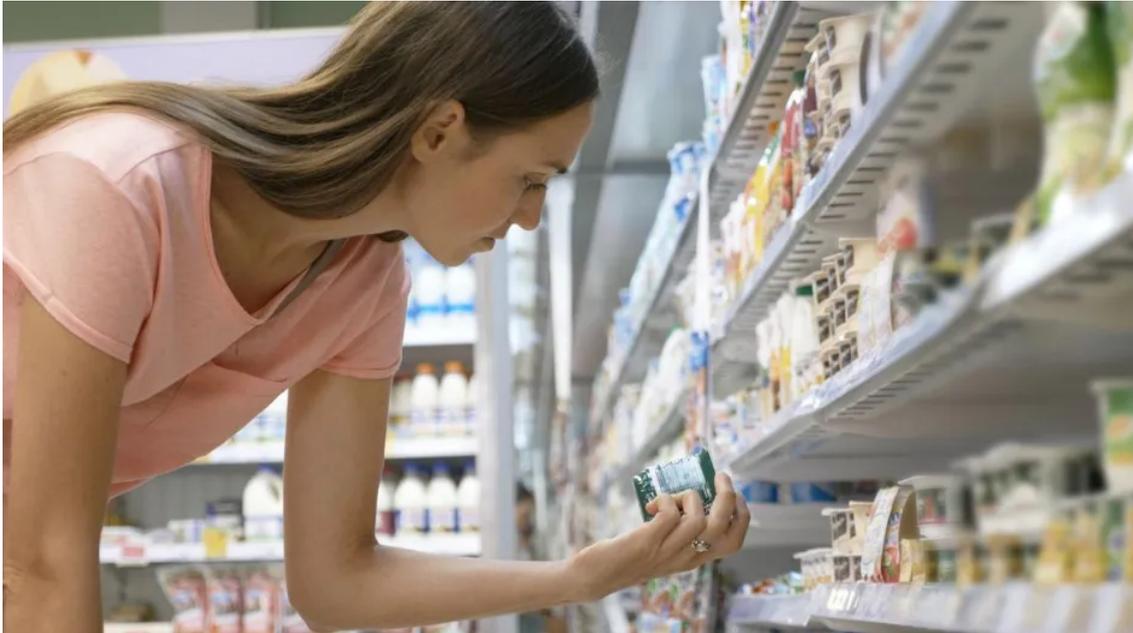
Audience : **100000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

"Un risque plus élevé de développer du diabète de type 2", ces aliments industriels pointés du doigt par une étude



© Alexander Egizarov / Shutterstock

Une nouvelle étude met en lumière les dangers de certains aliments industriels, en les associant à un risque plus élevé de développer du diabète de type 2. Cette recherche soulève des préoccupations sur l'impact de ces produits sur la santé à long terme.

Nos confrères de [BFMTV](#) mettent en lumière une étude menée par des chercheurs français, publiée ce mardi 8 avril, qui révèle une corrélation préoccupante entre la consommation de certains aliments industriels et le risque de développer un diabète de type 2. Selon les chercheurs, **c'est la combinaison de divers additifs chimiques présents dans ces produits qui augmenterait ce risque**. Les scientifiques ont particulièrement mis en avant les effets négatifs de la consommation simultanée de plusieurs de ces substances, qui pourraient interagir et altérer le métabolisme de manière néfaste.

La suite après cette publicité

Les aliments ultra-transformés sont à nouveau au centre des préoccupations. Ces produits, largement consommés dans de nombreux régimes alimentaires modernes, contiennent souvent une multitude d'additifs qui, **bien qu'individuellement considérés comme sûrs à faible dose**, peuvent avoir des effets cumulés plus dangereux lorsqu'ils sont consommés régulièrement. Cette nouvelle étude vient renforcer les appels à une régulation plus stricte de l'industrie alimentaire afin de protéger la santé publique.

L'impact des additifs alimentaires sur le diabète de type 2

Les produits alimentaires ultra-transformés, qui regorgent d'additifs chimiques, tels que **les sodas, sauces, desserts et autres produits prêts à consommer**, continuent de susciter des préoccupations concernant leur impact sur la santé. Une nouvelle

étude menée par des chercheurs français, publiée le 8 avril 2025 dans la revue Plos Medicine, renforce ce constat. En effet, les chercheurs de l'[Inserm](#), de l'Inrae, de la Sorbonne, de l'Université Paris Cité et du Cnam ont analysé les liens possibles entre l'exposition à des mélanges d'additifs alimentaires et le développement du diabète de type 2. Cette pathologie, caractérisée par un excès de glucose dans le sang, **pourrait en partie être évitée par des ajustements alimentaires**.

Les résultats, **basés sur des données provenant de plus de 100 000 adultes**, mettent en évidence un lien inquiétant entre certains additifs alimentaires courants et le risque de diabète. Parmi ceux-ci, **un mélange d'émulsifiants, de colorants, d'édulcorants et d'acidifiants a été pointé du doigt**. Les chercheurs soulignent que dans certains cas, l'effet négatif de ces additifs est amplifié lorsqu'ils sont consommés ensemble, bien que dans d'autres cas, cet effet soit moins prononcé.



La consommation combinée d'additifs, un facteur aggravant pour la santé

Cette étude apporte une perspective nouvelle en analysant l'impact de la combinaison de différents additifs dans des produits industriels. Selon les chercheurs, bien que certains additifs ne présentent pas de danger lorsqu'ils sont consommés séparément, leur association pourrait être néfaste pour la santé. Marie Payen de la Garanderie, première autrice de l'étude, précise que **l'exposition à ces mélanges d'additifs est fréquemment constatée dans les produits alimentaires de consommation courante**, comme les sauces, les desserts lactés et les bouillons.

La suite après cette publicité

Bien que les effets des produits ultra-transformés soient régulièrement évoqués dans d'autres recherches, cette étude met en lumière l'effet "cocktail" des additifs alimentaires. Les résultats montrent une corrélation forte entre leur consommation

simultanée et l'apparition du diabète de type 2. Mathilde Touvier, directrice de l'étude à l'Inserm, **insiste sur la nécessité de limiter l'utilisation des additifs non essentiels dans l'industrie alimentaire** pour réduire les risques pour la santé publique.

Des mélanges d'additifs alimentaires à l'origine d'un risque de diabète? Des chercheurs pointent des "possibles liens"



Une étude de chercheurs Français publiée ce mardi 8 avril fait le lien entre la consommation simultanée de plusieurs additifs et le risque de développer un diabète de type deux. Sodas, sauces, desserts... Les aliments industriels ultra-transformés sont une énième fois pointés du doigt.

Les [aliments industriels ultra-transformés](#) ne sont pas bons pour la santé. Ce constat, qui fait l'objet d'un consensus scientifique, est à nouveau renforcé par une étude de chercheurs français publiée ce mardi 8 avril dans la revue Plos Medicine.

Les chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, de la Sorbonne, de l'Université Paris Cité et du Cnam "ont pu étudier les possibles liens entre l'exposition à des mélanges d'additifs alimentaires couramment consommés et la survenue de diabète de type 2", précise un communiqué de presse.

Le diabète de type 2 est une augmentation chronique de la quantité de glucose dans le sang. Il est considéré que celui-ci peut être partiellement évité en modifiant son mode de vie, notamment son alimentation.

Sur la base de données recueillies auprès de 100.000 adultes, il est mis en lumière l'association défavorable de différents additifs alimentaires, dont un mélange d'émulsifiants, de colorants, d'[édulcorants](#) et d'acidifiants. Dans certains mélanges, les effets négatifs sont amplifiés, dans d'autres toutefois, ils sont amoindris.

Les additifs sont vastement utilisés par l'industrie alimentaire dans les produits ultra-transformés que l'on retrouve en masse dans la grande distribution: sauces, desserts lactés, bouillons, etc.

"Cette étude est la première à estimer l'exposition aux mélanges d'additifs alimentaires dans une large cohorte en population générale et à analyser leur lien avec l'incidence du diabète de type 2", déclare Marie Payen de la Garanderie, la première autrice de l'étude, ajoutant:

"Les résultats suggèrent que plusieurs additifs emblématiques présents dans de nombreux produits sont souvent consommés ensemble et que certains mélanges seraient associés à un risque plus élevé de cette pathologie".

Il est d'ailleurs précisé que ces conclusions restent vraies "indépendamment de la qualité nutritionnelle du régime alimentaire (sucre, calories, fibres, graisses saturées) et des facteurs sociodémographiques et de mode de vie".

"Limiter les additifs non-indispensables"

Les effets négatifs des additifs et des produits ultra-transformés sont régulièrement décriés. Une [nouvelle étude parue dans The Lancet en janvier](#) a par exemple surligné le lien entre les produits industriels ultra-transformés et le risque de surmortalité liée à des maladies digestives (+12%) ou liées au système circulatoire (+9%). Mais aussi de développer la maladie de Parkinson (+23%).

D'autres études soulignent [les probabilités accrues de développer des cancers](#), qu'ils soient digestifs, du sein ou de la prostate.

Video:

https://www.bfmtv.com/sante/des-melanges-d-additifs-alimentaires-a-l-origine-d-un-risque-de-diabete-des-chercheurs-pointent-des-possibles-liens_AN-202504080741.html

Reste qu'il s'agit des premières données montrant cet "effet cocktail", l'impact de l'accumulation des additifs. Ces conclusions ne mettent pas en évidence les mécanismes sous-jacents menant à ces effets et devront être renforcées par davantage de littérature.

Pour Mathilde Touvier, la coordinatrice de l'étude et directrice de recherche à [l'Inserm](#), ces dernières conclusions "appuient les recommandations de santé publique qui conseillent de limiter les additifs non-indispensables"

Nouvelle recherche : des mélanges d'additifs alimentaires associés à une augmentation du risque de diabète de type 2



Les résultats de cette étude plaident pour une limitation de la consommation d'aliments industriels ultratransformés qui contiennent des mélanges d'additifs (édulcorants, émulsifiants, colorants...). Mathilde Touvier, Author provided (no reuse)

En forte progression partout dans le monde, le diabète de type 2 qui représente [plus de 92 % des cas de diabète en France](#) survient généralement après 40 ans. Il est dû à une baisse de sensibilité cellulaire à l'insuline, l'hormone du pancréas qui facilite l'entrée du glucose dans les cellules. Si, dans notre pays, l'augmentation de l'incidence de cette maladie peut en partie s'expliquer par le vieillissement de la population, l'évolution des modes de vie, notamment le manque d'activité physique et les modifications en matière d'alimentation, semble aussi jouer un rôle.

