



Les plastiques et notre alimentation*



Le plastique fait partie intégrante de notre quotidien.

Léger, bon marché, durable et disponible sous différentes formes, le plastique est tout simplement pratique. Il est devenu partie intégrante de notre mode de vie et sa quantité autour de nous semble ne cesser d'augmenter. Ce constat est loin d'être une illusion. En effet, la production mondiale de plastique est passée de 2 à 460 millions de tonnes entre 1950 et 2021, elle a doublé au cours des deux dernières décennies seulement, et les projections indiquent une augmentation de 70 % d'ici 2040, un rythme qui dépassera la croissance démographique [1]. Comme le montre la figure 1, la production mondiale de plastique connaît une croissance exponentielle, c'est-à-dire très rapide [2].

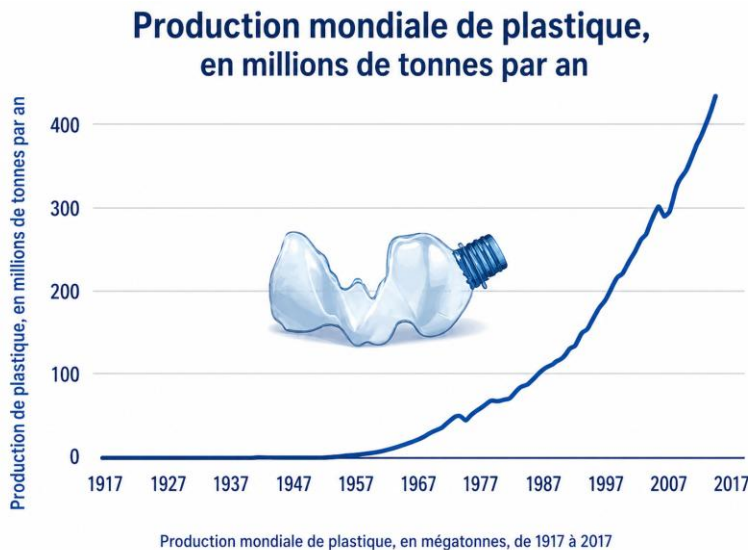


Figure 1 Cette figure illustre l'augmentation rapide de la production mondiale de plastique au cours des 100 dernières années. Il est à noter que la production de plastique synthétique a débuté en 1907. La figure [2] est reproduite avec autorisation.

Fig. 1

La durée de vie du plastique nous survit

Les plastiques, polymères synthétiques, ont une durée de vie de plusieurs centaines d'années. Ils ne se décomposent pas complètement (ne se biodégradent pas), mais se fragmentent en particules de plus en plus petites, souvent de l'ordre du micromètre (< 5 mm) et du nanomètre (< 1 µm). Toutes ces particules sont encore des plastiques. Du fait de leur longue durée de vie, les plastiques persistent dans notre environnement. Ils se répandent dans les océans, les sols, l'air et peuvent même contaminer notre alimentation.

1. H. Ritchie et al., *Plastic Pollution*, [Notre monde en données](#), February 2026
2. D. Qualman, *Civilisation critique*, Fernwood Publishing, 2019.

*<https://www.flaticon.com/free-icons/food> title="food icons">Food icons created by Freepik - Flaticon



Les plastiques et notre santé



Nous ne comprenons peut-être pas pleinement l'impact des plastiques sur notre santé. Cependant, nous savons que nous y sommes exposés. Après tout, les plastiques que nous rejetons dans l'environnement peuvent finir par nous atteindre.

