Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

COMMENT RÉDUIRE LA POLLUTION DUE AU PLASTIQUE ?

ARTICLES

[*mise à jour : 06/2019*]

Le plastique, c'est beaucoup de pollution pour une utilisation souvent courte. Comment en utiliser moins ? Par quoi le remplacer ? Voici nos astuces.

Le plastique peut être utile mais il devrait être réservé à quelques usages seulement. Fini les objets et emballages jetables en plastique, qui font beaucoup de déchets pour une utilisation très brève. Et exit les utilisations risquées pour la santé. On limite l'usage du plastique et on préfère les alternatives quand elles existent.

Sommaire :

- Le plastique, un problème pour l'environnement et la santé
- Faut-il interdire le plastique ?
- 8 conseils pour diminuer le plastique
    1. Acheter en vrac
    2. Préférer des cosmétiques solides
    3. Préférer les grands conditionnements et les produits moins emballés
    4. Boire de l'eau du robinet
    5. Utiliser d'autres matières
    6. Utiliser des produits rechargeables ou réutilisables

7. Toujours avoir un sac réutilisable à portée de main
8. Recycler tout ce que l'on n'a pas pu éviter

- Est-ce que les bioplastiques sont une bonne alternative ?

- -

Le plastique, un problème pour l'environnement et la santé

Produire du plastique demande pas mal de pétrole. Résultat : fabriquer un kilo de plastique génère entre 2 et 3 kg de CO_2. Pas terrible pour le climat...

> **Lire aussi : Moins de plastique pour moins de CO_2.**

Mais surtout, tout ce plastique pose beaucoup de problèmes de déchets. **8 millions de tonnes de plastique sont déversées dans les océans tous les ans** [1], au point de former un « 7e continent de plastique ». [2]

La pollution est telle qu'on retrouve du plastique un peu partout : **des gros déchets nuisibles** à la faune et à la flore jusqu'aux **microparticules** qui s'insinuent même dans les crevettes au plus profond des océans[3], dans l'eau du robinet et celle en bouteille, dans le sel de table...

> **Voir : Comment les microplastiques polluent-ils l'environnement ?**

Le plastique a aussi un **impact sur la santé** parce qu'on finit par manger ces microparticules qui se retrouvent dans la chaîne alimentaire. Des substances peuvent également migrer des emballages en plastique vers les aliments ou, pour les enfants, à partir des objets en plastique qu'ils mettent en bouche.

Illustration : écoconso [CC BY-NC-ND]

> **Pour en savoir plus , lire « C'est quoi le souci avec le plastique ? »**

Autant de raisons pour réduire l'utilisation du plastique et lui préférer des alternatives quand elles existent !

Faut-il interdire le plastique ?

Pour certains usages, le plastique est très utile. Le problème c'est qu'on en utilise beaucoup trop, pour des usages peu durables et qu'une partie se retrouve dans la nature.

Interdire tout plastique est difficilement imaginable. Mais **réduire les quantités utilisées**, ça c'est réaliste et nécessaire.

La stratégie européenne adoptée en mars 2019 prévoit notamment de :

- interdire certains objets en plastique à usage unique comme les pailles, assiettes, touillettes, gobelets et récipients alimentaires en polystyrène expansé (PSE) à partir de 2021 ;
- diminuer la quantité de plastique utilisée pour les récipients alimentaires et les gobelets (autres qu'en PSE) ;
- collecter pour recyclage 90% des bouteilles pour boissons (en plastique) d'ici 2030 (en Belgique, on en est déjà à environ 75% collectés)[4] ;
- utiliser 25% de plastique recyclé dans les bouteilles.

> Pour en savoir plus, lire : 10 objets en plastique jetable bientôt interdits

Ces évolutions légales pourraient être encore plus ambitieuses mais elles sont déjà importantes pour inciter au changement. Cecic dit, on peut aussi décider volontairement de réduire son utilisation de plastique sans y être contraint, et privilégier des matières renouvelables et des objets réutilisables.

8 conseils pour diminuer le plastique

1. Acheter en vrac

Même quand on trie bien, la poubelle reste remplie de beaucoup d'emballages en plastique. Il est loin d'y avoir des filières de recyclage pour toutes les matières ! Et le recyclage demande tout de même du

transport, de l’énergie…

> **Lire aussi : Pourquoi le recyclage n'est pas la panacée ?**

L’idéal c’est de produire le moins de déchets possible. Par exemple en achetant en vrac.

Acheter en vrac permet de diminuer significativement les emballages. On trouve de tout, ou presque, en vrac : fruits, légumes, viande, poisson, fromages à la découpe… mais aussi cosmétiques, produits d’entretien, boissons…

On n’oublie pas d’emmener avec soi ses bocaux, sachets en tissu et sacs réutilisables.

