

Qu'est-ce que le glutamate monosodique et est-il mauvais pour vous ?

Le glutamate monosodique, ou GMS, est un ingrédient alimentaire qui a généralement mauvaise presse. Sans que cela ne soit toutefois fondé. Le GMS peut être utilisé en toute sécurité pour donner plus de goût et d'attrait aux aliments ou pour réduire leur teneur en sodium. Cet article se penche sur le GMS et les conclusions des dernières recherches au sujet de ses effets sur la santé.

Qu'est-ce que le glutamate monosodique et où le trouve-t-on ?

Le GMS est le sel de sodium de l'acide L-glutamique.¹ Le glutamate est un acide aminé non-essentielle d'origine naturelle qui est présent dans presque tous les aliments, en particulier ceux qui ont une teneur élevée en protéines comme les produits laitiers, la viande, le poisson et de nombreux légumes. Les aliments souvent utilisés pour leurs propriétés gustatives, comme les champignons et les tomates, ont des taux élevés de glutamate naturel. Le glutamate joue un rôle essentiel dans le fonctionnement normal du corps.²

Le GMS est largement utilisé dans la cuisine asiatique et dans les aliments transformés dans les pays occidentaux.² Généralement, le GMS est ajouté aux aliments salés préparés et transformés tels que les aliments congelés, les mélanges d'épices, les soupes en conserve et déshydratées, les sauces de salade et les produits à base de viande ou de poisson. Dans certains pays, il est utilisé comme assaisonnement de table. Ajouté aux aliments, le GMS apporte une saveur comparable à celle du glutamate naturellement présent dans les aliments. Il agit comme un exhausteur de goût et ajoute un cinquième goût, appelé « umami », qui est décrit comme un goût savoureux ressemblant au bouillon ou à la viande.²

Dans l'Union européenne, le GMS est classé comme additif alimentaire (E621) dont l'usage est réglementé pour déterminer comment et quand il peut être ajouté aux aliments.³ Vous pouvez reconnaître le GMS sur les étiquettes des aliments par un certain nombre de synonymes : Vetsin, Ajinomoto, glutamate monosodique, E621, glutamate de sodium, L-glutamate monosodique et acide glutamique monohydraté.

En quoi le glutamate monosodique est-il différent du sel ?

Le GMS contient près de trois fois moins de sodium que le sel de table et il s'utilise en plus petite quantité. Quand le GMS est associé à une petite quantité de sel de table, il peut contribuer à réduire jusqu'à 40 % le sodium total dans une recette tout en préservant le goût.⁴

Comment le glutamate monosodique est-il fabriqué ?

Autrefois, le GMS était extrait d'aliments naturels riches en protéines comme les algues. Aujourd'hui, cette pratique chronophage n'est plus utilisée et le GMS est fabriqué à partir d'un procédé industriel de fermentation des betteraves à sucre, des cannes à sucre ou de la mélasse.¹

Le glutamate monosodique est-il mauvais pour vous ?

Mis à part quelques personnes présentant une sensibilité au GMS, les études scientifiques n'ont montré aucun lien direct entre le GMS et des effets indésirables chez l'homme.³ Le GMS était accusé d'être à l'origine du « syndrome du restaurant chinois », car le premier signalement anecdotique a été fait après la consommation d'un repas chinois.⁵ Les symptômes ressentis incluaient des sensations de brûlure le long de la nuque, une oppression à la poitrine, des nausées et de la transpiration. Cependant, un test contrôlé en double aveugle sur des individus prétendant souffrir de ce « syndrome » n'a pas pu confirmer que le GMS était à l'origine des problèmes.⁶ D'autres études ont montré que des réactions de type allergique après des repas asiatiques étaient plus fréquentes à cause d'autres ingrédients comme les crevettes, les arachides, les épices et les herbes. Si vous pensez être sensible au GMS ou à tout autre ingrédient alimentaire, le mieux est de consulter votre médecin ou un diététicien. Le GMS a également été signalé comme étant responsable de toutes sortes de maladies et de symptômes modernes, allant des maux de tête (migraine) à l'asthme, le surpoids, et même le cancer. Toutefois, les preuves actuelles ne corroborent pas ces affirmations. De nombreuses études ont été menées sur la relation entre le GMS et les maux de tête (migraines), mais aucune relation de cause à effet n'a encore été établie.^{7,8} En parallèle, aucune réponse définitive n'a pu être apportée pour déterminer si le GMS pouvait agir comme un déclencheur de l'asthme, car les études précédentes explorant cette relation utilisaient des méthodes d'étude inappropriées.^{3,8} En ce qui concerne le surpoids, bien que des études chez l'animal aient montré une augmentation du poids après des injections de GMS (principalement à des doses extrêmement élevées), les données d'études chez l'homme ont montré des résultats équivoques.³ Certaines recherches suggèrent que le GMS pourrait couper l'appétit, tandis que d'autres suggèrent que ses effets en tant qu'exhausteur de goût pourraient conduire à une suralimentation.² Enfin, même lors de tests avec les doses les plus élevées, aucune augmentation des taux de tumeurs n'a été observée après la consommation de GMS.³

Selon plusieurs autorités sanitaires, notamment le Comité mixte d'experts FAO/OMS sur les additifs alimentaires (JECFA), la Food and Drug Administration (FDA) et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), le GMS est généralement considéré comme sûr.^{2,3} La [dose journalière admissible \(DJA\)](#) pour le GMS est fixée à 30 mg/kg de poids corporel par jour, ce qui est beaucoup plus que ce que vous consommez normalement sur une base régulière.^{3,9}

Le glutamate monosodique est-il sûr pour les enfants ?

Les enfants métabolisent le glutamate de la même manière que les adultes et le GMS ne présente pas de danger pour eux.¹⁰ En fait, le lait maternel contient dix fois plus de glutamate que le lait de vache.

Conclusion

Le GMS est l'un des ingrédients alimentaires les plus étudiés dans notre alimentation. Des centaines d'études et de nombreuses évaluations scientifiques ont conclu que le GMS était un exhausteur de goût sûr et utile pour les aliments.



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.