Articles

Qu’est-ce qu’un contaminant alimentaire ?

Des substances se retrouvent dans les aliments alors qu’elles ne devraient pas y être. De quels contaminants s’agit-il ? Quel risque pour la santé ? On fait le point.

Le bisphénol-A (BPA) est sans doute l’un des contaminants alimentaires les plus connus. Largement utilisé dans le passé, il a fait scandale quand on a découvert qu’il migrait des biberons dans le lait, posant des risques pour la santé des bébés. Aujourd’hui, il est en voie d’interdiction en Europe.

> Lire aussi : Le bisphénol A : d’une utilisation massive à son interdiction

Mais ce n’est pas la seule substance qui peut contaminer nos aliments. On se penche sur les contaminants alimentaires pour mieux les connaitre.

Sommaire :

- Quel est le problème ?
- Définition
- Comment les contaminants se retrouvent-ils dans la nourriture ?
- Différents types de contaminants alimentaires
- Pourquoi ces substances ne sont-elles pas interdites ?

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Quel est le problème ?

Quand un matériau est en contact avec des aliments, il y a toujours des substances qui migrent du matériau vers l’aliment qui le touche, c’est inévitable.

Ces substances sont ce que l’on appelle des contaminants alimentaires. Sont-elles dangereuses pour la **santé** ? Pas toutes, mais certaines sont des **perturbateurs endocriniens**, des substances **cancérigènes, mutagènes, reprotoxiques**…[1]

> Lire aussi : Comment les perturbateurs endocriniens affectent-ils la santé et l'environnement ?

Elles **agissent déjà à de très faibles doses** : pas besoin d’en consommer beaucoup pour en subir les effets.

Beaucoup de ces substances ne sont pas présentes naturellement dans notre environnement, elles sont **fabriquées**. On n’y était donc pas exposé avant qu’elles soient inventées.

Définition

La définition officielle de l’AFSCA décrit le contaminant comme « une substance qui n’a pas été ajoutée intentionnellement aux denrées alimentaires, mais qui est cependant présente dans celles-ci à la suite de la production, de la transformation, du conditionnement, de l'emballage, du transport ou du stockage, ou à la suite de la contamination par l'environnement. »[2].

Les contaminants alimentaires peuvent aussi être un résidu de pesticide, des métaux lourds présents dans un légume qui vient du sol dans lequel il a poussé, un sous-produit de la transformation d’un aliment… Dans cet article, on se concentre sur les substances qui migrent vers les aliments depuis :

- un emballage (bouteille, ravier, « Tupperware », carton…) ;

- un ustensile de cuisine (poêles, ustensiles de cuisson…).

Comment les contaminants se retrouvent-ils dans la nourriture ?

Ces substances peuvent migrer à partir de l'emballage pour plusieurs raisons :

- Le matériau de **l'emballage laisse s'échapper** dans l'aliment les substances qui le composent.
- **L'emballage est lui-même pollué** par des substances extérieures (par exemple, dans le cas d'un matériau recyclé qui a été pollué par des substances lors du recyclage).
- Des **encres** utilisées sur l'emballage traversent celui-ci et se retrouvent dans l'aliment.
- Parfois elles sont **déjà dans l'aliment** parce que celui-ci a été au contact d'emballages et de machines lors de sa transformation, emballages et machines qui contaminent l'aliment.

Différents types de contaminants alimentaires

Voici quelques substances régulièrement trouvées :

- Les **MOAH** et **MOSH** (des huiles minérales qui viennent des encres de l'emballage, du recyclage d'un emballage encré...).
- Les **phtalates**, le bisphénol-A (des additifs ajoutés au plastique pour lui donner des caractéristiques particulières, des molécules utilisées lors de la fabrication).
- Les **PFAS** (substances per et polyfluoroalkylées, ajoutées pour rendre des matériaux antiadhésifs, résistants à l'eau, aux graisses…).
  > Lire aussi : Comment se protéger des PFAS ?
- L'**antimoine** (utilisé dans la fabrication du plastique PET).
- Des éléments chimiques individuels (**nickel, plomb, aluminium**…).
- Des molécules qui composent un **plastique** (styrène, formaldhéyde, chlorure de vinyle…).
- …

Pourquoi ces substances ne sont-elles pas interdites ?

Diverses substances entrent dans la composition des emballages ou des équipements de cuisine. Ils servent à **garantir certaines propriétés**, comme garder leur forme, résister au transport, au temps, à la chaleur… Mais ces substances peuvent migrer dans les aliments, parfois à des niveaux trop élevés, et affecter ainsi la santé.

Différentes législations imposent des normes de migration à ne pas dépasser.

Il est donc accepté que l'on consomme une certaine quantité considérée comme « sûre » de contaminants.

Ces **quantités** sont notamment **définies en fonction** :

- **Du danger posé par le contaminant.**
  Est-il particulièrement toxique ? Le niveau de toxicité est fonction de l'état des connaissances scientifiques du moment. Et, en général, le contaminant est considéré comme de plus en plus toxique au fur et à mesure des études scientifiques qui l'étudient.

- **De sa propension à migrer.**
  Se retrouve-t-il facilement dans les aliments ou bien faut-il des conditions extrêmes et peu réalistes pour qu'il contamine un aliment ? Pour mesurer les migrations de substances, les tests utilisent des liquides spéciaux qui sont par exemple acides pour simuler l'impact d'un aliment acide.

- **De notre consommation et nos usages.**
  Consomme-t-on beaucoup de plats préparés à réchauffer au micro-onde, de conserves ? Pour réduire son exposition, on peut poser certains bons gestes.
  > Lire : Santé : emballages & ustensiles pour une cuisine sans risque

- **Des autres voies d'exposition.**
  Est-on déjà soumis de manière significative à ce contaminant par d'autres voies (l'air, l'eau, les aliments…) ?

Si ces migrations sont encadrées, **il y a pourtant plusieurs bémols** : les législation sont parfois vagues ou incomplètes, elles ne tiennent pas compte de l'effet cocktail (quand plusieurs substances sont combinées) et elles sont évolutives (deviennent généralement plus strictes).

> Lire aussi : Quelles lois encadrent les contaminants alimentaires ?

C'est pourquoi il est conseillé d'**adopter le principe de précaution** et d'éviter autant que possible d'être exposé aux contaminants alimentaires.

> Voir : Santé : emballages & ustensiles pour une cuisine sans risque

Plus d'infos

Voir notre campagne Pas dans mon assiette !

---

[1] Les perturbateurs endocriniens altèrent le fonctionnement hormonal de notre corps avec différents problèmes de santé à la clé (diabète, obésité, stérilité, cancers…). Les substances chimiques cancérogènes engendrent ou favorisent l'apparition de cancers; les substances chimiques mutagènes causent des mutations génétiques; et les substances chimiques reprotoxiques peuvent nuire à la fonction de reproduction (glossaire de la Commission européenne).

[2] On parle aussi plus parfois de « NIAS » (non intentionally added substances) qui englobent les contaminants qui peuvent être :

- *des produits de dégradation de l'emballage (le plastique PET qui se dégrade en*

acétaldéhyde qui donne un goût à la boisson par exemple) ;
- *un contaminant présent dans le plastique parce qu'il était dans le matériau qui a servi à le fabriquer (notamment si on parle de plastique recyclé) ;*
- *une substance présente dans le plastique mais qui s'en « détache » ;*
- *etc.*