

- Les sulfites (E220 à E228), sont des additifs alimentaires employés dans l'industrie agro-alimentaire pour leur pouvoirs antioxydant et conservateur (limitant la multiplication des bactéries et des levures).
A titre d'additif alimentaire, la DJA (dose journalière admissible) est fixée à 0,7 mg/kg de poids/24 h, soit pour une personne de 65 kg, une dose de 45 mg/jour.
- Les sulfites sont connus pour augmenter la production de composés (cytokines) pro-inflammatoires entraînant des réactions pseudo-allergiques caractérisées par des maux de têtes, des encombrements nasaux, des démangeaisons,....
- L'apparition des manifestations est dose-dépendante et est donc propre à chacun.
Elle peut survenir, chez les intolérants aux sulfites sur une dose de 2 à 10 X inférieure à la DJA.
- La législation impose de notifier la présence de sulfites dans les vins dès que la teneur est supérieure à 10 mg/l de vin. Elle n'impose cependant pas de notifier la quantité exactement présente.

- Les aliments sources de sulfites sont :
Les vins rouges, blancs, blancs liquoreux de 160 à 400 mg/l
Mais attention d'autres aliments en contiennent également
- Les fruits secs 1000 mg/kg
Abricots secs 2000 mg/kg soit 2 à 3 abricots secs suffisent à atteindre la DJA !!
- Les fruits de mer, la moutarde, le vinaigre, les préparations telles que mayonnaise industrielle et diverses sauces, les pommes de terre pré-épluchées, les cornichons,...
- De plus, certains médicaments et produits cosmétiques en contiennent aussi.

- En pratique, si une suspicion d'intolérance existe, il est possible de réaliser des tests de provocation en milieu hospitalier afin de réagir en connaissance de cause.
La diminution de consommation quelle qu'en soit la forme via une **lecture de l'étiquetage** peut alors s'imposer.
Il s'agit alors d'éviter les mentions allant de E220 à E228.
Eviter les produits reprenant dans la liste des ingrédients tels que **sulfite, disulfite** ou encore **anhydride sulfureux**.
- Rechercher des aliments dont la liste d'ingrédients est courte, facile à lire et ne reprend que des ingrédients qu'il est possible d'ajouter en cuisinant.
- Les aliments produits en bio autres que le vin ne contiennent théoriquement pas de sulfites ajoutés.
- Les vins « bio » ne sont pas garantis sans sulfites ajoutés mais en contiennent moins (+/_ une réduction de 50%).
- Opter pour une alimentation peu ou pas transformée et anti-inflammatoire
- Il peut être utile de diminuer de manière plus ou moins prolongée, la consommation de gluten et de produits laitiers.