

# GARE AUX ADDITIFS PHOSPHATÉS!

JUNE MARTIN, D.T.P.



Les reins remplissent de nombreuses fonctions importantes, notamment l'élimination du phosphore excédentaire contenu dans le sang. Lorsque les reins ne fonctionnent pas bien, la quantité de phosphore peut augmenter, ce qui peut entraîner de graves complications, telles que l'ostéodystrophie rénale et la formation de dépôts calciques dans le cœur.

Alors, comment éviter une alimentation trop riche en phosphore ? Il suffit de limiter sa consommation d'aliments riches en phosphore ou contenant des additifs phosphatés. « Facile à dire », pensez-vous... et vous n'avez pas tort !

Lorsqu'on souffre d'une maladie rénale, on doit examiner les étiquettes à la loupe.

Cependant, l'encadré **Valeur nutritive** vous donnera une approximation de la teneur en sodium d'un aliment, mais pas de sa teneur en phosphore (ou phosphate). En effet, les fabricants ne sont pas tenus d'indiquer sur l'étiquette la quantité de phosphore contenue dans leur produit.

Comme le phosphore est présent dans la quasi-totalité des aliments, il est impossible de l'éliminer complètement de l'alimentation. Votre diététiste vous invitera probablement à limiter votre consommation des aliments suivants : lait, grains entiers, lentilles, noix, graines, chocolat et aliments contenant des additifs phosphatés.

On emploie les phosphates comme additifs à diverses fins, notamment comme agents de conservation, agent de levage, exhausteurs de goût et colorants. Les additifs phosphatés sont particulièrement dangereux, car l'organisme les absorbe beaucoup mieux que les phosphates présents naturellement dans le lait, les lentilles et les grains entiers, par exemple.

## Abondance de phosphates dans de nombreux produits « faibles en sodium »

Selon certains chercheurs, les additifs phosphatés peuvent presque faire doubler votre apport total en phosphore ! Et comme si cela ne suffisait pas, le sel est remplacé par des additifs phosphatés dans de nombreux produits faibles en sodium.

Malheureusement, les aliments contenant de tels additifs sont si nombreux qu'on ne peut en dresser une liste complète.

## Lisez bien les étiquettes

Sur les étiquettes, recherchez les mots « phosphate » ou « phosphorique », par exemple :

- phosphate de sodium ;
- phosphate d'aluminium et de sodium ;
- tripolyphosphate de sodium ;
- pyrophosphate acide de sodium ;
- phosphate monocalcique ; ou
- acide phosphorique.