

Les bouillons cubes (souvent appelés cubes Maggi), des condiments qui peuvent être remplacés (épisode 1)



Rédaction : Ozairou Talata, Farida Zakou Moussa et Fanta Mady Cissé / RECA-Niger / Mai 2021



Les bouillons cubes ont fait leur apparition en Afrique dans les années 50. Aujourd'hui, Ils sont devenus un ingrédient essentiel dans des nombreux plats quotidiens.

C'est ainsi qu'en Afrique de l'ouest et centrale, les bouillons ont un taux de pénétration de plus de 70% dans les ménages. Maggi est l'un des cubes les plus présents dans ces deux régions avec plus de cent

millions de cubes vendus chaque jour selon des estimations de 2011 (Conférence de presse du groupe NESTLE – nigerdiapora.info 2013). Nous n'avons pas trouvé de chiffres pour le Niger.

A Niamey, il a été trouvé 18 bouillons cubes dont 11 marques fabriquées au Sénégal (2 sociétés), 2 au Nigeria (2 sociétés), 1 en Côte d'Ivoire, Ghana, Turquie et Espagne. Pour la seule société sénégalaise Patisen (aujourd'hui première entreprise agro-alimentaire du Sénégal, devant Nestlé et Danone) 8 produits sont présents sur le marché de Niamey avec les marques Adja, Doli, Nadia, Joker, Sira.

Ces cubes de différentes couleurs, malgré une publicité très importante, sont de plus en plus critiqués pour leur composition et les effets que peuvent avoir les nombreux additifs alimentaires qu'ils contiennent sur la santé.

Cette note présente la composition de ces bouillons cubes à partir de la liste d'ingrédients énumérés sur les emballages. Pour certains cubes, ces ingrédients sont « en lettres » (inosinate disodique, glutamate, maltodextrine), et pour d'autres en chiffres (E150d, E631, E330) ou en abrégé (HVP), mais toujours en très petits caractères.

1. Un peu de vocabulaire

➤ Origine de bouillon

Le mot bouillon vient du verbe bouillonner. Le bouillon désigne un liquide obtenu par la cuisson prolongée de viandes (bœuf, veau, poule) et de légumes dans de l'eau salée bouillante.

➤ Bouillons cubes

Les bouillons cubes sont fabriqués avec des produits déshydratés formés en petits cubes. Ils contiennent tous du sel, de la maltodextrine, des exhausteurs de goût, de l'huile et des arômes. Certains cubes peuvent contenir des extraits de viande ou de légumes, ainsi que du sucre. Ils sont utilisés pour donner plus de goût aux plats. Ils sont très pratiques mais les bouillons cubes industrielles contiennent des ingrédients dont certains sont « peu recommandables » selon des associations de consommateurs.

➤ **Les additifs alimentaires**

Un additif alimentaire est une substance qui n'est pas habituellement consommée comme un aliment ou utilisée comme un ingrédient dans l'alimentation. Ces composés sont ajoutés aux denrées dans un but technologique.

Ils ont différentes fonctions : garantir la qualité sanitaire des aliments (conservateurs, antioxydants), améliorer l'aspect et le goût d'une denrée (colorants, édulcorants, exhausteurs de goût), conférer une texture particulière (épaississants, gélifiants), garantir la stabilité du produit (émulsifiants, antiagglomérants, stabilisants). Les additifs peuvent être naturels - c'est-à-dire obtenus à partir de micro-organismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux – ou de synthèse (chimique).

Leur présence dans les denrées est mentionnée dans la liste des ingrédients soit par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres), soit par leur nom.

Les additifs sont classés par catégorie fonctionnelle. Chaque substance est précédée de la lettre E (Europe) suivie de 3 à 4 chiffres (le SIN ou Système International de Numérotation). Par exemple E100 – E182 pour « les colorants », E200 – E297 pour « les conservateurs », E300 – E321 pour « les antioxydants », etc. Au total, 24 catégories d'additifs sont établies par le codex alimentarius dont les principaux retrouvés dans les bouillons cubes sont :

• **Les exhausteurs de goût**

Les exhausteurs de goût sont des substances qui renforcent le goût et/ou l'odeur des aliments. Ils sont numérotés de E620 à E641. Les plus utilisés dans les bouillons cubes sont au nombre de trois :

- Le glutamate de sodium ou glutamate monosodique (E621). Les glutamates confèrent aux aliments une saveur salée similaire à la viande.
- Le guanylate disodique (E627) est 10 fois plus puissant que le glutamate de sodium.
- L'inosinate de sodium (E631). Celui-ci permettrait de faire ressortir l'umami (prononcer oumami).

