

Faites du tri dans vos plastiques => **Beaucoup sont toxiques !**

Des substances chimiques toxiques sont ajoutées aux plastiques au cours de leur élaboration pour leur donner des propriétés physiques qu'ils n'ont pas (couleur, élasticité, transparence, et cetera).

Ces additifs (nommés "plastifiants") finissent par migrer dans les aliments ou cosmétiques qu'ils contiennent, puis dans notre corps et sont nocives pour nous (surtout pour les **foetus**, les **nourrissons** et les **jeunes enfants**). Même à très faible dose, elles s'avèrent être des substances **cancérogènes, et/ou toxiques pour la reproduction, perturbateurs endocriniens**, etc. Combinés, ils se potentialisent et donnent le fameux "**Effet cocktail**". **Beaucoup de ces substances** agissent comme des **leurres** et **sont interprétées par notre corps comme des œstrogènes** (hormones sexuelles féminines), ce qui contribue à des dérèglements hormonaux (problèmes de malformation des organes génitaux, de puberté précoce, d'infertilité, de cancer du sein ou de la prostate par ex.).

En-dessous des emballages en plastique se trouve un code destiné au recyclage (1 à 7), dans un triangle fléché (celui-ci est gravé dans la masse, donc peu visible si l'on n'y prête pas attention).

PLASTIQUES A EVITER : 1 (PET), 3 (PVC), 6 (PS) et 7 (PC)

(Les toxiques présents, sont en gras entre parenthèses)

 PETE	N° 1 PET ou PETE : PolyEthylène-Téréphtalate (=> Antimoine, pseudo-œstrogènes). <i>Exemples d'utilisation : Bouteilles d'eau, bouteilles de jus de fruits, bouteilles d'huile, ...</i> Problèmes associés : Perturbations hormonales, cancers.
 V	N° 3 V ou PVC : PolyChlorure de Vinyle (=> Phtalates, etc) <i>Exemples d'utilisation : Film plastique "alimentaire", jouets souples pour enfants, ...</i> Problèmes : Perturbations hormonales, mauvais système immunitaire, maladie du foie, pathologies lourdes. La fabrication et la combustion du PVC génèrent des dioxines et des furanes qui s'accumulent ensuite dans l'environnement et dans les tissus adipeux humains.
 PS	N° 6 PS : PolyStyrène (=> Styrène, p-nonylphénol) <i>Exemples d'utilisation : Barquettes, pots de yaourts, vaisselle jetable, ...</i> Problèmes associés : Perturbations hormonales, cancers, leucémies. Agent mutagène.
 OTHER	N° 7 Autres plastiques , dont le PC qui pose problème : PolyCarbonate (=> BisPhénol A) <i>Exemples d'utilisation : Intérieur des boîtes de conserves et canettes, biberons, gourdes, ...</i> Problèmes associés : Perturbations hormonales, problèmes d'infertilité, obésité, cancers. <i>Remarques : La codification N°7 est utilisée pour des systèmes multicouches (bouteilles de lait en [PEHD + Carbone + PEHD] par exemple). Dans ce cas, il n'y a pas de Bisphénol-A. Certaines carafes d'eau filtrantes sont codifiées en N°7. Il ne s'agit pas de PC mais de "SAN" (Styrène AcryloNitrile), un plastique sans BPA qui rentre dans la classification N°7 (OTHER).</i>

PLASTIQUES A PRIORI SANS RISQUE : 2 (PEHD), 4 (PELD) et 5 (PP)

 HDPE	N° 2 ou N° 4 : PolyEthylène (rien ne migrerait à priori dans l'alimentation) 2 densités possibles : - N° 2 : HDPE ou PE-HD (High Density PolyEthylène) ou PEHD en français (rigide) - N° 4 : LDPE ou PE-LD (Low Density PolyEthylène) ou PEBD en français (souple)
 LDPE	
 PP	N° 5 PP : PolyPropylène (rien de nocif ne migrerait à priori dans l'alimentation)

Evitez donc d'acheter, de réchauffer ou de stocker de la nourriture (ou des cosmétiques) dans des emballages en plastiques codifiés 1, 3, 6 ou 7 (PC).