> **Voir notre liste des magasins de vrac en Wallonie et à Bruxelles**

2. Préférer des cosmétiques solides

Les cosmétiques liquides sont souvent vendus dans des flacons en plastique : shampooing, gel douche, déo, dentifrice, crème hydratante, etc.

Les versions solides ne nécessitent que peu d’emballage. [4b] Elles sont souvent vendues en vrac, entourées d’une simple feuille de papier ou dans une petite boîte en carton recyclable par exemple.

> **Voir aussi : Quel savon choisir pour se laver au naturel ?**

3. Préférer les grands conditionnements et les produits moins emballés

On peut aussi utiliser du plastique, mais moins :

- Préférer des produits moins emballés : **pas de barquette, de ravier, de blister**, mais uniquement un film de protection par exemple.
- Acheter en grands conditionnements : des grandes bouteilles plutôt que des petites, choisir du **café** moulu en paquets plutôt que des dosettes [5], du **riz** en grande boîte plutôt qu’en sachets cuisson… Les grands conditionnements sont **souvent moins cher** au kilo que les petits. [6] Évidemment on ne choisit des grands conditionnements que si on sait que l’on va utiliser le produit avant qu’il soit périmé.

RIZ BASMATI

[prix et emballages]

Non bio en boite

4,09€/kg

Bio en sachet

5,35€/kg

Bio en vrac

3,5€/kg

Prix relevés en avril 2018. Non bio : Delhaize. Bio : Biostory

CAFÉ DESSERT

[prix]

de 5 à 71% moins cher

En capsules

Prix : 37,4€/kg

En dosettes

Prix : 17,61€/kg

En paquet de 500g

Prix : 11,58€/kg

Bio, en boîte de 500g

Prix : 11€/kg

Prix relevés en mai 2018. Colruyt.

4. Boire de l’eau du robinet

À raison d’un litre d’eau par jour, on produit **15 kilos de déchets de plastique par an, rien qu’en bouteilles**. [7] Et on ne parle même pas des petites bouteilles emmenées à l’école, au travail, au sport…

Boire de l’eau du robinet ne produit pas de déchet. En Belgique, c’est une eau de très bonne qualité, disponible partout et qui ne coûte qu’un demi centime par litre. [8]

> **> Voir aussi : L’eau du robinet est-elle portable ?**

5. Utiliser d’autres matières

Pour beaucoup d’objets de consommation courante, il existe des alternatives au plastique :

- gourde en inox ou en verre (avec sa housse pour éviter la casse) ;
- ustensiles de cuisine en métal ou en bois (pour les poêles antiadhésives) ;
- bouteilles consignées en verre ;
- boites de conservation en inox ou en verre (quitte à ce que le couvercle soit en plastique);
- tissu imbibé de cire d’abeille, réutilisable, pour emballer les tartines ou couvrir un pot entamé au frigo (et on peut même le fabriquer maison)
- stylo en métal ou en bois, rechargeables (sans cartouches en plastique) ;
- vêtements en coton, en laine, en lin, en chanvre… ;
- jouets en bois, en tissu, en caoutchouc naturel… ;
- meubles en bois plein ;
- isolants en laine de bois, en cellulose, en chanvre…

Même quand on remplace le plastique par d'autres matières, **on préfère des options réutilisables**. Si ça reste du jetable, ce n'est pas terrible. Produire des objets à partir de matières naturelles a aussi des impacts sur l'environnement. Pour certains objets jetables, les écobilans montrent que remplacer une version en plastique par son équivalent dans une autre matière (papier, bioplastique…) n'est, globalement, pas meilleur pour l'environnement. [9] Bref, un sac en papier au lieu d'un sac en plastique, bof. Mais un sac réutilisable, quelle que soit sa matière, ça c'est top !

Bien sûr, on ne peut pas remplacer le plastique partout. Difficile de faire un ordinateur, des câbles électriques ou une télévision sans plastique. Mais c'est moins grave, ce sont des appareils qui ont une longue durée de vie (contrairement aux emballages) et où l'utilisation du plastique n'impacte pas directement la santé.

6. Utiliser des produits rechargeables ou réutilisables

De nombreux objets en plastique à usage unique vont être interdits à partir de 2021 dans toute l'Europe (pailles, touillettes, vaisselle…).