Tout le monde connaît les quatre goûts que la langue peut distinguer : le salé, le sucré, l'amer et l'acide. Dans le monde occidental, il est maintenant question d'un cinquième goût (ou goût japonais car il a été découvert par un chercheur japonais) dénommé umami qui peut se traduire par goût délicieux. Donc cela serait l'inosinate de sodium, l'additif artisan de ce goût délicieux.

Ces trois additifs sont fréquemment combinés pour en accroître l'efficacité. Ils sont systématiquement présents dans les cubes bouillons.

• **Les colorants**

Ils sont employés pour colorer un aliment ou une boisson. Le colorant caramel (E150) est le plus employé. Il est divisé en 4 catégories selon les réactifs employés pour les produire. La lettre « a » indique la recette de base (E150a = caramel ordinaire), « b » l'emploi de sulfite, « c » l'utilisation d'ammoniaque et « d » des deux (sulfite et ammoniaque).

• **Les émulsifiants**

Les émulsifiants permettent de lier l'eau à un corps gras, parce que l'eau et l'huile ne se mélangent pas, et de créer ainsi un mélange stable et homogène. Les agents émulsifiants les plus utilisés sont les lécithines (E322).

➤ **Les arômes**

Les arômes sont des substances chimiques que l'on introduit dans les aliments pour leur donner un goût ou une odeur particulière. Les arômes ne sont pas considérés comme des additifs par la

règlementation européenne. On peut trouver des produits sans additifs alimentaires mais qui contiennent des arômes.

On distingue les arômes « sucrés » rassemblant les arômes de fruits et divers autres produits dont le miel, la vanille, le café, le caramel et les arômes « salés » qui proviennent soit des végétaux (bulbes, fruits, épices) ou animaux (viande, poissons, lait).

➤ **La maltodextrine**

La maltodextrine est une poudre blanche riche en amidon que les industriels ajoutent à de nombreux aliments pour améliorer leur saveur, leur texture (épaississant) ou leur durée de conservation. La maltodextrine est essentiellement issue du maïs, du riz, de l'amidon de pomme de terre ou du blé.

➤ **Les Protéines végétales hydrolysées (HVP)**

Les HVP sont des substances obtenues par une réaction chimique à partir de maïs, de soja ou encore de blé. On obtient des protéines avec un léger goût de viande. Elles jouent le rôle d'un exhausteur de goût dans les aliments transformés.

➤ **L'extrait de levure**

Les extraits de levures sont obtenus à partir de la levure, c'est à dire de microorganismes (champignons) capables de provoquer une fermentation de matières organiques végétales ou animales. Ces levures permettent aussi d'obtenir du glutamate de sodium. Les fabricants de produits alimentaires utilisent de l'extrait de levure pour éviter indiquer « glutamate monosodique » dans la liste des ingrédients.

➤ **Les épices**

Ce sont des substances végétales utilisées pour donner du « goût » aux aliments. Parmi les épices, on trouve le gingembre, l'ail, le piment, la cannelle, le curcuma et de nombreuses graines : aneth, anis, poivre, badiane (ou anis étoilé), clou de girofle, etc.

2. Les marques commerciales, provenances et compositions des bouillons cubes à Niamey



Un cube de bouillon pèse 10 ou 12 grammes en fonction des marques commerciales.

Normalement, sur l'emballage, les ingrédients sont indiqués de façon décroissante en fonction de leur poids dans le bouillon cube. Ils peuvent être indiqués par leur nom (par exemple glutamate de sodium) ou par leur code (E621 pour le même glutamate de sodium).

Les additifs alimentaires possèdent tous un code, composé de la lettre E plus trois chiffres attribué par la Commission du Codex

Alimentarius.

Le Codex Alimentarius, ou « Code alimentaire », est un ensemble de normes, de lignes directrices et de codes d'usages adoptés par la Commission du Codex Alimentarius. La Commission a été créée par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) afin de protéger la santé des consommateurs et de promouvoir des pratiques loyales en matière de commerce de denrées alimentaires.