En matière d'alimentation, de nouveaux résultats de recherche suggèrent un lien entre certains additifs présents dans les aliments industriels et l'augmentation du risque de diabète de type 2. Mathilde Touvier, qui dirige l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN, [Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité](#)), a encadré ces travaux, conduits par sa doctorante Marie Payen de la Garanderie. Elles nous disent ce qu'il faut en retenir.

The Conversation : Pourquoi avoir étudié les effets des mélanges d'additifs sur la santé ?

Mathilde Touvier : Historiquement, les additifs alimentaires sont évalués par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) de façon individuelle.

Cependant, dans la vie quotidienne, les aliments contiennent un grand nombre d'additifs : dans un soda « sans sucre », on peut trouver non seulement de l'aspartame (et/ou de l'acésulfame K, le sel de potassium de l'acésulfame, au pouvoir sucrant 100 à 200 fois plus élevé que le sucre), mais aussi de l'acide citrique, du colorant caramel au sulfite d'ammonium, etc. En outre, les combinaisons d'aliments et de boissons fréquemment consommés ensemble contribuent au fait que nous ingérons

régulièrement des mélanges d'additifs.

Or, on sait que lorsque des substances chimiques se retrouvent mélangées, leurs effets peuvent être différents de ce qu'ils sont lorsqu'elles sont prises séparément. Les interactions qui se produisent au sein du « cocktail » de produits chimiques peuvent en effet engendrer des synergies (l'effet des substances concernées se renforce) ou des antagonismes (leurs effets sont annulés ou diminués). Ce qui peut avoir des conséquences pour la santé qui ne sont pas détectables lorsque les substances sont testées seules.

Dans le cadre de ces travaux, nous avons identifié les principaux mélanges d'additifs auxquels sont exposés les participants de la cohorte française NutriNet-Santé (plus de 100 000 adultes), puis nous avons évalué les associations entre les expositions à ces mélanges et la santé. La première étude que nous publions ici porte sur le diabète de type 2. Les analyses sont en cours sur d'autres pathologies (cancers, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle...).

T. C. : Certains de vos précédents travaux s'appuyaient déjà sur la cohorte NutriNet-Santé ?

M. T. : Oui. Cette recherche s'inscrit dans le contexte du grand projet « Additives », qui a reçu une bourse du Conseil européen de la recherche (European Research Council, ERC) et de l'Institut national du cancer (Inca).

Dans ce cadre, nous avons notamment déjà mis en évidence un lien entre certains émulsifiants (des additifs alimentaires destinés à obtenir certaines textures dans les aliments industriels et à permettre la stabilité des mélanges obtenus dans le temps) et un risque accru de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de diabète de type 2. Nous avons également montré des liens entre consommation d'édulcorants (comme l'aspartame ou l'acésulfame K) et incidence plus élevée de maladies cardiovasculaires, de cancers et de diabète.

Nous nous appuyons pour cela sur la cohorte NutriNet-Santé, une étude de santé publique coordonnée par l'EREN-CRESS (équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité). Lancée en 2009, elle implique plus de 180 000 « nutrinautes », des consommateurs qui acceptent de remplir des questionnaires détaillés sur leurs habitudes alimentaires et leur santé. Dans ces travaux en particulier, les données de plus de 100 000 nutrinautes ont été analysées.

En croisant ces informations avec celles contenues dans les bases de données de composition des aliments (Open Food Facts ou Oqali, par exemple), nous sommes pour la première fois en mesure d'explorer les effets potentiels des mélanges d'additifs sur la santé.

Nous avons aussi évalué les doses auxquelles sont soumis les consommateurs, en effectuant des dosages ou en nous basant sur ceux effectués par le magazine *Que Choisir*, notamment, ainsi que sur des données quantitatives fournies par l'EFSA.

De cette façon, nous avons pu déterminer les expositions à plusieurs centaines d'additifs différents et observer quels sont les mélanges les plus représentés dans l'alimentation. Nous avons ensuite étudié les liens entre l'exposition à ces mélanges et l'incidence du diabète de type 2.

T. C. : Quels résultats avez-vous obtenus ?

M. T. : Nous avons identifié cinq mélanges d'additifs auxquels ces consommateurs français étaient particulièrement exposés. Nous avons considéré tous les additifs consommés par au moins 5 % des participants. Au final, nous avons intégré un peu plus de 70 additifs dans nos modèles de mélanges. Sur ces cinq mélanges, nous avons observé que deux d'entre eux étaient

associés à une incidence plus élevée de diabète de type 2.

Le premier mélange concerné est plutôt caractéristique des produits ultratransformés de type bouillons, desserts lactés, sauces industrielles... Il contient des additifs tels que des émulsifiants (carraghénanes E407, amidons modifiés E14xx, gommes de guar E412 ou gommes xanthanes E415, polyphosphates E452, pectine E440...), ainsi qu'un conservateur (sorbate de potassium E202) et un colorant (curcumine R100).

Le second mélange associé au diabète de type 2 était caractéristique des boissons industrielles. Il contenait des correcteurs d'acidité (acide citrique E330, citrate de sodium E331, acide malique E296, acide phosphorique E338), des colorants (caramel au sulfite d'ammonium E150d, anthocyanes E163, extrait de paprika E160c), des émulsifiants (gomme arabique E414, pectine E440, gomme de guar E412) et un agent d'enrobage (cire de carnauba E903) et les trois édulcorants principaux que l'on trouve sur le marché français (aspartame E951, acésulfame potassium E950 et sucralose E955).

T. C. : Comment avez-vous procédé pour déterminer l'augmentation du risque de diabète de type 2 ?

Marie Payen de la Garanderie : Nous avons commencé par calculer un « score d'adéquation au mélange » pour chacun des cocktails testés. Plus les consommateurs avaient un score élevé, plus ils étaient consommateurs. On parle ici d'un continuum d'exposition : à un bout du spectre, certains participants qui consomment peu d'aliments ultratransformés ont un score proche de zéro, tandis qu'à l'autre bout, les plus gros consommateurs ont un score d'adéquation élevé.

Puis nous avons effectué des analyses statistiques pour calculer l'augmentation de risque de diabète associée à un score donné. C'est un peu compliqué, car le calcul fait appel à la notion statistique d'écart-type. Mais nous avons mis en évidence que plus la consommation des deux mélanges cités précédemment était importante, plus le risque de développer un diabète de type 2 augmentait sur la période d'enquête (sur l'ensemble des participants, 1 131 personnes ont développé la maladie).

Pour le premier mélange, nos calculs révèlent que le risque de diabète était 8 % plus élevé pour chaque augmentation d'un écart-type du score. Pour le deuxième mélange, le risque augmentait de 13 % pour chaque écart-type du score. Ces résultats suggèrent donc potentiellement un sur-risque de diabète chez les consommateurs les plus fortement exposés.

Bien entendu, tous nos modèles ont tenu compte des autres caractéristiques des participants : apports en sucre, graisses saturées, calories, fibres... activités physiques, tabagisme, antécédents familiaux de diabète. Les associations entre les mélanges d'additifs et le risque de diabète étaient examinées « toutes choses égales par ailleurs ».

T. C. : Ces travaux sont cohérents avec les résultats de vos recherches précédentes...

M. P. G. : Nous avons déjà mis en évidence l'existence de liens entre consommation de différents additifs (émulsifiants, édulcorants, etc.) et risque plus élevé de cancer, de maladies cardiovasculaires et de diabète dans l'étude NutriNet-Santé. Toutefois, dans ces précédentes études, les substances étaient examinées une par une.

Ces nouveaux travaux révèlent qu'il existe, d'un point de vue statistique, des interactions significatives entre plusieurs additifs emblématiques des principaux mélanges consommés et que cela pourrait potentiellement impacter la santé (en l'occurrence le risque de diabète ici), au-delà des effets des substances individuelles. Ce constat suggère qu'il pourrait exister des effets « cocktails », les synergies ou antagonismes évoqués plus haut.

T. C. : Quelle est la suite à donner à ces recherches ?

M. T. : Nos collègues de l'Inrae au laboratoire Toxalim, à Toulouse, sont partis de nos observations sur la cohorte NutriNet-Santé et les ont transposées sur des modèles cellulaires. Concrètement, ils ont testé différents additifs et leurs mélanges sur des cellules cultivées en laboratoire, afin d'en établir la toxicité potentielle.

Certains de leurs résultats ont été publiés fin 2024 . Ils suggèrent non seulement l'existence d'une toxicité de certaines substances prises séparément, mais aussi des effets de mélange qui vont au-delà des effets individuels. Ce qui appuie donc expérimentalement nos observations.

Des études menées cette fois *in vivo* , autrement dit sur des modèles animaux, sont également en cours afin de déterminer les effets de ces substances sur le microbiote intestinal, la perméabilité intestinale, etc. L'équipe Métatox à Paris explore, quant à elle, la capacité des additifs à entraîner le développement d'un cancer et, plus spécifiquement, le risque de propagation de la maladie (métastases).

Nous travaillons aussi sur les mécanismes en jeu dans la cohorte NutriNet-Santé : par exemple, nous collectons en ce moment les selles de 10 000 participants pour étudier leur microbiote intestinal, en lien avec leurs expositions aux additifs et aliments ultratransformés.

Par ailleurs, les additifs ne sont pas les seuls composés qui peuvent avoir des effets sur la santé et se retrouver potentiellement impliqués dans des effets cocktails, en plus de leurs effets individuels. Nous sommes également en train d'étudier les conséquences des résidus de pesticides, des contaminants provenant des emballages (plastiques, encres, résines appliquées à l'intérieur des boîtes de conserve...), etc.

T. C. : En attendant les conclusions de ces travaux, quels enseignements tirer des connaissances actuelles ?

M. T. : L'état actuel des connaissances plaide pour une limitation de la consommation de produits industriels ultratransformés, ce qui est la recommandation officielle du Programme national nutrition santé : réduire le recours aux aliments ultratransformés dans son alimentation , qui contiennent des additifs non indispensables, tels que les émulsifiants, colorants ou édulcorants, par exemple.