> **> Voir 10 objets en plastique jetable bientôt interdits**

Une bonne raison pour, dès maintenant, se passer de ces objets jetables ou **adopter leur version réutilisable**. Par exemple, boire sans paille ou utiliser des pailles en inox, des sacs réutilisables, des tasses, gobelets et couverts lavables, des bouteilles en verre consignées ou une gourde, etc.

Et pour les objets non-concernés par cette interdiction, pas besoin d'attendre d'y être contraint pour choisir une version réutilisable ou rechargeable : cotons démaquillants lavables, langes lavables, stylo-bille dont on peut changer la mine, recharge de lessive pour remplir un bidon qu'on a déjà, brosse à dents dont on peut remplacer la tête uniquement, etc.

Mais attention : comme un produit réutilisable est plus résistant qu'un jetable (c'est tout l'intérêt), il nécessite souvent plus de matières et d'énergie pour être fabriqué. Autrement dit, **un produit réutilisable n'est intéressant que s'il est effectivement réutilisé** ! [10]

7. Toujours avoir un sac réutilisable à portée de main

Même si les sacs en plastique à usage unique sont interdits, il n'est pas rare qu'on en reçoive encore… ou qu'on nous donne un sac en papier jetable.

Pour le supermarché ou l'épicerie, on a bien pris l'habitude d'emmener son sac réutilisable. Mais on y pense rarement quand on passe **à la pharmacie, à la boulangerie, à la librairie, quand on va acheter des vêtements, des chaussures** ou tout simplement quand on s'arrête pour une course imprévue.

Raison de plus pour toujours avoir sur soi un sac réutilisable en tissu, en plastique… Qu'importe, mais réutilisable ! Le petit sac qui se replie dans sa pochette est particulièrement pratique et compact. **À laisser en permanence dans son sac à main, son sac à dos, une poche…**

8. Recycler tout ce que l'on n'a pas pu éviter

Enfin, et seulement à la fin, on recycle ce que l'on n'a pas pu éviter. Il ne devrait plus rester grand-chose à recycler quand on a d'abord refusé, réduit et réutilisé !

On pourra d'ailleurs mettre une plus grande variété de plastiques dans le nouveau sac bleu des PMC. On commencera à l'utiliser courant 2019 ou 2020, en fonction des régions en Belgique.

> **> Plus d'infos : Le nouveau sac bleu arrive : enfin un débouché pour les pots de yaourt**

Est-ce que les bioplastiques sont une bonne alternative ?

Non.

« Bioplastique » est un terme général qui peut désigner des choses différentes :

- Un plastique fabriqué à partir de plantes.[11] On parle alors de plastiques biosourcés (mais ils n'ont rien à voir avec l'agriculture ou les aliments bio !).
- Un plastique biodégradable.[12]

Un bioplastique peut donc être un plastique biodégradable, ou biosourcé ou… les deux à la fois. Pas de miracle à l'horizon cependant : différentes études montrent que **l'impact environnemental des objets en bioplastique est différent, mais pas réellement moindre** (gobelets, sacs de caisse…). [13]

Le bioplastique n'est donc pas la panacée. Par exemple :

- Un plastique biodégradable ne l'est que dans certaines conditions. On a retrouvé dans les océans des plastiques soi-disant biodégradables… qui n'étaient pas biodégradés.[14] Un plastique biodégradable ne doit jamais être jeté dans la nature car le processus ne se fait pas correctement !
- Les bioplastiques peuvent entrer en concurrence avec des productions alimentaires, si on utilise

des terres agricoles pour spécifiquement produire de végétaux afin de fabriquer du plastique.
- Un plastique biosourcé peut très bien avoir la même composition qu'un plastique pétrochimique (fabriqué à base de pétrole, avec des additifs)… et donc tous les inconvénients qui vont avec.

Remplacer le plastique « traditionnel » par du bioplastique n'est donc pas une réelle solution. Pour certaines utilisation, cela peut être utile… à condition de venir compléter d'autres actions qui, en priorité, diminuent la consommation de plastique.

> Lire aussi : Les bioplastiques sont-ils vraiment écologiques ?

Plus d'infos

- Notre brochure Le plastique, c'est pas automatique !
- C'est quoi le problème avec le plastique ?

---

[1] Source : Greenpeace. Le chiffre de 8 millions est également cité par l'ONU. Cela reste bien entendu des estimations. 60 à 80% de ces déchets de plastique viendraient de la terre. Le reste sont des déchets d'objets en plastique utilisé notamment pour la pêche. Rappelons qu'il n'y a pas « un » plastique, mais bien de nombreuses matières plastiques, avec des compositions et des caractéristiques très différentes les unes des autres. On parlera cependant ici de plastique de manière générale, les différents aspects abordés n'étant pas liés à un type de plastique bien déterminé.