La migration est en effet augmentée lorsqu'il s'agit d'un liquide, et par la durée de stockage, la température, la présence d'un corps gras, et le passage au micro-ondes.

Evitez les boîtes de conserve ou les canettes ayant un revêtement en plastique à l'intérieur (c'est une résine époxy à base de Bisphénol-A). Les barquettes de viande par exemple sont à priori du PS (N°6) en-dessous et du film PVC étirable rempli de phtalates (N°3) au-dessus ...

Le problème ne concerne pas que les emballages mais aussi beaucoup d'ustensiles de cuisine (bouilloires électriques, cuit-vapeur électriques, poêles et moules avec revêtement antiadhésif en **PTFE**)

Information de l'INRA : les biberons garantis sans BPA qui ressemblent trop aux anciens biberons (transparents, rigides) risquent fort de contenir du ... **Bisphénol S**, dont on ne connaît pas encore la toxicité => **Privilégiez donc les biberons en verre ou en plastique sécuritaire (N°2, N°4 ou N°5).**

A propos du Bisphénol-A, deux supermarchés viennent de décider de retirer le papier à impression thermique utilisé pour leurs **tickets de caisse**. Ce papier contient du **Bisphénol A** (comme révélateur), qui passe dans les doigts des caissiers et des acheteurs (cf. Publication de l'INRA de Toulouse).

L'INRA de Toulouse met également en garde contre la **pâte à modeler** qui contient **50% de phtalates**, qui passent directement dans la peau des enfants (=> beaucoup + qu'avec n'importe quel plastique).

BON A SAVOIR :

- **Certaines bouteilles de lait sont codifiées PEHD et N°7 (catégorie "Autres plastiques")** car il s'agit d'un système à 3 couches superposées (PEHD + Carbone + PEHD).
Ce n'est pas du Polycarbonate, donc pas de Bisphénol-A.
- **Une brique alimentaire = 3 couches aussi** (Carton + Aluminium + PELD N°4 à l'intérieur), donc à priori sans risque.

Dans ces systèmes multicouches, à priori pas de risque pour nous, mais un recyclage + "compliqué"

Pour éviter le contact avec ces substances toxiques, évitez les plastiques qui les contiennent :

=> Privilégiez au maximum les emballages en verre (bouteilles d'huile, grands pots de yaourt), les emballages en carton, et le vrac (que vous mettrez dans des sachets en papier bien sûr ;-).

Si vous n'avez pas le choix, privilégiez les bouteilles de lait en PEHD (2) et pots de yaourt en PP (5).

Des solutions de remplacement existent pour la cuisine et la conservation des aliments :

=> Plats en INOX 18/10, FER, FONTE, VERRE (ou verre borosilicate), vraie CERAMIQUE

=> Couscoussier avec paniers vapeur en inox ou en bambou, bouilloire en inox, ...

=> Assiette posée sur un bol ou un saladier, ou retournée sur un plat, ...

❗ Si vous décidez de remplacer vos poêles anti-adhérentes par des poêles à **revêtement céramique**, **sachez que leur usure est assez rapide** (moins d'un an ...) et qu'elles nécessitent de toute façon une résine de synthèse pour l'accroche sur la partie métallique (et parfois utilisation de nanotechnologies).

=====

LIENS et SOURCES (pour regarder/écouter/lire des informations scientifiques complémentaires) :

Vidéo canadienne de l'INISE présentant les différents plastiques et leur toxicité (6 minutes) :
<http://pourunmondedurable.blogspot.com/2008/11/danger-plastique.html>

"Plastic Planet" - Film-documentaire (+ Livre) austro-allemand qui sort en salles le **6 Avril 2011** :
<http://blog.green-commerce.fr/plastic-planet-halte-a-lindigestion-de-plastique/>

"La Grande Invasion" - Film-documentaire de Stéphane HOREL, **bientôt diffusé sur France 5** :
<http://www.stephanehorel.fr/doc/grandeinvasion/> (bande-annonce et extraits sur mon blog)

Vidéos de scientifiques du **Réseau Environnement Santé** (<http://reseau-environnement-sante.fr/>) :
<http://vimeo.com/channels/res> (*problème des perturbateurs endocriniens en particulier*)

