



Des microplastiques dans ma bouteille ?

Une nouvelle étude a montré qu'une majorité des eaux en bouteilles plastiques vendues en France (et par conséquent en Belgique) contenaient des microplastiques. Est-ce que c'est grave ? On fait le point.



Des microplastiques dans ma bouteille ?

S'il fallait encore un argument pour vous convaincre d'utiliser votre gourde, le voici !

Les microplastiques, plus on en cherche, plus on trouve. Parlons aujourd'hui de l'eau en bouteille. Une étude récente sur le sujet a analysé l'eau contenue dans des bouteilles plastiques classiques les plus vendues dans les supermarchés français^[1]. Les résultats sont impressionnants : 7 des 9 bouteilles d'eau analysées dans l'étude contiennent des microplastiques^[2]. Le pire dans l'histoire ? La bouteille qui en contient le plus est celle dite « à destination des enfants ».



L'explication la plus probable est que la bouteille et le bouchon en plastique perdent des petits morceaux qui se retrouvent alors dans l'eau^[1]. Le nombre de microplastiques trouvés dans l'étude est, selon les marques, de 1 à 120 particules par litre et est peut-être sous-estimé. En effet, d'autres études ont montré que les microplastiques semblent se créer plus facilement lorsque les plastiques sont exposés à de la chaleur, à des chocs, aux rayons du soleil, au temps et à l'usure^[3]. Des effets auxquels les bouteilles en plastique sont exposées dans la vie de tous les jours.

Les microplastiques, qu'est-ce que c'est ? Il s'agit de particules de plastiques (de tout type) souvent invisibles à l'œil nu (moins de 5 mm). Les microplastiques proviennent de tout le cycle de vie des plastiques (de sa conception en passant par son utilisation, sa dégradation jusqu'à sa fin de vie). Car le plastique ne disparaît pas, il se fragmente juste en de si petits morceaux qu'ils peuvent être invisibles à l'œil nu. 4 types de plastiques différents ont été trouvés dans les bouteilles étudiées^[1]. Ils peuvent avoir différentes formes, tailles et compositions (plastique et additifs).

> Lire : [Les microplastiques, d'où viennent-ils ?](#)

Les microplastiques sont un peu partout ; dans l'air, dans l'eau et dans l'alimentation (par exemple dans les crustacés^[4], le sel marin^[5]...). Ce qui fait qu'on en mange, on en boit et on en respire. On en retrouve dans le corps humain, jusque dans notre sang^[6].

Est-ce qu'ils sont néfastes pour l'homme ? Difficile à dire pour l'instant, les études ne sont pas encore au clair sur le sujet. Mais ils sont issus de matériaux plastiques et ils peuvent contenir plusieurs substances chimiques ainsi que des perturbateurs endocriniens. Ils sont également suspectés d'être les véhicules d'autres polluants chimiques et de bactéries ou virus qui se trouvent dans l'environnement. Leur forme et leur taille posent également question sur les conséquences qui pourraient en suivre dans le corps humain. Alors, tant qu'on n'a pas réponse à ces questions, autant les éviter !

> Lire : [Comment les perturbateurs endocriniens affectent-ils la santé et l'environnement ?](#)

La bonne nouvelle ? Il est facile de diminuer son exposition grâce à quelques gestes simples.

Dans la cuisine

- On boit de l'eau du robinet qu'on met dans une gourde en inox ou en verre.
- On conserve son pique-nique dans des contenants en verre, en inox ou dans un tissu. Le plastique, lors de son utilisation (ouverture, chocs,...) a tendance à libérer de petites particules, qui peuvent se déposer sur la nourriture^[7].
- On évite de chauffer son plat en plastique au micro-onde. Le transfert des microplastiques et substances chimiques est favorisé par la chaleur.

> Lire : [Comment choisir sa gourde ?](#)

> Lire : [Pourquoi et comment éviter les contenants en plastique ?](#)

Les textiles

- On choisit des matériaux naturels **écoresponsables** tels que le chanvre, le lin, la laine, le coton et bien d'autres plutôt que des vêtements synthétiques. Les particules

de plastiques peuvent se détacher de nos vêtements quand on les porte et peuvent se retrouver dans l'air que l'on respire.

- On peut même équiper sa machine à laver d'un [filtre à microplastiques](#).

> Lire : [Comment choisir des vêtements bio, éthiques, écoresponsables ?](#)

Globalement

- En résumé : on diminue ses objets et déchets plastiques à la maison. Ce n'est pas sorcier, si on veut être moins exposé aux microplastiques, on diminue aussi son utilisation et sa production de plastique globale.
- On aère et on aspire régulièrement chez soi. Les microplastiques de l'air se retrouvent facilement dans les poussières de la maison. Comme on passe 90 % de son temps à l'intérieur, on diminue ainsi son exposition quotidienne.

> Lire : [8 conseils pour diminuer le plastique](#)

> Lire : [Comment les microplastiques pollent-ils l'environnement ?](#)

[1] Agir pour l'environnement, rapport « Nous buvons du plastique » (2022)
https://petition.agirpourenvironnement.org/wp-content/uploads/2022/07/220719_RapportNousbuvonsduplastique-1.pdf

[2] Agir pour l'environnement, analyses de laboratoire « Analyse de microplastiques dans des eaux embouteillées » (2022)
<https://petition.agirpourenvironnement.org/wp-content/uploads/2022/07/...>

[3] The plastic in microplastics: A review
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025326X1730111X?casa_token=gWffOI8i3q0AAAAA:jMb2j1BVpg08Zhz5o8KlzbFrVR1hx5DANG91K6oF2ua1Ubz9-tBKmgwllu7HJnaV2AXh7_4Y

[4] Microplastics and synthetic particles ingested by deep-sea amphipods in six of the deepest marine ecosystems on Earth
<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.180667>

[5]
<https://www.health.belgium.be/fr/news/des-particules-de-micro-plastiques-dans-les-sel-marin>

[6] Leslie, H. A., Van Velzen, M. J., Brandsma, S. H., Vethaak, A. D., Garcia-Vallejo, J. J., & Lamoree, M. H. (2022). Discovery and quantification of plastic particle pollution in human blood. *Environment international*, 163, 107199.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412022001258>

[7] *Microplastics generated when opening plastic packaging*
<https://www.nature.com/articles/s41598-020-61146-4>

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

Source URL: <https://ecoconso.be/content/des-microplastiques-dans-ma-bouteille>