

Que sont les nitrates et les nitrites et quels aliments en sont riches ?

Les nitrates et les nitrites, et plus particulièrement leur utilisation comme additifs alimentaires, ont suscité des inquiétudes chez les consommateurs qui les considèrent comme potentiellement dangereux pour la santé. Mais est-il vrai qu'ils ne sont pas sûrs ? Et quels aliments sont riches en nitrate ?

Que sont les nitrates/nitrites ?

En termes simples, les nitrates et les nitrites sont des composés chimiques naturels qui contiennent de l'oxygène et de l'azote. Les nitrates sont naturellement présents dans le sol, l'eau, les plantes et dans une moindre mesure dans l'air à cause de la pollution atmosphérique. Ils peuvent ensuite être convertis en nitrites par des bactéries spécifiques dans la nature et dans notre corps.

Ces deux éléments sont naturellement présents dans les fruits et les légumes et ils sont également légalement utilisés comme additifs alimentaires dans l'UE sous forme de sels de sodium et de potassium de nitrite et de nitrate (E 249-252). Ils sont couramment utilisés pour la charcuterie et d'autres aliments périssables et jouent un rôle important dans la prévention du botulisme.

Quels aliments sont riches en nitrates et en nitrites ?

Le nitrate se trouve naturellement dans les légumes, notamment les légumes à feuilles comme les épinards, la laitue et la roquette, qui représentent notre principale source de nitrate dans l'alimentation, suivis par la viande en conserve et l'eau potable. Quant aux nitrites, ils viennent principalement dans notre régime alimentaire des viandes salées et transformées.

Les nitrates et les sels de nitrites sont ajoutés à la viande, au poisson et au fromage pour qu'ils puissent se conserver et pour éviter le développement de la bactérie *Clostridium botulinum*, la bactérie responsable du botulisme, maladie qui peut être mortelle. Ils sont également utilisés dans la viande pour préserver sa couleur rouge et lui donner de la saveur et les nitrates en particulier sont utilisés pour empêcher certains fromages de gonfler pendant la fermentation.

Les nitrates peuvent également entrer dans la chaîne alimentaire sous forme de contaminants environnementaux, principalement dans l'eau, en raison de leur utilisation dans les méthodes agricoles intensives, l'élevage de bétail et le rejet des eaux usées.

Les nitrates et les nitrites présents dans les aliments sont-ils sûrs ?

Le nitrite et le nitrate contenus dans les aliments sont rapidement absorbés par l'organisme et la majeure partie est éliminée sous forme de nitrate. Cependant, des bactéries spécifiques présentes dans la salive convertissent une partie du nitrate que nous absorbons en nitrite.

Lorsqu'il est présent en quantités excessives dans l'organisme, le nitrite entrave la capacité de nos globules rouges à transporter l'oxygène dans le corps. Le nitrate dans les aliments (et

le nitrate converti en nitrite dans l'organisme) peut également contribuer à la formation d'un groupe de composés appelés nitrosamines, dont certains sont carcinogènes (cancérogènes).

En 2017, l'EFSA a réévalué la sécurité des nitrites et des nitrates en tant qu'additifs alimentaires. Sur la base des preuves disponibles, elle a conclu qu'en Europe, les niveaux actuels autorisés de nitrates et de nitrites ajoutés aux aliments sont sûrs pour les consommateurs.

Les chercheurs ont vérifié que la quantité de nitrate et de nitrite apportée dans notre alimentation par les additifs alimentaires se situe dans des niveaux sûrs. Par exemple, ils ont estimé que notre exposition au nitrate provenant uniquement des additifs alimentaires représentait moins de 5 % de l'exposition globale au nitrate dans les aliments et ne dépassait pas la dose journalière admissible (DJA). Ils ont également conclu que lorsque les nitrites sont utilisés à des niveaux approuvés dans les aliments, ils ne contribuent pas à l'apparition de taux de nitrosamines qui peuvent menacer la santé.

Toutefois, il peut en être autrement pour les enfants ayant un régime riche en nitrites ajoutés, car la consommation peut dépasser les niveaux sûrs. De même, les nitrites présents involontairement dans les produits carnés provenant d'autres sources telles que la contamination de l'environnement peuvent également entraîner la formation de nitrosamines et potentiellement susciter l'inquiétude des consommateurs pour leur santé. De futures recherches devraient apporter des informations plus précises pour identifier et comprendre les risques potentiels pour la santé.

Entretemps, certains pays peuvent toujours décider de faire pression pour réduire l'utilisation de ces composés dans les aliments. Par exemple, en 2022, l'Agence nationale française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a recommandé de nouvelles mesures pour réduire davantage la quantité de nitrites et de nitrates ajoutée à la charcuterie. L'objectif est d'utiliser des « niveaux aussi bas que raisonnablement possible » à la stricte condition que d'autres mesures soient prises pour s'assurer que les aliments sont tout aussi sûrs et exempts de contamination bactérienne. L'agence travaille également sur des recommandations pour contrôler les niveaux de nitrates dans l'eau et le sol.



Cet article a été produit en collaboration avec le [Conseil de l'Information sur l'Alimentation en Europe \(EUFIC\)](#) dans le cadre d'une campagne conjointe sur les additifs alimentaires.