



## Ingrédient : La réglisse à utiliser avec modération

Agro Media / Conjoncture - Tendances / Ingrédient : La réglisse à utiliser avec modération

🕒 14/04/2023 La rédaction CONJONCTURE - TENDANCE ADDITIFS - INGRÉDIENTS



Bonbons, glaces, sirops, boissons alcoolisées... La réglisse est présente dans de nombreux aliments. Suite aux intoxications enregistrées par les centres antipoison de 2012 à 2021, l'Anses recommande une consommation modérée et occasionnelle de réglisse. En effet, il semblerait que la consommation régulière et en grande quantité d'aliments en contenant pourrait conduire à une intoxication grave allant jusqu'à menacer le ...



La glycyrrhizine est le composant le plus abondant de la racine de réglisse. De par son pouvoir sucrant important, elle est utilisée dans de nombreux produits comme les bonbons, chewing-gums, snacks, produits de boulangerie, glaces et sorbets.

Bonbons, glaces, sirops, boissons alcoolisées... La réglisse est présente dans de nombreux aliments. Suite aux intoxications enregistrées par les centres antipoison de 2012 à 2021, l'Anses recommande une consommation modérée et occasionnelle de réglisse. En effet, il semblerait que la consommation régulière et en grande quantité d'aliments en contenant pourrait conduire à une intoxication grave allant jusqu'à menacer le pronostic vital, y compris chez les personnes en bonne santé.

### Une plante utilisée dans de nombreux produits alimentaires

La glycyrrhizine est le composant le plus abondant de la racine de réglisse. De par son pouvoir sucrant important, elle est utilisée dans de nombreux produits comme les bonbons, chewing-gums, snacks, produits de boulangerie, glaces et sorbets. On la retrouve également dans des boissons gazeuses et sirops, les boissons alcoolisées à base d'extraits de réglisse (pastis, ouzo, raki,...), le pastis sans alcool, les bières ou encore des compléments alimentaires.

### Plusieurs cas d'intoxications graves

L'étude réalisée sur la période 2012-2021 par l'Agence en lien avec les centres antipoison, révèle que 64 personnes ont été intoxiquées suite à la consommation de boissons ou d'aliments à base de réglisse. Dans 42% des cas, elles ont présenté des symptômes graves : hypertension artérielle, troubles cardiaques provoqués par un taux de potassium trop élevé dans le sang..., allant parfois jusqu'à engager leur pronostic vital. Un décès a été rapporté chez une personne présentant par ailleurs une atteinte grave du foie. La consommation régulière et en grande quantité d'aliments contenant de la réglisse peut provoquer des symptômes graves, y compris chez des personnes en bonne santé qui n'ont jamais souffert d'hypertension.

Par ailleurs, certains médicaments augmentent les effets induits par la réglisse. En effet, certains diurétiques entraînent une perte de potassium par les urines, que la glycyrrhizine viendra aggraver. Il est difficile pour le consommateur de savoir si sa consommation est excessive. La présence de réglisse est précisée dans la composition des aliments et/ou par une mention, mais la quantité maximale journalière recommandée ne l'est pas toujours.

En l'état actuel des connaissances, l'Agence recommande une consommation ne dépassant pas 10 milligrammes par jour de glycyrrhizine, en veillant à ne pas multiplier les sources d'apports par les aliments, les médicaments ou les produits issus du tabac. Enfin, il est conseillé d'éviter de consommer de façon continue des produits contenant de la réglisse.

### Sur le même sujet

🔍 aliments ANSES boissons Bonbon composant consommation Glace glycyrrhizine ingrédient intoxication plante réglisse sirops

Par La rédaction

### La newsletter Agromedia

Gardez un oeil sur l'actualité de l'agroalimentaire

Votre@email.com

Je m'abonne