

Par quoi remplacer sa poêle en Téflon ?

Certaines poêles antiadhésives peuvent libérer des PFAS et contaminer ce que l'on cuisine. Il existe des alternatives meilleures pour la santé. Suggestions.



Les poêles en Téflon continuent à être très présentes dans nos cuisines, malgré les risques qu'elles entraînent pour la santé. C'est qu'elles sont bien pratiques ces poêles antiadhésives ! Il y a cependant des alternatives plus saines et écologiques. On parcourt les options.

Sommaire :

- [Le problème des poêles en Téflon](#)
- [L'alternative rétro qui adhère très peu : l'acier](#)
- [L'alternative facile à entretenir : l'inox](#)
- [L'alternative qui manque d'info : la céramique](#)
- [Les alternatives moins courantes : la fonte \(émaillée\) et... le verre](#)
- [Que faire de ses vieilles poêles antiadhésives ?](#)

Le problème des poêles en Téflon

Téflon est en réalité une marque déposée. **Derrière ce nom se cache le PTFE** (polytétrafluoroéthylène). Depuis les années 50, les poêles antiadhésives sont généralement en aluminium avec une surface antiadhésive en PTFE^[1]. On parle aussi parfois des poêles de type « Tefal » mais il s'agit là aussi d'une marque et ce n'est pas la seule à proposer des poêles avec un revêtement antiadhésif en PTFE.

Le souci c'est que **le PTFE est un PFAS**, même s'il est sous forme de polymère (plusieurs molécules attachées ensemble, comme dans un plastique). Il est censé être non dangereux pour la santé mais cet aspect pose quand même différentes questions, ne fût-ce que concernant la pollution à la fabrication^[2].

S'il a été – et reste – polémique, c'est notamment parce que certains composés utilisés pour le fabriquer sont désormais interdits, comme le PFOA, un des PFAS les plus recherchés (et trouvé) dans l'eau. Ce PFOA se retrouvait dans les aliments via les poêles en Téflon, ainsi que dans l'environnement et la nourriture pollués par les entreprises qui rejetaient du PFOA (pour la fabrication de poêles ou non).

Autrement dit, le PTFE est utilisé depuis longtemps, mais c'est son processus de fabrication qui était source de PFAS problématiques. Sans que l'on soit pour autant sûr que les alternatives utilisées actuellement pour remplacer le PFOA dans la fabrication du PTFE soient non toxiques^[3], tant à la production qu'à l'utilisation^[4].

> Lire aussi : [Quels sont les dangers des PFAS pour la santé ?](#)

Que Choisir^[5] a testé 8 poêles antiadhésives classiques en 2024 et a trouvé **17 PFAS différents dans le revêtement**^[6]. L'association de consommateurs n'a cependant pas testé la migration de ces molécules dans les aliments.

L'autre souci c'est que **la chaleur est un facteur qui favorise la migration des contaminants** alimentaires. Le PTFE peut dégager des substances toxiques s'il est chauffé à trop haute température.

Les migrations de contaminants sont aussi **renforcées si le matériau est abîmé**.

> Lire aussi : [Qu'est-ce qu'un contaminant alimentaire ?](#)

On comprend donc aisément qu'il vaut mieux éviter de cuire sa nourriture à feu vif dans une vieille poêle en Téflon pleine de griffes. Tefal recommande d'ailleurs de **remplacer les poêles antiadhésives tous les 2 ou 3 ans**^[7] !

Certes, les aliments (dont certains sont déjà contaminés avec des PFAS) sont notre principale voie d'exposition aux PFAS^[8]. Mais autant limiter son exposition là où c'est possible, notamment en évitant d'utiliser des poêles à risque.

Il y a des alternatives non seulement plus respectueuses de la santé mais aussi plus durables dans le temps et donc plus écologiques.

> Lire aussi : [Santé : emballages & ustensiles pour une cuisine sans risque.](#)

L'alternative rétro qui adhère très peu : l'acier

Les poêles en acier **reviennent à la mode** ! Elles sont faites dans un acier qui contient plus de carbone que l'acier standard (on parle souvent d'**acier carbone**). Le matériau **ne dégage pas de substances toxiques** et **leur durée de vie est extrêmement longue**. Ces poêles se transmettent même parfois de génération en génération !