Pour la présentation des différents cubes trouvés sur les marchés de Niamey, nous avons relevé la composition c'est à dire les ingrédients présents. Pour ces ingrédients nous avons ajouté des

appréciations entre [*crochets et en italique*] tirées du site du magazine « Que choisir » édité par l'Union fédérale des consommateurs (France). Cette association a pour objectif la défense des consommateurs. Elle publie des tests comparatifs de produits et de services, ainsi que des enquêtes.

Pour les additifs alimentaires, si on se réfère au site de « Que choisir », tous les additifs autorisés ne sont pas forcément à mettre dans le même panier. À travers une revue de la bibliographie scientifique et un examen des avis rendus par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), Que Choisir propose une grille d'appréciation des additifs alimentaires autorisés, des plus acceptables à ceux qu'il faudrait éviter.

Certains ingrédients de ces cubes sont : **Acceptable** - **Tolérable, vigilance pour certaines populations** - **Peu recommandable** – **A éviter**.

L'ingrédient majoritaire dans les bouillons cubes est le sel. Il est important de ne pas saler les plats qui sont préparés avec les cubes aromatiques puisqu'ils en contiennent déjà beaucoup, entre 40 et 50 %. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de réduire la consommation de sel de moins de 5 grammes par jour par adulte car une consommation excessive favorise l'apparition des maladies cardiovasculaires telles que l'hypertension artérielle et les accidents vasculaires cérébraux.

Les bouillons cubes qui contiennent le guanylate et l'inosinate disodiques sont interdits chez les enfants, les colorants (jaune orangé E110, rouge cochenille E124, jaune de quinoléine E104) provoquent des effets néfastes sur l'activité et l'attention des enfants. Les colorants caramel ammoniacal E150c et caramel au sulfite d'ammoniac E150d sont suspectés d'être cancérigènes.

Une prise de conscience sur les risques pour la santé s'opère au niveau de certains Etats. C'est notamment le cas du Sénégal qui a limité la teneur en sel de tous les bouillons cube à 55 % en 2017. Il est le premier pays d'Afrique de l'Ouest à réglementer ses composants.

2.1. Maggi

Maggi est fabriqué et commercialisé par la société Nestlé. Sur les marchés de Niamey, nous avons collectés le Maggi « gout poulet » et le Maggi « tablette ».



Maggi « tablette » est fabriqué par Nestlé en Côte d'Ivoire. Il est composé du sel iodé 54,3% [**à éviter**], de l'amidon, du glutamate de sodium E621 [**peu recommandable**], du guanylate de sodium E627 [**tolérable sauf enfant**], de l'inosinate de sodium E631 [**tolérable sauf enfant**], du sucre, de l'oignon, de l'huile de palme raffinée [**à éviter**], des arômes, du sirop de glucose, du caramel E150c [**à éviter**], de l'eau, du pyrophosphate de fer [**peu recommandable**], de la sauce de maïs (amidon fermenté, eau, sel), de la lécithine de soja [**tolérable**], du poivre et du piment.



Maggi «gout poulet » est fabriqué par Nestlé au Nigeria. Il contient du sel iodé [**à éviter**], du glutamate de sodium E621 [**peu recommandable**], du guanylate de sodium E627 [**tolérable sauf enfant**], de l'inosinate de sodium E631 [**tolérable sauf enfant**], du sucre, de l'amidon, de l'huile de palme raffinée [**à éviter**], du sirop de glucose, de l'arôme poulet, de l'oignon, du curcuma, de l'eau, du cèleri et de la lécithine de soja [**tolérable**].

2.2. Adja

Le bouillon cube Adja « gout tomate » est fabriqué par la société agroalimentaire Patisen (pâtisserie sénégalaise) grâce à ses 12 unités de fabrication basée au Sénégal. Les exportations sont destinées principalement à l’Afrique de l’Ouest et du Centre. Il contient du sel iodé <55% [à éviter], de l’amidon de maïs, du glutamate monosodique E621 [peu recommandable], de la graisse végétale [à éviter], de la farine de blé (gluten), du caramel au sulfite d’ammonium E150d [à éviter], de la maltodextrine, du sucre, de l’arôme tomate, du colorant curcumine E110 [à éviter], du colorant rouge de cohenille A E124 [à éviter], du guanylate disodique E627 [tolérable sauf enfant], de l’inosinate disodique E631 [tolérable sauf enfant] et de l’acide citrique E330 [tolérable].



2.3. Doli

Doli est également fabriqué par Patisen basé au Sénégal. A Niamey, nous avons trouvé les bouillons Doli « gout épices » et Doli « gout poulet ».



