Questions fréquentes

Alimentation : pourquoi et comment éviter les contenants en plastique ?

Une bouteille d'eau, un gobelet de café, une boîte pour transporter sa salade le midi puis la barquette de lasagne pour le repas du soir... On ne compte plus le nombre de plastiques qu'on utilise à chaque repas. Dans et autour de l'assiette, le plastique peut porter atteinte à l'environnement comme à la santé. L'idéal serait de réduire sa consommation au quotidien.

Il est déconseillé de chauffer son repas dans un récipient en plastique

En Belgique, parmi les emballages en plastique utilisés en alimentation, **seules les bouteilles sont recyclées**. Autant dire pas grand chose par rapport aux quantités utilisées et jetées chaque jour ! Même si cela devrait évoluer avec les nouveaux sacs PMC où l'on peut aussi jeter les pots de yaourt, raviers, sachets, films...

> **> Lire aussi : Les 7 astuces zéro déchet pour alléger sa poubelle au quotidien.**

En plus de poser un problème de déchets, le plastique en contact avec les aliments peut aussi avoir des **effets néfastes sur la santé**. Notamment en raison des perturbateurs endocriniens contenus dans le matériau?

> **> Voir : C'est quoi le souci avec le plastique ? et Alimentation : comment éviter les perturbateurs endocriniens ?**

Voici 3 conseils à mettre en pratique à l'heure des repas et en-cas.

1. Éviter les plastiques à usage unique

Une petite bouteille d'eau d'un demi-litre par jour représente 2,5 kilos de plastique par an. Même si ces bouteilles sont recyclées, il reste préférable de ne pas en utiliser autant. De même, à raison de deux cafés par jour, un employé utilise plus de 400 gobelets par an, soit 1,6 litres de pétrole... dont rien ne sera recyclé !

2. Limiter le contact de certains aliments avec le plastique

Les plastiques utilisés pour les barquettes, les boissons ou les boîtes fraîcheur sont de qualité alimentaire. Néanmoins, ils sont composés de substances qui peuvent migrer vers les aliments. Inquiétant puisque certaines d'entre elles sont cancérigènes ou perturbent le système hormonal. Ces migrations sont connues et encadrées légalement. Les normes sont toutefois souvent revues à la baisse au fil du temps. Par prudence, il est donc préférable de limiter le contact des aliments avec le plastique.

Les migrations étant favorisées par le temps, la chaleur, l'acidité et le gras, on évitera en particulier de :

- stocker longtemps un même aliment dans du plastique ;
- mettre un reste de repas encore chaud dans un pot en plastique ;
- réchauffer un plat dans un récipient en plastique, même s'il est dit « adapté au micro-ondes » ;
- conserver des aliments ou une préparation très grasse ou acide dans une boîte en plastique.

Bref, s'il ne faut pas s'inquiéter de laisser de l'eau froide dans une bouteille en plastique, on évitera de mettre un coulis de tomates dans une boîte fraîcheur en plastique.

3. Préférer des alternatives au plastique

Quelles sont les alternatives à l'utilisation du plastique en alimentation ? **Verre, inox de qualité et porcelaine** sont des matières qui ne posent pas de problème de migration de substances nocives. Quelques exemples :

- **pour transporter des boissons**, la gourde en inox (pas en alu car ces gourdes ont souvent un revêtement en plastique à l'intérieur) remplace avantageusement les petites bouteilles d'eau. On peut aussi opter pour du verre (éventuellement avec une housse en plastique ou néoprène pour le transport). Pour les bouchons "sport", on vérifie que le plastique est sans phtalate et sans BPA (bisphénol A). Utiliser une gourde est nettement plus économique, l'eau en petites bouteilles coûtant facilement plus de 200€ par an, surtout si on les achète au distributeur ! Super utile aussi quand on transporte des boissons plus acides comme des sodas ou du jus.
- **pour la cuisson**, les plats en verre sont parfaits (quitte à transvaser la petite lasagne vendue en barquette plastique).
- **pour stocker des restes au frigo**, le verre est aussi tout indiqué.
- **pour le transport d'un repas**, on peut aussi se rabattre sur le verre ou, pour une

option non cassable, sur les boîtes en inox. Il existe même des boîtes à tartines en inox, parfaites pour le cartable des petits. Le couvercle est souvent en plastique afin d'assurer une bonne étanchéité mais le contact avec les aliments est tout de même limité.

Ces alternatives sont particulièrement utiles pour emballer des aliments chauds, gras ou acides.

Plus d'infos

- Comment rédiure la pollution due au plastique ?
- Alimentation : comment éviter les perturbateurs endocriniens ?

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://ecoconso.be/content/alimentation-pourquoi-et-comment-eviter-les-contenants-en-plastique