Par ailleurs, il faudrait également faire évoluer la réglementation pour que soit davantage pris en compte l'effet des mélanges dans les évaluations de la toxicité potentielle. Pour pouvoir légiférer en ce sens, toutefois, il faut des études les plus complètes possibles. C'est pourquoi nous allons continuer nos recherches, pour apporter le maximum d'éléments de réflexion.

Pour y parvenir, il faudrait aussi que les scientifiques aient accès à l'ensemble des substances employées lors de la fabrication des aliments industriels, notamment les auxiliaires technologiques, ces substances qui sont utilisées pendant les processus de fabrication et qui ne sont pas censées se retrouver dans le produit fini mais dans lequel elles sont néanmoins parfois détectées. À l'heure actuelle, cette partie de la production alimentaire est une véritable boîte noire à laquelle les chercheurs n'ont pas accès.

Un appel au recrutement de nouveaux nutrinautes est toujours en cours afin de continuer à faire avancer la recherche publique sur les relations entre la nutrition et la santé. En consacrant quelques minutes par mois à répondre, sur Internet, sur la plateforme sécurisée etude-nutrinet-sante.fr , aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, vous pouvez contribuer à faire progresser les connaissances, vers une alimentation plus saine et plus durable.

Auteurs



Mathilde Touvier

Directrice de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm, Inrae, Cnam, Université Sorbonne Paris Nord, Université Paris Cité, Inserm



Marie Paye de la Garanderie

Etudiante en doctorat en épidémiologie nutritionnelle, Université Sorbonne Paris Nord

Ces cocktails d'additifs favoriseraient le diabète: dans quels aliments les trouve-t-on?

Vidéo:

https://rmc.bfmtv.com/conso/alimentation/ces-cocktails-d-additifs-favoriseraient-le-diabete-dans-quels-aliments-les-trouve-t-on_AN-202504090471.html

Une étude de l'Inserm fait le lien entre certains mélanges d'additifs et risque accru de développer du diabète. RMC Conso liste les aliments dans lesquels on les trouve et vous dit comment les identifier.

Gare aux [additifs alimentaires](#). Une étude de l'[Inserm](#), l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, publiée ce mardi 8 avril, alerte sur les risques liés à leur consommation.

Des travaux avaient déjà été réalisés sur les effets néfastes de ces ingrédients, pris individuellement. Mais ici, pour la première fois, l'Inserm s'intéresse aux conséquences de la consommation de ces additifs ensemble, mélangés.

Et ses conclusions sont particulièrement inquiétantes: selon l'Institut, deux mélanges d'additifs présents dans notre alimentation présentent un risque accru de diabète de type 2. Dans quels produits les trouve-t-on? Comment les repérer? RMC Conso vous explique.

C'est quoi un aliment ultra-transformé?

Les additifs alimentaires composent principalement l'alimentation ultra-transformée. Or, au supermarché, les produits ultra-transformés sont omniprésents. Ils représentent 80% de l'offre, et un tiers de nos apports caloriques. Savoir les identifier permet déjà de repérer les produits dont il faut se méfier.

On entend par aliments ultra-transformés des aliments "fabriqués par des procédés industriels, à partir de denrées brutes, de produits industriels et d'additifs," explique l'Inserm. En gros, tout ce qui ne se retrouve pas dans la nature à l'état brut, ou tout ce qui est composé de plus de deux ou trois ingrédients.

Les fruits, les légumes, la viande, le poisson, l'huile, mais aussi le beurre, sont considérés comme des aliments bruts car composés d'un seul ingrédient. Des aliments transformés mais par des procédés simples et qui ne contiennent que deux ou trois ingrédients, comme les yaourts nature, la confiture, la sauce tomate, ne sont pas considérés non plus comme ultra-transformés.

En revanche, tout ce qui est transformé industriellement et composé de plus de trois ingrédients, dont des ingrédients qu'on ne retrouve pas dans ses placards de cuisine, sont des produits ultra-transformés.

Les additifs sont utilisés dans ces produits pour des raisons organoleptiques et sanitaires: ils aident à la conservation, améliorent la texture, régulent l'acidité... Et contrairement à une idée reçue, qui dit additif, ne dit pas nécessairement produit chimique: "il peut très bien y avoir des additifs issus de substances naturelles qui ne sont pas moins nocifs," affirme Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et autrice de l'étude, contactée par RMC Conso.

On les trouve dans la quasi totalité des aliments ultra-transformés, mais certains en contiennent plus que d'autres. Surtout,

c'est l'association de plusieurs d'entre eux qui, selon cette étude, est particulièrement nocive.

Les scientifiques ont analysé les données de santé de plus de 100.000 adultes, ce qui leur a permis d'isoler cinq groupes d'additifs souvent consommés ensemble, parmi lesquels deux favorisent l'apparition du diabète de type 2.

Un exemple de menu bourré d'additifs

RMC Conso a composé un menu qui contient la totalité des additifs présents dans ces deux groupes identifiés par l'Inserm. Cela n'a, malheureusement, pas été compliqué: le menu que nous avons établi est extrêmement courant.

Ainsi, si vous faites un hamburger-frites à la maison, composé de pain à hamburger acheté en supermarché, de cheddar industriel, de sauce samouraï, de frites surgelées, que vous buvez un Coca-Cola, et que vous prenez, en guise de dessert, un yaourt protéiné à la vanille, vous aurez consommé les deux cocktails d'additifs incriminés par l'étude.

Ce menu, bien que "fast-food", semble inoffensif: en composant vous-même votre burger, vous avez peut-être l'impression de cuisiner "maison". Pourtant, au total, vous aurez ingéré plus de 20 additifs...

Amidon modifié, gomme guar, carraghénanes, polyphosphates, sorbate de potassium... Autant d'ingrédients aux noms mystérieux, symboles de l'alimentation industrielle. Dans le pain, un conservateur permet d'éviter qu'il ne moisisse au bout de quelques jours. Dans le fromage, un correcteur d'acidité pour éviter qu'il ne devienne acide. Dans la sauce, un émulsifiant qui va faire que l'huile et l'eau ne se séparent pas et que la texture se maintienne.

Ce n'est évidemment qu'un exemple. Car ces additifs sont présents dans des aliments aussi variés que des carottes râpées sous vide, les produits allégés, les biscuits, le pain de mie, les yaourts aromatisés...

Comment repérer ces additifs nocifs?

Mathilde Touvier indique que le premier groupe d'additifs suspecté d'augmenter le diabète contient un colorant, un conservateur et un ensemble d'émulsifiants: curcumine, sorbate de potassium, amidons modifiés, pectine, gomme de guar, carraghénanes, polyphosphates, gomme xanthane. Il se retrouve notamment dans des bouillons, des desserts lactés, des matières grasses et des sauces.

Le deuxième groupe est surtout présent dans les sodas: acidifiants et régulateurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium, acide phosphorique, acide malique), colorants (caramel au sulfite d'ammonium, anthocyanes, extrait de paprika), édulcorants (acésulfame-K, aspartame, sucralose), émulsifiants (gomme arabique, pectine, gomme de guar) et agent d'enrobage (cire de carnauba).

Bien sûr, tous ces noms barbares sont quasiment impossibles à retenir. RMC Conso vous conseille donc de faire attention à la liste des ingrédients des produits que vous achetez: au-dessus de trois ingrédients, une vigilance accrue est nécessaire. Lorsqu'il y a, dans la liste, des ingrédients que vous ne connaissez pas, méfiance.

Enfin, les noms des additifs sont parfois remplacés par leur code: E + trois chiffres. La présence de ce code vous renseigne

sur la nature du produit: il est ultra-transformé. Plutôt à éviter, donc.

Attention, ces mélanges d'additifs favoriseraient le diabète ! Les aliments à éviter et les conseils de notre expert

en collaboration avec **Boris Hansel (Endocrinologue, diabétologue et nutritionniste.)**

Colorants, émulsifiants, édulcorants... Pour la première fois, une étude s'est penchée sur l'effet des mélanges d'additifs alimentaires, et ses conclusions inquiètent : certaines combinaisons seraient liées à une hausse significative du risque de diabète de type 2. Faut-il s'inquiéter ? Et surtout, que peut-on faire à son niveau ? On fait le point avec un spécialiste.

Sommaire

- [Une nouvelle étude s'intéresse à "l'effet cocktail" des additifs](#)
- Ces mélanges sont responsables d'un risque accru de diabète de type 2
- Vers un nouveau moyen de prévention ?
- Que conseille notre expert, le Pr Boris Hansel, médecin nutritionniste ?

Colorants, émulsifiants, conservateurs... Les additifs alimentaires sont présents dans de nombreux produits de consommation courante. S'ils sont étudiés à titre individuels, les mélanges d'additifs n'ont jamais été analysés jusqu'à présent.

Une nouvelle étude s'intéresse à "l'effet cocktail" des additifs

Une étude française s'est intéressée au sujet et a analysé les combinaisons de ces additifs, que l'on retrouve dans différents aliments ultra-transformés.

En effet, chaque additif possédant des propriétés spécifiques (conservateurs, exhausteurs de goût, colorants, agents de texture...), il y en a donc parfois plusieurs dans un même aliment, ce qui rend probable un effet combiné ou effet cocktail.

Pour mesurer les conséquences de ce type d'exposition, l'équipe de recherche [Inserm](#), dirigée par Mathilde Touvier, a étudié les données de santé de 108 643 adultes de la cohorte NutriNet-Santé sur une période moyenne de suivi de 7,7 ans.

" Les participants ont renseigné en ligne tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels), sur au moins deux journées (jusqu'à 15 journées pour certains)" peut-on lire dans le communiqué.

Ces mélanges sont responsables d'un risque accru de diabète de type 2

Résultat : Cinq principaux groupes de mélanges d'additifs alimentaires ont été identifiés, représentant des combinaisons de substances souvent consommées ensemble, soit parce qu'elles coexistent dans des produits alimentaires transformés industriellement, soit parce qu'elles sont fréquemment ingérées ensemble.

Les résultats montrent que deux de ces mélanges sont liés à une augmentation du risque de diabète de type 2, indépendamment de la qualité nutritionnelle du régime (quantité de sucre, calories, fibres, graisses saturées, etc.) et des facteurs sociodémographiques et de mode de vie. Aucune corrélation n'a été observée pour les trois autres mélanges.