[2] À ce sujet, voir les expéditions de la Fondation Tara ou de l'association 7e continent.

[3] Mais pas encore jusque dans le cœur des frites.

[4] Rapport Fost Plus 2016.

[4b] 1g d'emballage pour un schampoing solide, contre 30g pour un flacon de schampoing liquide, 6g pour un déo solide contre 30-40g pour un aérosol etc. (chiffres écoconso, 2017).

[5] Certaines dosettes sont en plastique. Dans tous les cas, la proportion emballage / quantité de café produite est plus favorable avec du café moulu en grands paquets qu'en dosettes. Et si les dosettes sont en alu, le sachet reste bien souvent en plastique.

[6] Pas toujours, mais souvent. Parfois aussi, mais rarement, les emballages individuels génèrent moins de déchets (cas de certains biscuits, qui, emballés individuellement, n'utilisent pas de ravier).

[7] Calcul écoconso.

[8] Contre 19 centimes à plus d'un euro du litre pour de l'eau en bouteille.

[9] Étude « Carrefour » de 2004 : un sac en papier jetable n'est pas meilleur qu'un sac en plastique jetable, sauf pour l'abandon dans la nature.

[10] Par exemple l'écobilan des sacs de caisse au Danemark (2018) qui montre qu'il faut réutiliser un sac réutilisable de 5 à plus de 40 fois pour qu'il ait un impact plus faible sur l'environnement qu'un sac jetable.

[11] De biomasse de manière générale.

[12] Un produit biodégradable doit répondre à certaines normes de bidégradabilité pour qu'il puisse s'appeler « biodégradable ». Plus d'infos sur le site du Service public fédéral santé publique, sécruité de la chaÎne alimentaire, et environnement.

[13] Étude « Carrefour » de 2004 : un sac en amidon de maïs n'est pas meilleur qu'un sac en plastique jetable, sauf pour l'abandon dans la nature.

[14] UN : Biodegradable Plastics Are Not the Answer to Reducing Marine Litter.

Liens
[1] mailto:rdebruyn@ecoconso.be
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[3] https://www.ecoconso.be/fr/content/moins-de-plastique-pour-moins-de-co2
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/des-microparticules-de-plastique-retrouvees-dans-leau-du-robinet
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/sante-retrouve-du-plastique-jusque-dans-le-sel-alimentaire
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-microplastiques-polluent-ils-lenvironnement
[7] https://www.ecoconso.be/fr/content/cest-quoi-le-probleme-avec-le-plastique
[8] https://www.ecoconso.be/fr/content/10-objets-en-plastique-jetables-bientot-interdits
[9] https://www.ecoconso.be/fr/content/cest-quoi-le-probleme-avec-le-plastique#_Toc11711011
[10] https://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-vrac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles
[11] https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel#privilegier-savon-saponifie-a-froid-sur gras
[12] https://www.ecoconso.be/fr/content/sante-leau-du-robinet-est-elle-vraiment-potable
[13] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet-lecole#_Toc487274034
[14] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-son-emballage-reutilisable-la-cire-dabeille-diy
[15] https://www.ecoconso.be/fr/content/choisir-des-jeux-et-jouets-sains-ecologiques-et-ethiques#_Toc499289621
[16] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-materiaux-disolation-choisir
[17] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-langes-utiliser-pour-la-peau-de-bebe-et-lenvironnement
[18] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelles-fournitures-scolaires-sont-rechargeables
[19] https://www.ecoconso.be/fr/content/jettera-les-plastiques-dans-le-sac-mauve-en-wallonie
[20] https://www.ecoconso.be/fr/content/les-bioplastiques-sont-ils-vraiment-ecologiques
[21] https://www.ecoconso.be/fr/content/le-plastique-cest-pas-automatique
[22] https://www.greenpeace.fr/le-plastique-fleau-des-oceans/
[23] http://web.unep.org/unepmap/fr/l'onu-déclare-la-guerre-au-plastique-des-océans
[24] https://oceans.taraexpeditions.org/
[25] http://www.septiemecontinent.com/
[26] https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/28300_acv_sacs_carrefour_2004.pdf
[27] http://https://www2.mst.dk/udgiv/publications/2018/02/978-87-93614-73-4.pdf
[28]

https://www.health.belgium.be/fr/environnement/mise-sur-le-marche-des-produits/materiaux-biodegradables-et-compostables
[29]
https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/7468/-Biodegradable_Plastics_and_Marine_Litter_Misconceptions,_concerns_and_impacts_on_marine_environments-2015BiodegradablePlasticsAndMarineLitter.pdf.pdf?sequence=3

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons