

## **Verre, plastique, carton, papier aluminium ... Toute une palette d'emballages alimentaires pour conserver nos aliments au quotidien.**

### **Mais qu'en est-il des conséquences sur ma santé et l'environnement ?**

Imagine le vide absolu dans ta poubelle... Une idée emballante non ? Cette histoire là commence souvent par un contenant alimentaire... et oui on en revient toujours à manger (mon sujet de prédilection tu auras remarqué).

Au hit parade des emballages le grand gagnant toutes catégories c'est le « Verre », un vrai



champion !

Sans risque pour la santé et le plus sûr pour conserver. Naturel, imperméable, inerte, neutre, il est aussi chic et choc selon comment on l'habille.

« C'est la référence absolue puisqu'il n'y a aucune interaction entre le produit et l'emballage, c'est d'ailleurs pour cela que tous les équipements de laboratoire sont en verre pour éviter d'interagir avec les molécules. » confirme Jacques Bordat, président de la Fédération des Industries du Verre.

C'est aussi le seul matériau recyclable à 100 % et à l'infini, sans perte de poids ni de qualité, tout en économisant de l'énergie puisqu'il fond à plus basse température.

### **Pourquoi éviter le plastique ?**

Très utilisés dans l'agro-alimentaire, les emballages et boîtes en plastique sont une plaie environnementale avec leurs pollutions et leurs matières premières issues des hydrocarbures. Pire, ils ne sont pas sans danger pour notre santé : plusieurs études ont montré que des composants chimiques ajoutés pendant la fabrication des plastiques - tels que le bisphénol A et les phtalates - pouvaient migrer vers les aliments. Le Bisphénol A (BPA) est un perturbateur endocrinien susceptible d'avoir des effets néfastes sur le système reproducteur, le cerveau et l'organisme.

L'idéal est donc de n'utiliser aucun contenant alimentaire en plastique, ou alors prendre soin d'identifier les plastiques recyclables (voir tableau ci-dessous)

### **L'emballage cartonné recyclé, un faux-ami ?**

Du paquet de céréales à la boîte de thé en passant par la brique de jus de fruits, nos cuisines regorgent de boîtes d'emballages en carton.

Côté environnement, le papier et le carton se recyclent sans problème et redonnent vie à des journaux, magazines et enveloppes en tout genre, mais il existe une ombre au tableau.

En 2015, l'ONG Foodwatch révélait que 60% de produits de grandes marques de l'agroalimentaire testés étaient potentiellement cancérigènes. La cause ? La migration d'huiles minérales (MOAH) utilisées comme encre d'impression sur les emballages cartonnés, encore plus nocives lorsque le carton est recyclé.

### **Pour résumer :**

Le verre tu préféreras afin de conserver pâtes, farine, riz, légumineuses, épices mais aussi au frigo pour stocker des restes, de la viande, de la charcuterie et même la salade.

Pour mettre en bocaux tes fruits et légumes frais pour en profiter le reste de l'année. Même pour l'eau, les jus, le lait, les bouteilles en verre restent la meilleure option.

### **Comment identifier les plastiques sur les emballages ?**

Il est préférable d'éviter les catégories 1, 3, 6 et particulièrement la 7 qui correspond à la classe « divers » des plastiques, plus à même de contenir du Bisphénol A.

## Zéro-waste oui, mais quel emballage alimentaire favoriser ?

LA CLASSIFICATION DES PLASTIQUES

SYMBLE	NOM	UTILISATIONS	SÛR ?
 <b>PET</b>	<b>Polyéthylène téréphtalate (PET)</b>	Bouteilles d'eau, de boissons gazeuses, de jus de fruits, d'huile de cuisson, d'arômes... Emballages souples de fruits secs, lait de vache, bouillottes déshydratées, emballages de céréales.	<b>Pas sûr</b> Plusieurs études montrent le lien entre le réchauffement des bouteilles en PET et la formation de microplastiques.
 <b>PEHD</b>	<b>Polyéthylène haute densité ou High Density Polyéthylène (HDPE)</b>	Souvent utilisé pour les bouteilles de détergent, de jus de fruits, de lait, de vinaigre, d'essence, d'huile, de produits cosmétiques, gels douche.	<b>Sûr</b> Il n'y a pas de lien entre le réchauffement des bouteilles en PEHD et la formation de microplastiques.
 <b>PVC</b>	<b>Polyvinyle de chlorure (PVC)</b>	Pas utilisé dans les emballages alimentaires à moins qu'il ne soit traité avec des additifs pour le rendre sûr à utiliser dans la fabrication de produits de cuisine en plastique, de récipients en plastique.	<b>Pas sûr</b> Le PVC est composé de plusieurs produits chimiques qui sont libérés lors du contact de produits en PVC avec des aliments.
 <b>PEBD</b>	<b>Polyéthylène basse densité ou Low Density Polyéthylène (LDPE)</b>	Sacs congelation, sacs poubelles, sacs alimentaires, sacs alimentaires, sacs alimentaires.	<b>Sûr</b> Il n'y a pas de lien entre le réchauffement des sacs en PEBD et la formation de microplastiques.
 <b>PP</b>	<b>Polypropylène (PP)</b>	Couverts, tasses, pots, biberons, certaines bouteilles d'eau, récipients pour yaourts, récipients pour lait, récipients pour jus de fruits, de légumes, de fruits, de légumes, de fruits.	<b>Sûr</b> Il n'y a pas de lien entre le réchauffement des récipients en PP et la formation de microplastiques.
 <b>PS</b>	<b>Polystyrène (PS)</b>	Boîtes alimentaires à usage unique, récipients de cuisson, récipients de cuisson, récipients de cuisson, récipients de cuisson.	<b>Pas sûr</b> Le polystyrène est composé de plusieurs produits chimiques qui sont libérés lors du contact de produits en PS avec des aliments.
 <b>Autre</b>	<b>Autre</b>	Cette catégorie comprend toutes les autres formes de plastique qui ne sont pas incluses dans les autres catégories mentionnées ci-dessus.	<b>Pas sûr</b> Le polystyrène est composé de plusieurs produits chimiques qui sont libérés lors du contact de produits en PS avec des aliments.

Source Nature Science

J'espère que tu as appris quelque chose et que tu vas pouvoir mettre en pratique. Je te dis à mercredi prochain pour un nouvel article « Ecolo, Bobo, bon bon » !

Et n'hésite pas à commenter, partager tes trucs et astuces.

Wendy G.