- Le premier mélange concerné est principalement constitué de divers *émulsifiants* (comme les amidons modifiés, la pectine, la gomme de guar, les carraghénanes, les polyphosphates, la gomme xanthane), d'un conservateur (sorbate de potassium) et d'un colorant (curcumine). Ces additifs se trouvent généralement dans divers produits industriels ultra-transformés, tels que **les bouillons, les desserts lactés, les matières grasses et les sauces** ;

- Le second mélange problématique est principalement composé d'additifs présents dans les **boissons sucrées et les sodas**. Il inclut des acidifiants et régulateurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium, acide phosphorique, acide malique), des colorants (caramel au sulfite d'ammonium, anthocyanes, extrait de paprika), des édulcorants (acésulfame-K, aspartame, sucralose), des émulsifiants (gomme arabique, pectine, gomme de guar) et un agent d'enrobage (cire de carnauba).

Vers un nouveau moyen de prévention ?

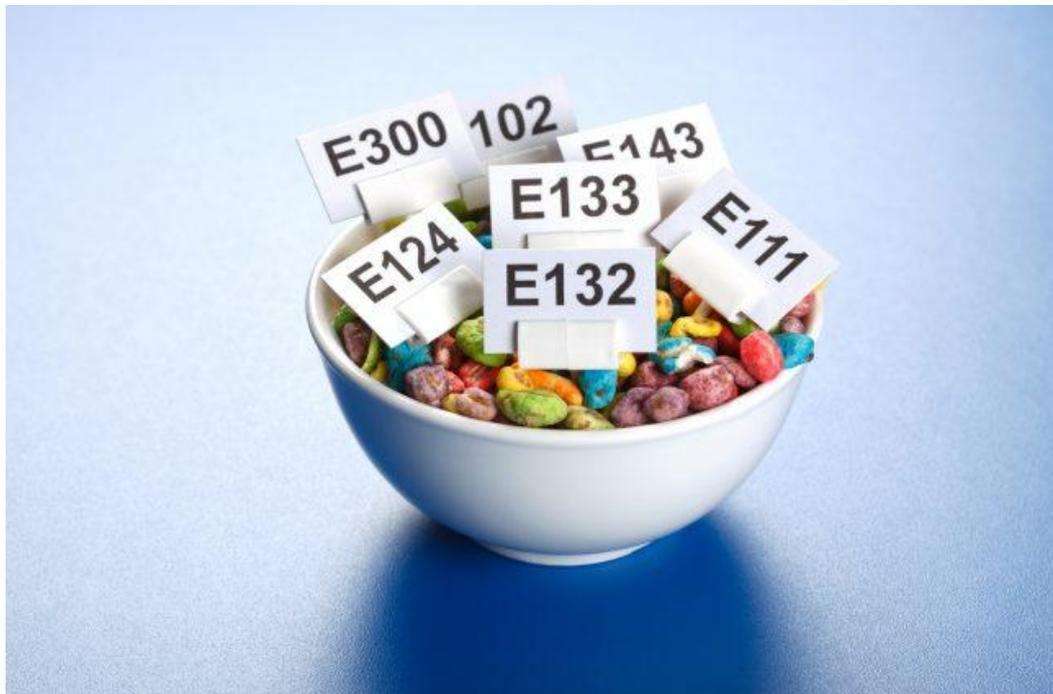
Pour les auteurs, ces résultats pourraient ouvrir la voie à un nouveau moyen de prévention. "*Cette étude est la première à estimer l'exposition aux mélanges d'additifs alimentaires dans une large cohorte en population générale et à analyser leur lien avec l'incidence du diabète de type 2. (...) Ces substances pourraient ainsi représenter un facteur de risque modifiable, ouvrant la voie à des stratégies de prévention du diabète de type 2*", explique Marie Payen de la Garanderie, doctorante à l'Inserm et première autrice de ces travaux.

Cette corrélation ne permet cependant pas de prouver un lien de causalité. "*D'autres études sont nécessaires afin d'élucider les mécanismes sous-jacents et approfondir la compréhension des synergies et des antagonismes potentiels entre ces additifs alimentaires. Cette étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de causalité. Toutefois, nos résultats sont en phase avec des travaux expérimentaux in vitro récents suggérant de possibles effets cocktails. Ils indiquent que l'évaluation des additifs alimentaires devrait prendre en compte leurs interactions et appuient les recommandations de santé publique qui conseillent de limiter les additifs non indispensables*", ajoute Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Que conseille notre expert, le Pr Boris Hansel, médecin nutritionniste ?

Interrogé, le Pr Boris Hansel médecin nutritionniste, endocrinologue et auteur de *Manger l'esprit léger*, paru aux éditions Michel Lafon, salue tout d'abord la qualité de l'étude. "*Il s'agit d'un travail de qualité, essentiel pour le monde scientifique, afin de mieux comprendre les interactions possibles entre les additifs et leurs conséquences sur notre santé*". Toutefois, le médecin l'inclut dans le socle de connaissances globales sur le sujet. "*Cependant, il ne faut pas penser que cela bouleverse toutes nos connaissances sur le sujet. Les conclusions vont dans le même sens que les recommandations officielles, qui préconisent de limiter notre consommation d'aliments ultra-transformés, qui comptent pour 30% de nos apports en moyenne, aujourd'hui*".

Faut-il éliminer les aliments ultra-transformés de son alimentation ? Pour le médecin, il faut rester cohérent. "*Si on peut diminuer de 10% sa consommation, cela représente déjà un grand pas. Mais n'oublions pas que le risque zéro n'existe pas et qu'il faut garder en tête la balance bénéfice-risque, avant de revoir toute son alimentation*".



Diapo : La liste des additifs alimentaires dangereux pour la santé à éviter

Sources

- Entretien avec le Pr Boris Hansel, le 9 avril 2025
- Payen de la Garanderie M, Hasenboehler A, Dechamp N, Javaux G, Szabo de Edelenyi F, Agaësse C, et al. (2025) Food additive mixtures and type 2 diabetes incidence: Results from the NutriNet-Santé prospective cohort. PLoS Med 22(4): e1004570. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004570>
- Certains mélanges d'additifs alimentaires retrouvés dans notre alimentation seraient associés à un risque accru de diabète de type 2 - Communiqué de presse Inserm - 8 avril 2025
- Cynthia Recoules, Mathilde Touvier, Fabrice Pierre, Marc Audebert. Food Chem Toxicol. 2025 Feb;196:115198. doi: 10.1016/j.fct.2024.115198 . Epub 2024 Dec 14. *Evaluation of the toxic effects of food additives, alone or in mixture, in four human cell models.*

Certains mélanges d'additifs alimentaires seraient associés à un risque accru de diabète de type 2

Une analyse des données de la cohorte NutriNet-Santé suggère, pour la première fois, l'existence d'un « effet cocktail » des additifs alimentaires sur le risque de diabète de type 2. Ces travaux confirment les recommandations nutritionnelles actuelles, et pourraient changer à l'avenir la manière dont est évaluée la dangerosité des substances ajoutées.



Crédit photo : SYSPEO/SIPA

L'exposition simultanée à plusieurs additifs alimentaires est associée à une incidence plus élevée de diabète de type 2, au-delà des effets potentiels liés à chacun de ces additifs. Cet « effet cocktail » vient d'être observé par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress, Inserm, Universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, Cnam, Inrae), à partir des données collectées au sein de l'étude NutriNet-Santé.

C'est la première fois qu'une cohorte évalue, chez l'homme, l'exposition combinée à un large spectre d'additifs alimentaires et ses effets sur la santé. Les auteurs ont, pour cela, décortiqué les données de 108 643 adultes de la cohorte NutriNet-Santé suivis sur une période moyenne de 7,7 ans. Les participants renseignaient en ligne tous les aliments et boissons consommés ainsi que leur marque (pour les produits industriels), sur au moins deux journées (jusqu'à 15 journées pour certains).

Cinq cocktails identifiés, dont deux associés au risque de diabète

Seuls les additifs consommés par au moins 5 % de la cohorte ont été inclus dans la modélisation des mélanges. Résultat : cinq principaux mélanges ont été identifiés. Selon [les résultats de l'étude](#) publiée dans *Plos Medicine*, la consommation régulière

de deux de ces mélanges d'additifs alimentaires était associée à une augmentation de l'incidence du diabète de type 2, indépendamment des autres facteurs majeurs de risque que sont la mauvaise qualité nutritionnelle du régime alimentaire, les facteurs sociodémographiques et de mode de vie.

Le premier « cocktail » comprend des carraghénanes, des amidons modifiés et autres additifs souvent retrouvés dans des bouillons, des desserts lactés, des matières grasses et des sauces industrielles. Le second mélange incriminé contient des édulcorants (acésulfame-K, aspartame, sucralose), des colorants (caramel au sulfite d'ammonium, anthocyanes, extrait de paprika), des émulsifiants (gomme arabique, pectine, gomme de guar), des acidifiants, des régulateurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium, acide phosphorique, acide malique) et un agent d'enrobage (cire de carnauba), caractéristiques des boissons édulcorées et des sodas. Une plus forte présence de ces mélanges dans le régime alimentaire était associée à une incidence plus élevée de diabète de type 2.

Il est important de préciser que chacun de ces deux cocktails d'additifs n'est pas nécessairement présent dans sa totalité au sein du même aliment. Ils peuvent être apportés par des aliments différents constitutifs du régime alimentaire d'un même individu.

Les recommandations confortées

« Nos résultats suggèrent que plusieurs additifs emblématiques présents dans de nombreux produits sont souvent consommés ensemble et que certains mélanges seraient associés à un risque plus élevé de diabète de type 2. Ces substances pourraient ainsi représenter un facteur de risque modifiable, ouvrant la voie à des stratégies de prévention de cette pathologie », explique Marie Payen de la Garanderie, doctorante à l'[Inserm](#) et première autrice de ces travaux.

Ces résultats renforcent les recommandations actuelles préconisant de limiter les aliments ultra-transformés (voir encadré). *« Ces derniers ne présentent aucun bénéfice pour la santé du consommateur, accuse Mathilde Touvier, directrice de l'Eren-Cress et principale investigatrice de la cohorte NutriNet-Santé. Leur seul intérêt est économique, pour l'industriel. »*

Mieux signaler les aliments ultra-transformés

En juin 2023, une étude randomisée menée sur plus de 21 000 personnes, également dirigée par Mathilde Touvier, avait démontré qu'un nouveau Nutri-Score signalant par un cadre noir les aliments ultra-transformés influençait positivement la capacité des consommateurs à identifier à la fois les aliments ayant un meilleur profil nutritionnel, et n'étant pas ou peu transformés. Pour les industriels de l'agroalimentaire, un tel logo serait, sans mauvais jeu de mots, difficile à avaler.

« En pratique, les consommateurs n'ont pas accès à l'information qui leur permettrait de savoir quels procédés physiques ou chimiques a subis un aliment, insiste Mathilde Touvier. Nous militons déjà pour que le Nutri-Score devienne obligatoire ! Ensuite, il pourra être possible de le modifier pour signaler le caractère ultra-transformé du produit ou la présence d'additifs. » La commission européenne a commencé des consultations pour un projet de logo nutritionnel harmonisé européen mais les premiers éléments qui ont fuité laissent entendre que le Nutri-Score tel qu'utilisé en France ne sera pas repris. *« Nos résultats devraient également contribuer à faire évoluer les évaluations de la sécurité des additifs par l'EFSA (autorité européenne de sécurité des aliments, NDLR) pour tenir compte des effets cocktails et non plus seulement substance par substance », poursuit Mathilde Touvier. Cela pourrait conduire à une révision des doses maximales autorisées. »*

De nouveaux travaux sur les maladies cardiovasculaires et les cancers

La chercheuse reste toutefois prudente, et réaffirme que cette seule étude ne suffit pas à démontrer de manière définitive l'existence d'une synergie entre les additifs vis-à-vis de l'augmentation du risque de diabète de type 2. Il faut que ces résultats soient reproduits dans d'autres cohortes. *« Cela participe tout de même à un faisceau d'arguments, nuance-t-elle. Un peu plus tôt dans l'année nous avons publié, avec des toxicologues de l'Inrae-Toxalim, une étude in vitro qui montre un effet des mélanges d'additifs sur la cyto et génotoxicité cellulaires au-delà de celui des additifs pris séparément. »*

D'autres travaux sont en cours, toujours à partir de la cohorte NutriNet-Santé, à commencer par une étude sur les liens entre les cinq cocktails d'additifs et le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'hypertension artérielle. Un autre projet analyse le lien entre l'exposition aux additifs et le microbiote de 10 000 patients dont les selles ont été récemment collectées. *« Nous explorons aussi leur effet sur les marqueurs sanguins de l'inflammation et du stress oxydatif »*, termine Mathilde Touvier.

Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?

Le concept d'aliment ultra-transformé a été proposé pour la première fois par le nutritionniste brésilien Carlos Augustos Monteiro, créateur du système de classification Nova. Les aliments de base (un poisson, un légume, du sucre en poudre) sont classés Nova 1. L'huile, le beurre et les produits qui permettent de transformer les aliments de base sont classés Nova 2. Les « aliments transformés », c'est-à-dire cuisinés, sont classés Nova 3 (un gâteau fait maison par exemple). Les aliments ultra-transformés (Nova 4) sont des aliments ayant subi d'importants procédés de transformation biologiques, chimiques, physiques (extrusion, hydrolyse, chauffage à très haute température, etc.) et/ou dont la formulation contient certains additifs alimentaires non nécessaires à la sécurité sanitaire du produit (colorants, émulsifiants, édulcorants par exemple) ou certaines substances industrielles (huiles hydrogénées, sirop de glucose/fructose, protéines hydrolysées, sucre inverti).

Les mélanges d'additifs présents dans nos assiettes favoriseraient le diabète selon une étude de l'Inserm

Vidéo ;

https://rmc.bfmtv.com/actualites/societe/sante/les-melanges-d-additifs-presents-dans-nos-assiettes-favoriseraient-le-diabete-selon-une-etude-de-l-inserm_AV-202504090219.html

Le contenu de nos assiettes est passé au crible et c'est assez inquiétant. L'[Inserm](#) alerte ce mercredi matin sur un risque accru de diabète de type 2, lié aux mélanges de certains additifs. Et il s'agit de substances largement utilisées par l'industrie agro-alimentaire.

L'alerte de l'Inserm ce mercredi matin concernant des [additifs alimentaires](#). Certains mélanges d'additifs retrouvés dans notre alimentation seraient associés à un risque accru de diabète de type 2. Pour parvenir à cette conclusion, l'Inserm a analysé les données de plus de 100.000 Français pendant sept ans.

Les additifs, ce sont ces produits ajoutés pour améliorer le goût, l'odeur, et même la texture des aliments transformés. Difficile de les éviter, il y en a dans la quasi-totalité des produits au supermarché. Et le problème, c'est que quand vous les mélangez, en mangeant une sauce toute faite, avec un verre de soda par exemple, ces additifs deviennent encore plus nocifs.

D'autres études nécessaires pour comprendre le lien

Les chercheurs ont testé cinq mélanges différents. Et dans deux cas, ça augmente le risque de diabète de type 2, le plus courant. Pour mieux comprendre le lien entre additifs et diabète "d'autres études sont nécessaires" assure Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Mais en attendant, explique-t-elle, mieux vaut s'appuyer sur "les recommandations de santé publique qui conseillent de limiter les additifs".

Santé : certains mélanges d'additifs alimentaires présentent un risque accru de diabète de type 2, selon une étude de l'Inserm

"Aucune étude ne s'était jusqu'à présent intéressée à l'impact possible" des mélanges d'additifs, rappelle l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. L'[Inserm](#) s'est notamment penché sur les mélanges contenus dans des sauces, des desserts lactés ou encore dans des sodas.

par [franceinfo](#)

Radio France



Des canettes de soda dans un supermarché, le 15 octobre 2018. Image d'illustration. (JULIO PELAEZ / MAXPPP)

"Certains mélanges d'additifs alimentaires" présentent "un risque accru de diabète de type 2", relève l'Inserm (Nouvelle fenêtre) mardi 8 avril. Les scientifiques ont pointé deux mélanges problématiques : ceux retrouvés dans les bouillons, les sauces, les desserts lactés ou encore dans les matières grasses, et ceux retrouvés dans les boissons édulcorées et les sodas.

"Aucune étude ne s'était jusqu'à présent intéressée à l'impact possible" des mélanges d'additifs, rappelle l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Or, les aliments ultratransformés contiennent souvent plusieurs mélanges d'additifs alimentaires, puisque chacun d'entre eux apporte des "propriétés spécifiques (conservateurs, exhausteurs de goût, colorants, agents de texture...)". Au total, cinq principaux mélanges d'additifs alimentaires ont été identifiés par les scientifiques. Des additifs souvent utilisés ensemble pour tel ou tel produit, et donc souvent ingérés ensemble par le consommateur.

Les données de plus de 100 000 adultes scrutées

Les scientifiques ont analysé les données de santé de 108 643 adultes de la cohorte NutriNet-Santé sur une période moyenne de suivi de 7,7 ans. *"Le premier mélange, associé à un risque accru de diabète de type 2, contenait un colorant (curcumine), un conservateur (sorbate de potassium) et puis un ensemble d'émulsifiants (amidons modifiés, pectine, gomme de guar, carraghénanes, polyphosphates, gomme xanthane)"*, relate Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de cette étude, au micro de France Inter. Ce type de mélange se retrouve *"dans des bouillons, des desserts lactés et des matières grasses et des sauces"*, explique-t-elle.

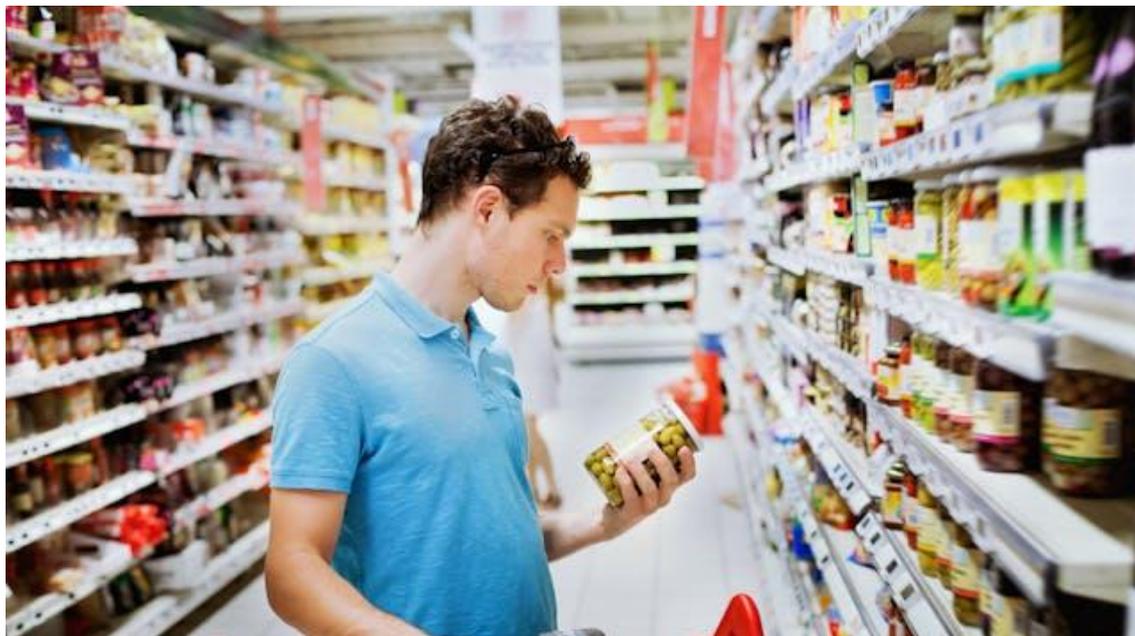
Les boissons édulcorées et les sodas ont, eux aussi, été ciblés. Car le second mélange qui présente un risque accru de diabète de type 2 intègre *"des acidifiants et régulateurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium, acide phosphorique, acide malique), des colorants (caramel au sulfite d'ammonium, anthocyanes, extrait de paprika), des édulcorants (acésulfame K, aspartame, sucralose), des émulsifiants (gomme arabique, pectine, gomme de guar) et un agent d'enrobage (cire de carnauba)."*

Limiter la consommation de produits ultratransformés

"D'autres études sont nécessaires afin d'élucider les mécanismes sous-jacents et approfondir la compréhension des synergies et des antagonismes potentiels entre ces additifs alimentaires", indique l'Inserm. *"Cette étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de causalité"*, souligne l'institut. *"Toutefois, nos résultats sont en phase avec des travaux expérimentaux in vitro récents suggérant de possibles effets cocktails"*, ajoute Mathilde Touvier.

Par cette étude, l'Inserm espère que les autorités sanitaires s'emparent du sujet, alors qu'elles évaluent aujourd'hui les substances séparément. L'Inserm recommande, en attendant, de limiter la consommation des produits ultratransformés. L'étude a été réalisée en collaboration avec l'Inrae, l'université Sorbonne Paris Nord, l'université Paris Cité et le Cnam. Les résultats de cette étude ont été publiés dans la revue américaine *PLOS Medicine*.

Des mélanges d'additifs alimentaires associés à un risque accru de diabète de type 2 : lesquels éviter et où les trouve-t-on ?



© anyaberkut/Getty Images

L'effet cocktail semble particulièrement nocif quand il s'agit d'additifs alimentaires, si l'on en croit cette nouvelle étude de l'[Inserm](#).

On connaissait le terme d' **effet cocktail** au sujet des [perturbateurs endocriniens](#) : certaines substances n'ayant peu ou pas de danger pour l'Homme individuellement, qui deviennent particulièrement nocives lorsqu'elles sont mélangées.

Une nouvelle étude de l'Inserm laisse entendre que cet effet cocktail concernerait aussi les additifs alimentaires, dont certains mélanges seraient particulièrement délétères pour notre santé. Or, nombreux sont les aliments ultratransformés qui cumulent plusieurs additifs sur leur (longue) liste d'ingrédients.

Des chercheurs français de plusieurs instituts et universités ont ici étudié les possibles liens entre l'exposition à des mélanges d'additifs alimentaires couramment consommés et la survenue de diabète de type 2. Ils ont analysé les données de santé de plus de 100 000 adultes, participant à la cohorte française NutriNet-Santé.

Les résultats de leur étude, publiés dans la revue *Plos Medicine* (Source 1), incriminent deux mélanges d'additifs sur les cinq testés.

Bouillons, desserts lactés, sauces, sodas : les aliments ultratransformés concernés

Dans un communiqué (Source 2), les chercheurs révèlent le contenu de ces mélanges d'additifs. Le premier mélange incriminé était principalement composé de plusieurs **émulsifiants** (amidons modifiés, pectine, gomme de guar,

carraghénanes, polyphosphates, gomme xanthane), d'un **conservateur** (sorbate de potassium) et d'un **colorant** (curcumine). Des additifs que l'on retrouve généralement dans **des aliments ultratransformés tels que les bouillons, desserts lactés, matières grasses et sauces.**

Le second mélange impliqué comprenait des **acidifiants et régulateurs d'acidité** (acide citrique, citrates de sodium, acide phosphorique, acide malique), des **colorants** (caramel au sulfite d'ammonium, anthocyanes, extrait de paprika), des **édulcorants** (acésulfame-K, aspartame, sucralose), des **émulsifiants** (gomme arabique, pectine, gomme de guar) et un **agent d'enrobage** (cire de carnauba). Un cocktail d'additifs souvent **retrouvé dans les boissons édulcorées et les sodas**, précisent les scientifiques.

Des interactions entre les additifs de ces mélanges ont été observées, suggérant un effet cocktail, avec un effet de synergie ou d'antagonisme, soit respectivement un renforcement des effets ou une atténuation de ceux-ci.

Vers une nouvelle stratégie de prévention ?

*" Cette étude est la première à estimer l'exposition aux mélanges d'additifs alimentaires dans une large cohorte en population générale et à analyser leur lien avec l'incidence du diabète de type 2 , a souligné Marie Payen de la Garanderie, doctorante à l'Inserm et première autrice de ces travaux. " Les résultats suggèrent que plusieurs additifs emblématiques présents dans de nombreux produits sont souvent consommés ensemble et que certains mélanges seraient associés à un risque plus élevé de cette pathologie. Ces substances pourraient ainsi représenter un **facteur de risque modifiable, ouvrant la voie à des stratégies de prévention** du diabète de type 2 , a estimé la chercheuse.*

Ces résultats devront toutefois être confirmés par d'autres études avant de pouvoir ouvrir la voie à une nouvelle stratégie de prévention du diabète de type 2 via l'alimentation. Dans l'attente, on ne saurait que conseiller de **limiter autant que possible sa consommation** d'aliments ultratransformés, et de préférer les produits alimentaires dont la liste d'ingrédients est courte et compréhensible.

Sources

Source 1 : Cynthia Recoules, Mathilde Touvier, Fabrice Pierre, Marc Audebert. Food Chem Toxicol. 2025 Feb : 196 : 115198. doi : 10.1016/j.fct.2024.115198 . Epub 2024 Dec 14. Evaluation of the toxic effects of food additives, alone or in mixture, in four human cell models.

Source 2 : Communiqué de presse INSERM - le 7 avril 2025 - " Certains mélanges d'additifs alimentaires retrouvés dans notre alimentation seraient associés à un risque accru de diabète de type 2 .

Des additifs alimentaires soupçonnés de favoriser le diabète de type 2

Ces substances très utilisées dans l'industrie agroalimentaire pour leurs multiples propriétés sont désormais soupçonnées d'avoir des effets nocifs.

Que ce soit pour colorer un aliment ou améliorer son goût, allonger sa durée de vie ou lui conférer une texture particulière, des additifs sont systématiquement ajoutés dans les produits transformés. Mais ces substances aux propriétés si recherchées pourraient aussi avoir des effets néfastes sur la santé. Les travaux récents d'une équipe de chercheurs français avaient déjà suggéré qu'une consommation excessive pouvait accroître le risque de certains cancers et de maladies cardiovasculaires. Une nouvelle étude avance cette fois un possible lien avec le diabète de type 2. Une corrélation encore fragile, qui nécessite d'être confirmée.

Pendant un peu plus de sept ans, des scientifiques du Centre de recherche en épidémiologie nutritionnelle ont suivi 108 000 adultes français participant à la fameuse cohorte NutriNet-Santé. Lors de cette période, les volontaires ont été invités à deux reprises à répondre précisément à des questions variées sur leur état de santé, leur mode de vie ou encore leurs habitudes alimentaires. « *Les questionnaires offrent un niveau de détail important, nous disposons du nom des produits, de leur marque et des doses consommées* », précise Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'[Inserm](#) en épidémiologie nutritionnelle, qui a supervisé l'étude publiée dans la revue *Plos médecine*.

Crèmes glacées, sauces industrielles et sodas

Les chercheurs ont identifié cinq mélanges distincts d'additifs, généralement ingérés ensemble. Il s'avère que deux de ces mix sont associés à un risque accru de diabète de type 2. L'un contient principalement des émulsifiants tels que l'amidon modifié, les pectines et la gomme de guar, des additifs qui entrent par exemple dans la composition des crèmes glacées et des sauces industrielles. Le deuxième mélange incriminé comprend de l'acide citrique, de l'aspartame ou encore du caramel au sulfite d'ammonium des substances que l'on retrouve notamment dans les sodas allégés en sucre et plus généralement dans les boissons sucrées. Contre toute attente, un tel lien n'a pas été observé pour les additifs présents dans les gâteaux et les biscuits apéritifs, ni les nitrites, largement utilisés dans les charcuteries.

« *À notre connaissance, il s'agit de la première étude épidémiologique qui retrouve une telle association* », souligne Mathilde Touvier. « *Même en tenant compte de la consommation de sucre, de sel et de gras, de l'indice de masse corporelle, du statut tabagique ou encore des antécédents familiaux de diabète, nous retrouvons un lien avec ces additifs* », poursuit la chercheuse, qui reconnaît toutefois qu'« *avec une étude de ce type, on ne peut jamais être sûr à 100 % du lien de causalité* ».

Niveau de preuve

À ce stade, il est en effet impossible d'affirmer avec certitude que ces substances seraient responsables du diabète de type 2. « *Ces résultats sont un argument en faveur d'un risque éventuel des additifs alimentaires, mais le niveau de preuve est faible* », réagit le Dr Olivier Dupuy, chef du service de diabétologie à l'hôpital Saint-Joseph (Paris). « *Les études épidémiologiques concernant la nutrition ont ceci de particulier qu'elles reposent sur des questionnaires. Il n'y a pas d'analyses biologiques qui permettraient de vérifier les déclarations des participants. Il faut donc rester prudent quant à l'interprétation des résultats* », poursuit le médecin.

En outre, les participants à l'étude ne reflètent pas véritablement le Français « moyen » : il s'agit à 80 % de femmes issues de milieux plutôt favorisés, ou du moins qui prennent soin de leur santé. Les résultats peuvent donc difficilement être généralisés à l'ensemble de la population.

Produits gras, salés et sucrés

Par ailleurs, les produits contenant le plus d'additifs alimentaires - les produits transformés issus de l'industrie agroalimentaire - sont aussi ceux qui sont le plus gras, salés, et sucrés. Comment être certains que les effets observés sont bien liés aux additifs, et non à ces nutriments qui, en excès, sont assurément nocifs ? Reste que, si cette étude ne permet pas de conclure avec certitude à la nocivité des additifs alimentaires, elle rappelle l'intérêt de privilégier la consommation d'aliments non transformés à base de fruits, de légumes ou encore de légumineuses !

Reste qu'un possible lien entre additifs alimentaires et diabète doit être pris au sérieux. « *Des études toxicologiques menées sur des cellules par une équipe Inrae à Toulouse ont par exemple montré que ces mélanges peuvent avoir des effets délétères* », souligne Mathilde Touvier. « *D'autres travaux ont aussi mis en évidence des mécanismes liés à la perturbation du microbiote intestinal, notamment avec les émulsifiants.* » Or, comme le souligne Martine Laville, professeure émérite de nutrition à l'université Lyon 1, « *des perturbations du microbiote intestinal peuvent entraîner une inflammation à bas bruit favorisant l'insulinorésistance* », phénomène central dans le diabète de type 2.