Doli « gout épices » contient du sel iodé <55% [à éviter], de l’amidon de maïs, du glutamate monosodique E621 [peu recommandable], de la graisse végétale [à éviter], de la farine de blé (gluten), du colorant caramel au sulfite d’ammonium E150d [à éviter], du sucre, de l’extrait de levure, du guanylate disodique E627 [tolérable sauf enfant], de l’inosinate disodique E631 [tolérable sauf enfant] et des arômes épices.



Doli « gout poulet » contient du sel iodé [à éviter], de l’amidon de maïs, du glutamate monosodique [peu recommandable], de la graisse végétale [à éviter], de la maltodextrine, du sucre, de l’arôme poulet, du guanylate [tolérable sauf enfant], de l’inosinate disodique [tolérable sauf enfant], du colorant caramel E150d [à éviter], du persil et du colorant alimentaire jaune de quinoléine E104 [à éviter].

2.4. Nadia

Le bouillon Nadia « gout poulet » est aussi fabriqué par Patisen basé au Sénégal. Il contient du sel iodé [à éviter], de l’amidon de maïs, de la graisse végétale [à éviter], du glutamate monosodique [peu recommandable], du colorant caramel au sulfite d’ammonium E150d [à éviter], du colorant jaune de quinoléine E104 [à éviter] de la maltodextrine, des arômes, du sucre, du guanylate disodique [tolérable sauf enfant], de l’inosinate disodique [tolérable sauf enfant] et du persil.



2.5. Joker

Joker est également fabriqué par la société Patisen située au Sénégal. A Niamey, nous avons collecté trois goûts : piment, épices et poulet.



Joker « gout piment » contient du sel iodé <55% [à éviter], du glutamate monosodique [peu recommandable], de la graisse végétale [à éviter], de l'amidon de maïs, de la farine de maïs/blé (gluten), du colorant caramel au sulfite d'ammonium E150d [à éviter], des arômes épices, de la maltodextrine, du sucre, de l'arôme piment, de l'inosinate disodique [tolérable sauf enfant] et guanylate disodique [tolérable sauf enfant].



Joker « gout épices » contient du sel iodé [à éviter], de l'amidon de maïs, de la graisse végétale [à éviter], du glutamate monosodique [peu recommandable], du colorant caramel E150d [à éviter], de la maltodextrine, des arômes épices, du sucre, de l'extrait de levure, du guanylate disodique [tolérable sauf enfant] et inosinate disodique [tolérable sauf enfant].



Joker « gout poulet » est composé du sel iodé [à éviter], de l'amidon de maïs, de la graisse végétale [à éviter], du glutamate monosodique [peu recommandable], du colorant E150d [à éviter], du colorant jaune de quinolène E104 [à éviter], de la maltodextrine, de l'arôme poulet, du sucre, du guanylate disodique [tolérable sauf enfant], de l'inosinate disodique [tolérable sauf enfant] et du persil.

2.6. Sira



Le bouillon Sira est fabriqué par la société Patisen basée au Sénégal. La marque Sira disponible à Niamey est de gout poulet. Il contient du sel iodé [à éviter], de l'amidon de maïs, de la graisse végétale [à éviter], du glutamate monosodique [peu recommandable], du colorant caramel E150d [à éviter], du colorant jaune de quinolène E104 [à éviter], de la maltodextrine, de l'arôme poulet, du sucre, du guanylate disodique [tolérable sauf enfant], de l'inosinate disodique [tolérable sauf enfant] et du persil.

2.7. Onga

Le bouillon Onga est fabriqué par la société Promasidor située au Ghana. Il contient du sel iodé [à éviter], glutamate monosodique E621 [peu recommandable], ribonucleotide de sodium E635 [tolérable sauf enfant], du sucre, de l'amidon, de la graisse végétale [à éviter], de la poudre de crevette, de la préparation aromatique (poudre d'oignon, ail, épices, arôme naturel identique), de l'eau, de la lécithine E322 [tolérable sauf enfant], du caramel E150 (sans précision), du colorant rouge d'allura E129 [à éviter] et de l'buthylhydroquinone tertiaire E319 [peu recommandable].