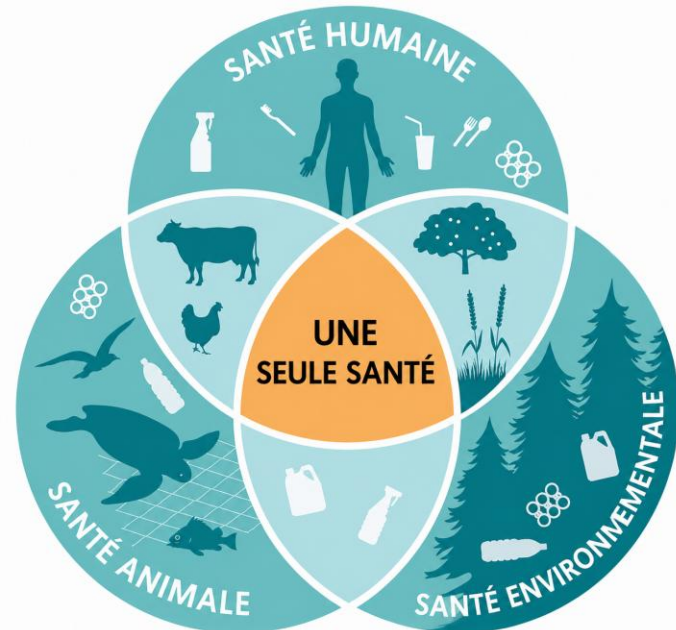


Figure 2 Cercles qui se chevauchent : les déchets plastiques mal éliminés (non recyclés) se retrouvent dans l'environnement et peuvent nous revenir. La figure 2 est reproduite avec l'aimable autorisation de [8].

Que pouvons-nous faire?

Nous pouvons minimiser les déchets plastiques en appliquant la règle des 5R : Refuser, Réduire, Réutiliser, Réparer, Transformer, Recycler. Cependant, réduire notre consommation de plastique et gérer les déchets plastiques peut sembler insurmontable. Il est indéniable que nous devons réduire notre consommation globale de plastique afin de diminuer significativement sa présence dans notre alimentation, l'air, l'eau et les sols. Nous pouvons néanmoins commencer progressivement et modifier nos habitudes quotidiennes, par exemple en cuisine et en faisant nos courses, afin de minimiser les sources de pollution plastique de notre environnement et de notre alimentation.

8. M. Morrison et al., *A growing crisis for One Health: Impacts of plastic pollution across layers of biological function*, in *Frontiers in Marine Science*, 2022, 9:980705, DOI: 10.3389/fmars.2022.980705.
*"<https://www.flaticon.com/free-icons/food>" title="food icons">Food icons created by Freepik - Flaticon



Mais commençons par comprendre comment les plastiques pénètrent dans notre organisme par l'alimentation



Les plastiques, et par conséquent leurs additifs, peuvent se retrouver dans notre alimentation de multiples façons : par contamination lors de la production, par les emballages, par absorption par les racines des légumes, des fruits et des céréales, par l'alimentation des volailles et de la viande, ou encore par l'eau dans les poissons et le sel. Les plastiques peuvent également s'introduire dans nos aliments dès la préparation et le stockage des aliments, ou lors de la manipulation des emballages.

Provenant du sol:

Les plastiques peuvent se retrouver dans nos champs, par exemple via les boues d'épuration utilisées comme engrais, et ainsi potentiellement contaminer notre alimentation. Une autre source est le paillis plastique, notamment les géotextiles, ces fines feuilles de plastique utilisées pour protéger le sol et limiter la pousse des mauvaises herbes. Ces matériaux se décomposent en microplastiques qui sont ensuite libérés dans le sol.

Par le biais du système d'eau:

Les vêtements et autres textiles fabriqués à partir de matières synthétiques libèrent des microplastiques lors du lavage, qui, s'ils ne sont pas capturés par un filtre, pénètrent dans le système « d'eau » et finissent par se retrouver dans notre cycle environnemental et sanitaire.

Processus de production:

Les plastiques peuvent également se retrouver dans nos aliments lors du processus de production, par exemple par le biais de bandes transporteuses synthétiques, par les procédés abrasifs des équipements, et lors du stockage et de l'emballage dans des contenants et des films plastiques.