« *Cette étude est intéressante et ouvre une piste à explorer. Mais il est probable que les effets des additifs alimentaires soient assez marginaux, à côté de ceux d'une alimentation riche en sucres et pauvre en fibres, notamment chez les populations défavorisées* », estime le Pr Laville. Le lien entre ce type de régime alimentaire déséquilibré et le diabète de type 2 n'est, lui, plus à prouver. À côté de l'alimentation, l'obésité et le manque d'activité physique sont également des facteurs connus pour augmenter le risque de cette maladie. « *Il y a aussi un facteur génétique très important* », ajoute le Dr Dupuy. Sans oublier l'âge. « *Plus on vieillit, plus le risque de développer un diabète de type 2 augmente. C'est une maladie de la vieillesse* », conclut le diabétologue.

Le sort de l'Observatoire de l'alimentation, qui étudie la qualité de l'offre alimentaire, entre les mains des députés

La structure est menacée par le projet de loi de simplification de la vie économique, qui doit être débattu en séance à l'Assemblée nationale à partir du 8 avril.

Si les baguettes que l'on achète en boulangerie contiennent moins de sel, ou si l'on dispose d'études poussées sur l'effet des additifs alimentaires sur la santé, c'est en partie grâce à lui. L'Observatoire de l'alimentation (Oqali), créé en 2008 pour étudier la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire, est aujourd'hui menacé par le projet de loi de simplification de la vie économique, qui sera débattu en séance à l'Assemblée nationale à partir du 8 avril, après avoir été voté au Sénat.

En commission spéciale, le 24 mars, un amendement déposé par la députée de Maine-et-Loire Anne-Laure Blin (Les Républicains), proposant de supprimer cette instance, a en effet été adopté contre l'avis du gouvernement. Selon Mme Blin, cet observatoire est « redondant » et « impose des démarches aux producteurs et aux acteurs de l'agroalimentaire ». En séance publique, plusieurs amendements portés par différents partis politiques, de La France insoumise au bloc central, vont proposer au contraire son maintien.

L'Oqali n'est pas une entité administrative, mais un projet piloté conjointement par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) et par l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). Cet observatoire assure plusieurs missions de suivi de l'offre alimentaire. Concrètement, l'Oqali met à jour une base de données renseignant la composition nutritionnelle des produits commercialisés en France à partir des informations disponibles sur les emballages ; il suit la mise en oeuvre d'accords collectifs, comme celui qui fut signé en 2022 avec le secteur de la boulangerie pour réduire les teneurs en sel des pains ; il étudie le déploiement du logo nutritionnel Nutri-Score et son impact sur l'offre ; et publie des études (80 depuis sa création, par exemple sur l'évolution de l'utilisation des additifs ou sur les ingrédients sucrants).

« Une mission de service public »

Cet observatoire est porté à temps plein par six agents de l'Anses et sept de l'Inrae. « On travaille par catégories alimentaires, en étudiant à un instant T tous les produits présents sur un segment donné, explique Julie Gauvreau-Béziat, coordinatrice scientifique de l'Oqali à l'Anses. On ne va pas forcément être exhaustifs mais établir des panels représentatifs, couvrant un large volume de marché. On sollicite les marques pour qu'elles nous envoient les emballages, mais il n'y a pas d'obligation, et si elles ne le font pas, on trouve des moyens de se les procurer. » Pour les entreprises du secteur agroalimentaire, il n'y a pas d'exigence supplémentaire induite par l'existence de cet observatoire.

L'Oqali est également utilisé par la recherche pour croiser notamment des données de consommation avec les données nutritionnelles. « L'intérêt de l'Oqali, c'est de monitorer l'offre, avec un suivi historique dans le temps, ce que ne font pas d'autres bases de données participatives, comme Open Food Facts », note Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN, [Inserm](#)), qui mène des études de cohorte sur les liens entre alimentation et santé. « A l'heure où on demande plus de transparence sur l'offre alimentaire, c'est important d'avoir un suivi avec des données précises et de qualité. Cette analyse de l'offre relève d'une mission de service public. »

Les données de l'Oqali ont par exemple permis ces dernières années aux équipes de l'EREN de lancer plusieurs travaux sur l'exposition aux additifs. Une nouvelle étude s'appuyant sur ces données paraîtra d'ailleurs mardi 8 avril au soir, dans la revue PLOS Medicine, sur le lien entre certains mélanges d'additifs et le risque de diabète de type 2.

Dix-huit pays formés

L'observatoire a fait des émules au niveau européen : « La France a été pionnière, et on a formé 18 pays à suivre leur offre alimentaire sur le modèle de ce que fait l'Oqali », défend Julie Gauvreau-Béziat.

Quelques jours après la publication d'une nouvelle stratégie gouvernementale censée orienter les politiques publiques vers une alimentation saine et durable, l'abandon d'un des principaux outils de pilotage de l'offre suscite des interrogations. « Comment ferait-on, sans cet observatoire, pour suivre si les industriels réduisent les teneurs en sucre ou en gras ? On ne voit pas très bien en quoi l'Oqali complique la vie des gens », questionne Benoît Granier, responsable alimentation du Réseau Action Climat.

Selon l'ancien ministre de l'agriculture (2017-2018) Stéphane Travert, la suppression de cet outil conduirait au résultat inverse de l'objectif de simplification visé par le projet de loi : « L'Oqali permet de mutualiser les travaux et les ressources, note le député (Renaissance) de la Manche dans un amendement défendant son maintien. [Sa] suppression reviendrait à scinder les compétences relatives au suivi de la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire entre l'Anses et l'Inrae, complexifiant ainsi l'existant. »

INSERM REGIONS

Produits ultra-transformés : les combinaisons d'additifs augmentent le risque de diabète



Source : Destination Santé

Destination Santé

Jusqu'à présent, la sécurité des additifs alimentaires était évaluée individuellement. Une approche que des chercheurs français viennent de remettre en question grâce à une étude d'envergure suivant plus de 100 000 adultes pendant près de 8 ans. Selon les scientifiques, les aliments ultra-transformés contiennent généralement plusieurs additifs qui interagissent entre eux, formant de véritables « cocktails chimiques ». Deux mélanges particulièrement problématiques L'équipe de recherche dirigée par...

Jusqu'à présent, la sécurité des additifs alimentaires était évaluée individuellement. Une approche que des chercheurs français viennent de remettre en question grâce à une étude d'envergure suivant plus de 100 000 adultes pendant près de 8 ans. Selon les scientifiques, les aliments ultra-transformés contiennent généralement plusieurs additifs qui interagissent entre eux, formant de véritables « cocktails chimiques ».

Deux mélanges particulièrement problématiques

L'équipe de recherche dirigée par Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, a analysé les données de santé de 108 643 adultes de la cohorte NutriNet-Santé sur une période moyenne de suivi de 7,7 ans. Les chercheurs ont identifié cinq combinaisons d'additifs fréquemment consommées ensemble. Parmi elles, deux mélanges se sont révélés associés à une augmentation du risque de diabète de type 2 :

- Un premier mélange composé principalement d'émulsifiants (amidons modifiés, pectine...), d'un conservateur (sorbate de potassium) et d'un colorant (curcumine) que l'on retrouve dans de nombreux produits ultra-transformés comme les bouillons, les desserts lactés ou les sauces.
- Un second mélange typique des boissons édulcorées et sodas, contenant des acidifiants, colorants, édulcorants et émulsifiants.

Ce qui inquiète particulièrement les chercheurs ? Ces associations semblent toxiques indépendamment de la qualité nutritionnelle globale du régime alimentaire. Autrement dit, même en contrôlant les apports en sucre, calories ou graisses saturées, l'effet néfaste persiste.

Des interactions complexes

L'étude révèle également des interactions entre les additifs de ces mélanges, certains renforçant mutuellement leurs effets (synergie), d'autres les atténuant (antagonisme). Ces interactions pourraient expliquer pourquoi certains mélanges sont plus nocifs que d'autres.

« Nos résultats indiquent que l'évaluation des additifs alimentaires devrait prendre en compte leurs interactions et appuient les recommandations de santé publique qui conseillent de limiter les additifs non indispensables », conclut Mathilde Touvier.

Produits ultra-transformés : les combinaisons d'additifs augmentent le risque de diabète



RVillalon/Shutterstock.com © Crédit photo : destinationsante.com

Jusqu'à présent, la sécurité des additifs alimentaires était évaluée individuellement. Une approche que des chercheurs français viennent de remettre en question grâce à une étude d'envergure suivant plus de 100 000 adultes pendant près de 8 ans. Selon les scientifiques, les aliments ultra-transformés contiennent généralement plusieurs additifs qui interagissent entre eux, formant de véritables « cocktails chimiques ».

Deux mélanges particulièrement problématiques

L'équipe de recherche dirigée par Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, a analysé les données de santé de 108 643 adultes de la cohorte NutriNet-Santé sur une période moyenne de suivi de 7,7 ans. Les chercheurs ont identifié cinq combinaisons d'additifs fréquemment consommées ensemble. Parmi elles, deux mélanges se sont révélés associés à une augmentation du risque de diabète de type 2 :

Un premier mélange composé principalement d'émulsifiants (amidons modifiés, pectine...), d'un conservateur (sorbate de potassium) et d'un colorant (curcumine) que l'on retrouve dans de nombreux produits ultra-transformés comme les bouillons, les desserts lactés ou les sauces. Un second mélange typique des boissons édulcorées et sodas, contenant des acidifiants, colorants, édulcorants et émulsifiants.

Ce qui inquiète particulièrement les chercheurs ? Ces associations semblent toxiques indépendamment de la qualité nutritionnelle globale du régime alimentaire. Autrement dit, même en contrôlant les apports en sucre, calories ou graisses saturées, l'effet néfaste persiste.

Des interactions complexes

L'étude révèle également des interactions entre les additifs de ces mélanges, certains renforçant mutuellement leurs effets (synergie), d'autres les atténuant (antagonisme). Ces interactions pourraient expliquer pourquoi certains mélanges sont plus nocifs que d'autres. « Nos résultats indiquent que l'évaluation des additifs alimentaires devrait prendre en compte leurs interactions et appuient les recommandations de santé publique qui conseillent de limiter les additifs non indispensables », conclut Mathilde Touvier.