"**Plastique : Alerte aux toxiques**" - Documentaire diffusé le 06/12/10 sur France 3 :
<http://programmes.france3.fr/pièces-a-conviction/>

"**L'emballage qui tue**" - Documentaire diffusé le 20/07/10 sur Arte : http://www.alterinfo.net/the-truth-life/Alimentation-Les-emballages-qui-tuent-documentaire_a133.html

"**Notre poison quotidien**", de Marie-Monique ROBIN - Documentaire diffusé le 15/03/10 sur Arte :
<http://www.arte.tv/fr/Comprendre-le-monde/Notre-poison-quotidien/3673748.html>

A regarder également => Les interviews de la réalisatrice : <http://www.arte.tv/fr/3677910.html>
=> Son blog (avec beaucoup d'infos) : <http://robin.blog.arte.tv/>

Informations générales sur les plastiques : http://fr.ekopedia.org/Mati%C3%A8res_plastiques

Différents types de plastique : <http://lifewithoutplastic.com/fr/les-plastiques/types-de-plastique.html>

Guide pratique sur les plastiques (par Elyse Rémy, Directrice de l'INISE - Canada) :

http://www.inise.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=62:guide-pratique-sur-les-plastiques&catid=56:plastiques&Itemid=111

Nombreux articles avec références : <http://www.lesgardesmanger.org/categorie/plastiques/>

Site de toxico-chimie (<http://atctoxicologie.free.fr/>) et interviews de son directeur André PICOT :

http://www.terre.tv/fr/1014_un-cafe-avec-andre-picot (6 minutes)

http://www.dailymotion.com/video/xc65vk_la-toxicochimie-par-andre-picot-ter_news (4 min 30)

Publication sur la toxicité de l'antimoine (PET) : <http://atctoxicologie.free.fr/archi/bibli/antimoine.pdf>

Publications scientifiques sur la toxicité du PVC et sur les phtalates :

<http://www.aroy.net/pointbiologique/multi-pvc.pdf>

http://www.inrs.fr/html/les_phtalates.html

<http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/252-Phtalates.pdf>

Article et interview de J-Y Dionne, Pharmacien canadien sur les perturbateurs endocriniens :

<http://www.jydionne.com/perturbateurs-hormonaux-presents/>

http://www.radio-canada.ca/audio-video/pop.shtml?urlMedia=http://www.radio-canada.ca/Medianet/2010/CBF/LapresmidiPorteConseil201004141305_3.asx

Articles sur les perturbateurs endocriniens :

http://atctoxicologie.free.fr/archi/bibli/ana_soto_wingspread.pdf

http://atctoxicologie.free.fr/archi/bibli/perturbateur_endocrininen.pdf

[http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/intranetobject-accesparreference/TD%20122/\\$file/td122.pdf](http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/intranetobject-accesparreference/TD%20122/$file/td122.pdf)

Tickets de caisse et BPA : http://www.inra.fr/presse/bisphenol_a_penetrerait_organisme_par_peau

Arrêt des tickets de caisse thermiques (BPA) : <http://france-info.com/economie-consommation-2011-02-01-bisphenol-a-carrefour-et-systeme-u-changent-de-tickets-de-caisse-512855-22-25.html>

Bouteilles de lait codifiées en N°7 - Système multicouches (explication et données scientifiques) :

<http://www.ineospolyolefins.com/Data/MILK%20LITERATURE/Influence%20lumi%C3%A8re.pdf>

Poêles : <http://www.ecoloinfo.com/2009/09/07/des-poeles-ecolos-dans-ma-cuisine-revolution-ou-coup-de-peinture/> - Différents matériaux utilisés : <http://www.poele-ecologique.fr/mapage/index.html>

Pour aller plus loin : Vidéos pédagogiques d'Annie LEONARD sur la société de consommation

<http://pourunmondedurable.blogspot.com/2008/06/la-vie-dun-truc.html>

<http://pourunmondedurable.blogspot.com/2010/10/story-of-bottled-version-francaise.html>

Retrouvez ces informations (et +) sur mon blog => <http://pournepusmarchersurlatete.eklablog.com>