Réduire l'utilisation du plastique dans notre cuisine



Conservation des aliments:

Température:

Les plastiques et leurs additifs peuvent se retrouver dans nos aliments lors de leur conservation dans des contenants et/ou films plastiques. L'exposition à des températures basses ou élevées est particulièrement préoccupante, car elle favorise la libération de microplastiques et la migration d'additifs chimiques. Même les sacs de congélation étiquetés « adaptés à la congélation » sont désormais remis en question, et il est aujourd'hui admis qu'ils ne sont pas sûrs pour une conservation à long terme.

Ce que vous pouvez faire:

Évitez de réchauffer vos aliments au micro-ondes et de les congeler dans des contenants ou des sacs en plastique.

Si vous utilisez le micro-ondes: privilégiez un récipient sans plastique, comme un plat en verre ou en céramique.

Pour la congélation ou la conservation au réfrigérateur: utilisez des récipients en verre, remplacez le film alimentaire par un tissu imprégné de cire d'abeille, utilisez des sacs en tissu imprégné de cire d'abeille pour congeler les aliments solides comme le pain et des bocaux en verre pour les aliments liquides. Les sacs de congélation en silicone sont également une option, mais ils peuvent être coûteux. Contactez l'atelier de couture d'ACRE si vous souhaitez apprendre à fabriquer vos propres tissus imprégnés de cire d'abeille ou sacs de congélation en tissu. Pour congeler des aliments dans des récipients en verre, il est recommandé d'utiliser un bocal droit et de laisser 2,5 à 5 cm d'espace libre. Vous trouverez également des conseils sur Internet concernant la congélation des aliments dans des bocaux en verre.

Conservation générale: remplacez le film alimentaire transparent par des linges enduits de cire d'abeille, ou utilisez simplement une assiette pour couvrir un bol. Les linges enduits de cire d'abeille ou les sacs en fibres naturelles peuvent également servir à emballer et conserver divers aliments comme les sandwiches, les noix et le pain.

*"<https://www.flaticon.com/free-icons/food>" title="food icons">Food icons created by Freepik - Flaticon</a"



Réduire l'utilisation du plastique dans notre cuisine



Attention:

Plus vous ouvrez, fermez, tournez et manipulez un emballage plastique, plus vous risquez de libérer des microplastiques dans vos aliments et boissons. Par exemple, des particules de plastique provenant du bouchon ont été retrouvées dans des bouteilles de boissons.

Planches à découper, ustensiles de cuisine et bols:

Nous avons pris l'habitude d'utiliser des planches à découper et des ustensiles de cuisine en plastique. Cependant, à chaque découpe, par exemple avec un couteau bien aiguisé, de petits morceaux de plastique peuvent se détacher de ces planches et se retrouver dans nos aliments.

Utilisez des planches à découper en bois ou en verre trempé plutôt qu'en plastique. Assurez-vous d'acheter des planches qui ne sont pas composées de fibres collées entre elles. Une planche en bois massif ou en verre trempé est la meilleure option.

Utiliser des ustensiles en plastique, par exemple pour remuer des aliments dans une casserole ou les retourner dans une poêle, génère également des particules de plastique, ce qui peut libérer des microplastiques dans nos aliments. L'idéal est d'utiliser des spatules en bois ou en métal. Attention : les spatules en métal rayent les revêtements en plastique et peuvent endommager les surfaces en céramique à la longue.

Éponges à récurer:

Vous pouvez fabriquer vos propres éponges à récurer sans plastique à partir de sisal ou de jute. Ces éponges sont compostables et se nettoient facilement en les rinçant ou en les faisant bouillir dans de l'eau chaude. Certaines personnes les lavent également en machine. Renseignez-vous auprès du groupe de couture ACRE si vous souhaitez apprendre à fabriquer une éponge à récurer en sisal ou en jute. Des éponges à récurer sans plastique, fabriquées à partir de fibres végétales, sont également disponibles auprès de fournisseurs. Assurez-vous qu'elles soient certifiées 100 % compostables.

Poêles/Woks:

Utilisez des versions sans produits chimiques permanents, comme les poêles en acier inoxydable et en fonte, par exemple, consultez: [Meyer Canada](https://www.flaticon.com/free-icons/food).



Réduire l'utilisation du plastique dans notre cuisine



Accessoires de cuisson:

Les plats de cuisson en verre et en céramique Pyrex offrent une alternative sans plastique aux moules, plaques et moules à muffins antiadhésifs.

Les moules en métal non revêtus, associés à du papier sulfurisé ou à des tapis en silicone, constituent également une option plus sûre. Il est important de noter que les tapis en silicone sont considérés comme sûrs, mais le silicone est aussi un polymère. Les tapis en silicone ont tout de même un impact environnemental, même s'ils sont considérés comme moins nocifs que les plastiques traditionnels. Ils résistent à des températures allant jusqu'à 230 °C (450 °F) et même à 260 °C (500 °F) lorsqu'ils sont de haute qualité.

Boissons:

Soyez vigilant·e lorsque vous buvez du thé. Selon le fabricant, les sachets de thé peuvent contenir des microplastiques qui se libèrent dans le thé pendant l'infusion. Pour éviter cela, vous pouvez utiliser du thé en vrac ou choisir une marque de thé certifiée sans sachet plastique. Vous trouverez du thé en vrac dans de nombreux magasins, comme Bulk Barn, La Forêt ou Aladdin. Vous pouvez également faire sécher vos propres herbes pour préparer vos propres tisanes.

Les filtres à café sont souvent sans plastique, mais certains sont collés et peuvent libérer des microplastiques dans votre café. Il est donc important de vous renseigner sur votre filtre avant de l'utiliser. Vous pouvez également opter pour un filtre sans papier, par exemple en acier inoxydable.

Les gobelets à revêtement plastique, souvent utilisés pour les boissons à emporter, peuvent libérer des particules de plastique dans votre boisson, surtout si vous y versez des liquides chauds. Pour plus de sécurité, évitez les gobelets à revêtement plastique. Si vous souhaitez emporter votre boisson, apportez votre propre tasse. Utilisez une tasse en céramique lorsque vous consommez votre boisson dans un café ou un salon de thé. Refuser les gobelets à usage unique est une bonne pratique. Au Canada, on estime que 1,5 milliard de gobelets à usage unique sont jetés chaque année [9], dont 30 à 35 % sont des gobelets à emporter. Ces gobelets finissent majoritairement dans les sites d'enfouissement.

9. [Emballage réutilisable](#).

***<https://www.flaticon.com/free-icons/food> title="food icons">Food icons created by Freepik - Flaticon</a**



Réduire l'utilisation du plastique dans notre cuisine



Cuisiner soi-même:

Il est probable que vous consommiez moins de plastique et d'additifs plastiques si vous cuisinez vous-même plutôt que d'opter pour des produits pré-préparés et hautement transformés.

Lorsque vous faites vos courses:

Évitez d'acheter des aliments emballés dans du plastique. Si possible, achetez des fruits et légumes en vrac et apportez vos propres sacs. Vous pouvez en fabriquer vous-même avec de vieux draps ou autres vêtements usagés. Renseignez-vous auprès du groupe de couture ACRE si vous souhaitez apprendre à les confectionner.

Acheter des fruits emballés dans des filets est une autre source de microplastiques. Vous avez peut-être remarqué les minuscules particules de plastique rouge qu'ils laissent partout dans la cuisine et qui peuvent facilement se retrouver dans nos aliments.

Le saviez-vous? Au Canada, seulement 7 à 9 % des plastiques sont recyclés [10].

Le saviez-vous? Vous pouvez contribuer à réduire les déchets plastiques en appliquant les trois règles du « réduire, réutiliser, recycler » (R), mais la meilleure façon de les réduire est d'utiliser des alternatives sans plastique.