Yaourts, sodas, sauces... Certains mélanges d'additifs favoriseraient le diabète de type 2

Une nouvelle étude française s'est penchée pour la première fois sur les risques des mélanges d'additifs présents dans les produits ultra-transformés. Les résultats publiés mardi 8 avril évoquent un possible lien entre deux mélanges d'additifs et un risque accru de diabète de type 2. Les sodas, desserts lactés, sauces, bouillons sont pointés du doigt.

On le sait : les additifs alimentaires, ces substances que l'on retrouve dans de nombreux produits industriels ultra-transformés, ne sont pas bons pour la santé. Individuellement, certains conservateurs, émulsifiants, colorants, édulcorants et autres acidifiants [augmentent le risque de maladies cardiovasculaires](#), rénales, de cancer, voire de maladie de Parkinson.

Mais lorsqu'ils sont mélangés, ces additifs seraient encore plus dangereux, selon une nouvelle étude française dévoilée dans la revue scientifique *Plos Medecine* mardi 8 avril 2025. Dans un communiqué, l'Inserm explique que les chercheurs « **ont pu étudier les possibles liens entre l'exposition à des mélanges d'additifs alimentaires couramment consommés et la survenue de diabète de type 2** ».

Attention aux boissons édulcorées

Pour arriver à leurs conclusions, les chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, de la Sorbonne, de l'université Paris Cité et du Cnam ont analysé les données nutritionnelles et médicales de plus de 100 000 adultes âgés de 42,5 ans en moyenne. Les participants devaient indiquer tous les aliments et boissons consommés ainsi que les marques en cas de produits industriels.

Parmi les cinq principaux mélanges d'additifs alimentaires identifiés, deux ont été associés à une incidence plus élevée de diabète de type 2. « **Ces additifs se retrouvent généralement dans divers aliments industriels ultra-transformés, comme les bouillons, desserts lactés, matières grasses et sauces** », peut-on lire dans le communiqué de l'Inserm. Les boissons édulcorées et les sodas sont également pointés du doigt.

Le diabète le plus courant

« **Les résultats suggèrent que plusieurs additifs emblématiques présents dans de nombreux produits sont souvent consommés ensemble et que certains mélanges seraient associés à un risque plus élevé de cette pathologie** », note Marie Payen de la Garanderie, la première autrice de l'étude. Pour rappel, le diabète de type 2 est le plus courant des diabètes (environ 90 % des cas). Il est principalement lié à un mode de vie sédentaire, une alimentation riche en sucres et graisses, et un surpoids.

Si cette étude est la première à apporter de telles conclusions, d'autres recherches seront nécessaires pour le confirmer. « **Cette étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de causalité** », souligne ainsi Mathilde Touvier, coordinatrice de l'étude et directrice de recherche à l'[Inserm](#). Elle précise toutefois que ces résultats « **appuient les recommandations de santé publique qui conseillent de limiter les additifs non indispensables** ».



Le diabète de type 2 est le plus répandu dans la population. Photo d'illustration.

ARCHIVES OUEST-FRANCE

Certains mélanges d'additifs alimentaires seraient associés à un risque accru de diabète de type 2, selon l'Inserm



Avec cette nouvelle étude, l'Inserm espère que les autorités sanitaires s'emparent du sujet. © Crédit photo : Illustration JOEL SAGET/AFP

Par SudOuest.fr

Une étude de l'[Inserm](#) publiée mardi fait le lien possible entre la consommation simultanée de plusieurs additifs et le risque de développer un diabète de type 2. Parmi les aliments pointés du doigt : les bouillons, les desserts lactés, les sauces ou encore les sodas

C'est bien connu, les aliments ultratransformés, qui contiennent de nombreux additifs, sont mauvais pour la santé. Plusieurs études ont déjà démontré les effets néfastes de la consommation de ces substances, mais une nouvelle étude, publiée dans [la revue Plos Medicine](#), s'intéresse pour la première fois à l'impact possible de leur consommation combinée, les aliments ultratransformés contenant souvent pas un, mais plutôt des mélanges d'additifs.

Ainsi, des chercheurs et des chercheuses de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress), font le lien entre la consommation simultanée de plusieurs additifs et le risque de développer un diabète de type deux, explique l'Inserm dans un communiqué de presse publié le 8 avril.

La consommation fréquente de certains émulsifiants semble associée à un risque légèrement plus élevé de diabète, selon une vaste étude parue mercredi mais dont la méthodologie fait l'objet de plusieurs critiques

Pour mener cette étude, les scientifiques ont analysé les données de santé de 108 643 adultes de la cohorte NutriNet-Santé sur

une période moyenne de suivi de 7,7 ans. « Cinq principaux mélanges d'additifs alimentaires ont été identifiés, représentant des groupes de substances fréquemment ingérées ensemble (en raison de leur présence conjointe dans les produits alimentaires transformés industriellement) », note l'Inserm. Parmi ces mélanges, deux présentent une incidence plus élevée de diabète de type 2, selon les chercheurs.

Deux mélanges incriminés

Le premier mélange incriminé contenait plusieurs émulsifiants (amidons modifiés, pectine, gomme de guar, carraghénanes, polyphosphates, gomme xanthane), un conservateur (sorbate de potassium) et un colorant (curcumine). Ces additifs se retrouvent généralement dans divers aliments industriels ultra-transformés, **comme les bouillons, desserts lactés, matières grasses et sauces**, indique l'Inserm.

« Pour votre santé, évitez de manger trop sucré ». Si cette recommandation est aujourd'hui bien connue du grand public, peut-être nécessite-t-elle d'être affinée. Car selon des chercheurs de l'Université de Lund en Suède, tous les sucres ne sont pas égaux et ne présentent pas les mêmes risques pour la santé.

Le second mélange qui présente un risque accru de diabète de type 2 contenait pour sa part plusieurs additifs présents dans **les boissons édulcorées et les sodas** : des acidifiants et régulateurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium, acide phosphorique, acide malique), des colorants (caramel au sulfite d'ammonium, anthocyanes, extrait de paprika), des édulcorants (acésulfame-K, aspartame, sucralose), des émulsifiants (gomme arabique, pectine, gomme de guar) et un agent d'enrobage (cire de carnauba), détaille l'Inserm.

« Les résultats suggèrent que plusieurs additifs emblématiques présents dans de nombreux produits sont souvent consommés ensemble et que certains mélanges seraient associés à un risque plus élevé de cette pathologie. Ces substances pourraient ainsi représenter un facteur de risque modifiable, ouvrant la voie à des stratégies de prévention du diabète de type 2 », explique Marie Payen de la Garanderie, doctorante à l'Inserm et première autrice de ces travaux.

L'institut souligne toutefois que « cette étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de causalité ». Mais, « nos résultats sont en phase avec des travaux expérimentaux in vitro récents suggérant de possibles effets cocktails », ajoute Mathilde Touvier. Avec cette étude, l'Institut espère en tout cas que les autorités sanitaires s'emparent du sujet.

Bouillons, sauces, sodas : deux mélanges d'additifs présentent un risque accru de diabète de type 2, alerte l'Inserm



Un mélange d'additifs qui présente un risque accru de diabète de type 2 est présent dans les sodas, alerte l'Inserm © AFP - GARO / Phanie

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale ([Inserm](#)) alerte ce mardi soir sur "certains mélanges d'additifs alimentaires" qui présentent "un risque accru de diabète de type 2". Deux mélanges inquiètent les scientifiques dont ceux retrouvés dans les bouillons et les sodas.

Les scientifiques de l'Inserm pointent "certains mélanges d'additifs alimentaires" ce mardi soir. Ils présentent "*un risque accru de diabète de type 2*", indiquent-ils à [France Inter](#). Les scientifiques, qui ont analysé les données de santé de 108.643 adultes de la cohorte NutriNet-Santé sur une période moyenne de suivi de 7,7 ans, ont pointé **deux mélanges problématiques** sur les cinq qu'ils ont étudiés : ceux retrouvés dans les bouillons, les sauces, les desserts lactés ou encore dans les matières grasses, et ceux retrouvés dans les boissons édulcorées et les sodas.

"Aucune étude ne s'était jusqu'à présent intéressée à l'impact possible" des mélanges d'additifs, rappelle l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Or, les aliments ultratransformés contiennent souvent plusieurs mélanges d'additifs alimentaires, puisque chacun d'entre eux apporte des "*propriétés spécifiques (conservateurs, exhausteurs de goût, colorants, agents de texture...)*".

Cinq principaux mélanges identifiés, deux considérés comme problématiques

Au total, cinq principaux mélanges d'additifs alimentaires ont été identifiés par les scientifiques, mais deux sont considérés comme problématiques. "*Le premier mélange, associé à un risque accru de diabète de type 2, contenait un colorant (curcumine), un conservateur (sorbate de potassium) et puis un ensemble d'émulsifiants (amidons modifiés, pectine, gomme*

de guar, carraghénanes, polyphosphates, gomme xanthane)", relate Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de cette étude, au micro de France Inter. Ce type de mélange se retrouve "dans des bouillons, des desserts lactés et des matières grasses et des sauces", explique-t-elle.

Les boissons édulcorées et les sodas ont, eux aussi, été ciblés. Car le second mélange qui présente un risque accru de diabète de type 2 intègre *"des acidifiants et régulateurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium, acide phosphorique, acide malique), des colorants (caramel au sulfite d'ammonium, anthocyanes, extrait de paprika), des édulcorants (acésulfame-K, aspartame, sucralose), des émulsifiants (gomme arabique, pectine, gomme de guar) et un agent d'enrobage (cire de carnauba)."*

"D'autres études sont nécessaires"

"D'autres études sont nécessaires afin d'élucider les mécanismes sous-jacents et approfondir la compréhension des synergies et des antagonismes potentiels entre ces additifs alimentaires", indique l'Inserm. " Cette étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de causalité", souligne l'institut. "Toutefois, nos résultats sont en phase avec des travaux expérimentaux in vitro récents suggérant de possibles effets cocktails", ajoute Mathilde Touvier. Par cette étude, l'Inserm espère que les autorités sanitaires s'emparent du sujet, alors qu'elles évaluent aujourd'hui les substances séparément. L'Inserm recommande, en attendant, de limiter la consommation des produits ultratransformés.

L'étude a été réalisée en collaboration avec l'Inrae, l'université Sorbonne Paris Nord, ou encore l'université Paris Cité et du Cnam. Les résultats de cette étude ont été publiés dans la revue américaine Plos Medicine.