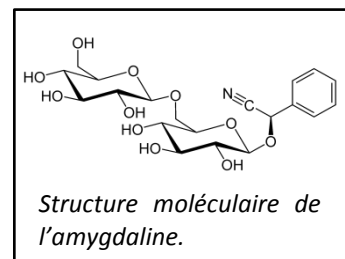




NOYAUX D'ABRICOTS

Introduction

Les noyaux d'abricots crus contiennent de l'amygdaline, un composé naturel qui est converti en acide cyanhydrique ou en cyanure toxique lors de la digestion. Le cyanure peut causer des maux de tête et des vertiges, et dans les cas extrêmes, il peut aussi être mortel en empêchant la respiration au niveau cellulaire.



Ces noyaux, mais aussi la poudre et l'huile à base de ces noyaux, ont été commercialisés ces dernières années de manière trompeuse en tant que «super-aliments / super foods» ou comme une panacée contre le cancer. L'amygdaline peut figurer sur l'étiquette de ces produits comme de la vitamine B17, une substance qui n'est pas reconnue comme vitamine au niveau réglementaire. Ces allégations sur les propriétés des noyaux d'abricots n'ont cependant jamais été prouvées scientifiquement. Au contraire, ces produits peuvent s'avérer dangereux pour la santé - les indications incitent souvent à en consommer de grandes quantités, parfois des dizaines de noyaux par jour.



Risques liés à la consommation de noyaux d'abricots

Ces dernières années, plusieurs personnes au sein de l'Union européenne sont tombées malades après avoir mangé des noyaux d'abricots crus entiers ou en poudre. La Commission européenne a par conséquent demandé à l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) d'évaluer le risque pour la santé associé à la présence d'amygdaline dans les noyaux d'abricots ainsi que dans ses produits dérivés.

L'EFSA a conclu que la consommation de trois noyaux pouvait déjà être toxique pour un adulte et entraîner un dépassement du seuil de sécurité toxicologique. Pour les jeunes enfants, la dose est encore plus stricte, en consommant un seul petit noyau d'abricot, ils risquent de dépasser le niveau de sécurité. Même si certains noyaux d'abricots contiennent moins d'amygdaline, il est cependant impossible de faire la distinction entre les espèces sûres et les espèces dangereuses.

Il est important de noter que le fruit, l'abricot, n'est pas en cause – la consommation normale d'abricots ne pose donc aucun risque pour la santé des consommateurs. L'acide cyanhydrique se trouve dans la graine qui se situe à l'intérieur du noyau d'abricot. On obtient cette graine après avoir cassé la coque dure du noyau d'abricot et, par conséquent, elle n'entre pas en contact avec le fruit lui-même.

Des limites maximales pour l'acide cyanhydrique dans les noyaux d'abricots ont été votées auprès de la Commission européenne et seront applicables au cours de l'année 2017.

Recommandation

Par mesure de précaution et malgré la forte diminution en acide cyanhydrique dans les noyaux d'abricots attendue suite à la mise en application des limites réglementaires, la consommation de noyaux d'abricots doit être marginale et cette consommation est **fortement déconseillée pour les enfants, femmes enceintes et personnes âgées.**

Référence :

Avis de l'EFSA : <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4424>

Remarque :

Cette fiche informative se base sur les dernières connaissances scientifiques connues au moment de sa création.

Division de la sécurité alimentaire		7A rue Thomas Edison L-1445 Strassen	☎ (352) 2477 5620	☎ (352) 2747 8068
DZ/FC/PH	Publication :13/03/2017	Mise à jour : 24/08/2018	F-153Rev01	Page 2/2