Le saviez-vous? L'appellation « biodégradable » est souvent trompeuse. Un plastique biodégradable est testé pour se décomposer dans certaines conditions de laboratoire, qui peuvent ne pas exister dans la nature. Ne mettez les plastiques biodégradables dans le composteur que si celui-ci est certifié compostable à 100 %.

Conseil:

Renseignez-vous avant d'opter pour une alternative sans plastique. Par exemple, l'utilisation de pailles en papier plutôt qu'en plastique peut contribuer aux émissions de gaz à effet de serre si le papier finit à la décharge. De plus, toutes les pailles en papier ne sont pas sans plastique.

Sachez également quels matériaux conviennent aux différents types d'aliments. Le verre convient à de nombreux aliments, tandis que les aliments acides peuvent dégrader les chiffons à la cire d'abeille et libérer des métaux des ustensiles de cuisine en métal. Les casseroles en métal exposées au sel pendant une période prolongée peuvent piquer la surface des casseroles en aluminium et en acier inoxydable. Santé Canada propose de nombreux sites Web utiles sur l'utilisation des différents matériaux, comme par exemple le site "Utilisation sécuritaire des ustensiles de cuisson".

10. [Rapport du GC: Comment réduire la pollution et les déchets plastiques au quotidien.](#)

*"<https://www.flaticon.com/free-icons/food>" title="food icons">Food icons created by Ereenik - Flaticon



Réduire l'utilisation du plastique dans notre cuisine



Cuisiner soi-même:

Il est probable que vous consommiez moins de plastique et d'additifs plastiques si vous cuisinez vous-même plutôt que d'opter pour des produits pré-préparés et hautement transformés.

Lorsque vous faites vos courses:

Évitez d'acheter des aliments emballés dans du plastique. Si possible, achetez des fruits et légumes en vrac et apportez vos propres sacs. Vous pouvez en fabriquer vous-même avec de vieux draps ou autres vêtements usagés. Renseignez-vous auprès du groupe de couture ACRE si vous souhaitez apprendre à les confectionner.

Acheter des fruits emballés dans des filets est une autre source de microplastiques. Vous avez peut-être remarqué les minuscules particules de plastique rouge qu'ils laissent partout dans la cuisine et qui peuvent facilement se retrouver dans nos aliments.

Le saviez-vous? Au Canada, seulement 7 à 9 % des plastiques sont recyclés [10].

Le saviez-vous? Vous pouvez contribuer à réduire les déchets plastiques en appliquant les trois règles du « réduire, réutiliser, recycler » (R), mais la meilleure façon de les réduire est d'utiliser des alternatives sans plastique.

Le saviez-vous? L'appellation « biodégradable » est souvent trompeuse. Un plastique biodégradable est testé pour se décomposer dans certaines conditions de laboratoire, qui peuvent ne pas exister dans la nature. Ne mettez les plastiques biodégradables dans le composteur que si celui-ci est certifié compostable à 100 %.

Conseil:

Renseignez-vous avant d'opter pour une alternative sans plastique. Par exemple, l'utilisation de pailles en papier plutôt qu'en plastique peut contribuer aux émissions de gaz à effet de serre si le papier finit à la décharge. De plus, toutes les pailles en papier ne sont pas sans plastique.

Sachez également quels matériaux conviennent aux différents types d'aliments. Le verre convient à de nombreux aliments, tandis que les aliments acides peuvent dégrader les chiffons à la cire d'abeille et libérer des métaux des ustensiles de cuisine en métal. Les casseroles en métal exposées au sel pendant une période prolongée peuvent piquer la surface des casseroles en aluminium et en acier inoxydable. Santé Canada propose de nombreux sites Web utiles sur l'utilisation des différents matériaux, comme par exemple le site "Utilisation sécuritaire des ustensiles de cuisson".