2.8. Jadida

Jadida « gout épices » est fabriqué par la Société Sénégalaise d'Industries et de Commerce (SENICO) située au Sénégal. Il contient du sel iodé [à éviter], du glutamate de sodium [peu recommandable], de l'inosinate disodique E631, du guanylate disodique E627 [tolérable sauf enfant], du sucre, du caramel d'ammonium E150c [à éviter], de farine du blé, de l'amidon de maïs, de l'arôme piment, de la protéine végétale hydrolysée (HVP), de la graisse végétale [à éviter] et de la lécithine de soja [tolérable, à éviter en cas d'allergie au soja].



2.9. Kadi

Le bouillon Kadi est également fabriqué par SENICO (Société Sénégalaise d'Industries et de Commerce) basée au Sénégal. Sur les marchés de Niamey, nous avons trouvé Kadi « gout épices » et « gout poulet ».



Kadi « gout épices » est composé du sel iodé NaCl 50% [à éviter], du glutamate monosodique [peu recommandable], de l'inosinate disodique [tolérable sauf enfant], du guanylate disodique [tolérable sauf enfant], du sucre, du colorant caramel E150d [à éviter], de la farine de blé, de l'amidon de maïs, des arômes épices, de la graisse végétale (à éviter) et HVP (Protéines Végétales Hydrolysées).



Kadi « gout poulet » contient les ingrédients suivants : sel iodé NaCl 50% [à éviter], glutamate monosodique [peu recommandable], inosinate disodique, guanylate disodique [tolérable sauf enfant], sucre, colorant caramel E150d [à éviter], curcuma naturel, farine de blé, amidon de maïs, arômes épices et graisse végétale [à éviter].

2.10. Jumbo

Jumbo est fabriqué par Gallina Blanca basé à Barcelone (Espagne). Sur l'étiquette, le fabricant n'a pas mentionné le type de saveur. Il contient du sel iodé [à éviter], du glutamate monosodique [peu recommandable], de l'inosinate disodique [tolérable sauf enfant], du guanylate disodique [tolérable sauf enfant], de l'amidon de maïs, de la graisse végétale de palme [à éviter], de l'arôme (avec blé, soja et céleri), du sucre, du colorant caramel E150d [à éviter], de l'oignon, de l'acide citrique E330 [tolérable sauf enfant], de l'acide succinique E363 [acceptable], des épices, de la vitamine A et de la maltodextrine.



2.11. Jamila



Le bouillon cube Jamila « gout épices » est fabriqué en Turquie par National Foods Company, une société italienne. Il comprend les ingrédients suivants : sel iodé [à éviter], glutamate de sodium [peu recommandable], inosinate disodique [tolérable sauf enfant], guanylate disodique [tolérable sauf enfant], amidon de maïs, matière grasse végétale [à éviter], sucre, maltodextrine, épices, extraits d'épices, colorant caramel E150d [à éviter], extraits de levure, arôme, acide citrique E330 [tolérable].

2.12. Mimeddo



Mimeddo est fabriqué par Cube mimedo spiga situé à Sokoto, Nigeria.

A part le nom et le fournisseur, aucune autre information n'a été citée.

Aucune composition n'est mentionnée sur l'étiquette.

2.13. Safina



Sur l'étiquette, il n'est pas indiqué le fabricant et l'origine du produit mais il est commercialisé au Niger par le groupe Cissé et Frère. Il contient les composés suivants : sel [**à éviter**], glutamate monosodique [**peu recommandable**], amidon, protéines végétales hydrolysées, saccharose, graisse végétale [**à éviter**], herbe aromatique et épices.

3. Des alternatives locales pour remplacer les bouillons cubes

Trop riches en sel et en additifs, les bouillons cubes peuvent facilement être remplacés par des préparations locales. Les femmes transformatrices du Niger se battent pour réduire l'utilisation des bouillons cubes dans les préparations culinaires. Elles proposent des produits cent pour cent naturels sans additifs ni arômes alimentaires.

➤ Soubala et gabou hamni

Les condiments locaux naturels tels que le soubala et le gabou hamni ou « cocktail des gabous » constituent une solution pour remplacer les bouillons cubes. Ils sont appréciés par la population nigérienne.

		
Soubala d'oseille	Soubala de néré	Gabou hamni

➤ Les bouillons naturels

Les bouillons naturels sont des préparations faites à base d'herbes aromatiques, d'épices, de viande, de poisson, de crevette et souvent une petite quantité de sel.

				
Epices et poisson	Poisson, crevette, épices et sel	Crevette et épices divers	Viande de bœuf et épices	Crevette, carotte, poivron, poivre noir