> Lire aussi : [Quels matériaux sont utilisés pour les emballages et ustensiles alimentaires ?](#)

Les poêles en acier nécessitent **un peu de préparation** avant leur première utilisation et de s'habituer à une **autre routine pour le nettoyage** :

- On ne peut pas les utiliser telles quelles à l'achat, il faut les « **culotter** »^[9].
Le principe est simple : on graisse la poêle avec de l'huile et on la fait chauffer jusqu'à ce qu'elle fume légèrement. Le fait de répéter cette opération quelques fois produit une surface antiadhésive naturelle^[10]. L'aspect antiadhésif va aussi se renforcer au fur et à mesure de l'utilisation de la poêle en acier (elle va prendre une coloration de plus en plus noire, ce qui est tout à fait normal). Certaines poêles sont vendues déjà culottées.
- Il faut **les laver sans détergent**.
Le produit vaisselle attaque la graisse, et la couche antiadhésive est composée de graisses. Une poêle en acier doit être lavée uniquement avec de l'eau chaude. C'est un peu bizarre au début, mais on s'y fait. On peut gratter d'éventuels résidus mais une bonne cuisson ne devrait pas en laisser beaucoup. On peut éventuellement déglacer la préparation à l'eau (ajouter un peu d'eau en fin de cuisson), ce qui va à la fois dissoudre les résidus secs et faire une petite sauce d'accompagnement (surtout avec de la viande, mais ça marche avec des chicons braisés aussi).



Au-dessus : poêle en acier non culottée, juste utilisée quelques fois.

En-dessous : poêle culottée, après 3-4 « couches ».

- Une fois la poêle lavée, elle doit être **huilée légèrement avant de la stocker**. (Quoique, si elle est bien culottée, ce n'est même pas nécessaire.) L'acier rouille s'il n'est pas protégé. Pour cette raison, on ne laisse jamais ce genre de poêle tremper dans l'eau.

Si ça colle un peu plus qu'avec une poêle « de type Tefal », le résultat est assez réussi. On peut cuire à peu près tout, même des aliments qui se décomposent s'ils collent comme des burgers végétariens, des falafels, du poisson, des produits panés, des œufs sur le plat, des crêpes...^[11] **Seuls les aliments acides peuvent abîmer le culottage**. On évite donc de faire revenir une sauce à la tomate dans les poêles en acier.

Enfin, la couche de graisse se forme cuisson après cuisson mais sans laisser d'odeur ou de goût qui se transmet aux aliments. On peut y cuire du poisson un jour et des œufs le lendemain sans problème. Et si la couche protectrice est abîmée – ça peut arriver – il est

facile de la recréer^[12].

L'inconvénient de ces poêles, c'est leur **poids**^[13].

L'alternative facile à entretenir : l'inox

L'inox n'est pas utilisé que pour les casseroles, il sert aussi à fabriquer des poêles. Comme tous les objets en inox, ces poêles **ne rouillent pas et sont faciles à entretenir** : on les lave (à la main, le lave-vaisselle est souvent déconseillé même si ça reste possible) avec de l'eau chaude et du détergent.

On peut cuire tous les aliments avec de l'inox. Les aliments acides auront cependant plus tendance à « l'attaquer ». L'inox se répare cependant tout seul, dans une certaine mesure.

De manière générale, les aliments ont un peu plus tendance à coller qu'avec une poêle en acier culottée^[14].

Les poêles peuvent être assez lourdes, surtout dans les grandes dimensions.

Par contre c'est **inusable**, surtout si le manche est également en inox. Le matériau est **sûr pour la santé**. On peut utiliser des ustensiles et couverts en métal^[15] car il n'y a pas de couche de protection donc pas de risque qu'elle s'abîme.

L'alternative qui manque d'info : la céramique

Les poêles en céramique sont apparues comme alternative aux poêles antiadhésives classiques. Elles sont présentées partout comme saines et écologiques mais il est cependant **très difficile**, pour ne pas dire impossible, **de savoir de quoi elles sont composées exactement**.

L'efficacité antiadhésive des poêles en céramique diminue également avec le temps. Il est peu probable qu'on puisse les garder aussi longtemps que des poêles en inox ou en acier^[16].

Les alternatives moins courantes : la fonte (émaillée) et... le verre

La fonte (de l'acier avec « beaucoup » de carbone dedans^[17]) est une matière traditionnelle en cuisine.

On distingue la fonte de la fonte émaillée :

- Une poêle en **fonte** s'utilise comme une poêle en acier, et **doit être culottée**. Elle est toutefois (encore) **plus lourde et plus adaptée à une cuisson lente** (inertie). Côté fabrication, la fonte est moulée (liquide et mise dans des moules) alors que l'acier est embouti (avec une presse).
- Une poêle en **fonte émaillée** est recouverte d'une couche de verre (l'émail) qui

assure sa protection. Comme l'inox, elle n'a **pas besoin d'être culottée**. Par contre, l'émail est une couche qui **peut s'abîmer avec le temps**. On évite donc d'utiliser des ustensiles en métal dans une poêle émaillée.

Enfin, pour l'anecdote, des poêles en verre ont existé mais elles sont pour ainsi dire introuvables actuellement.

Que faire de ses vieilles poêles antiadhésives ?

C'est décidé, on fait le tri dans ses vieilles poêles !

Si c'est une poêle antiadhésive d'avant 2020, voire 2012 pour certains fabricants, il est très probable qu'elle contienne du PFOA, qui est parmi les PFAS les plus contrôlés dans notre eau et nos aliments. Mieux vaut s'en débarrasser.

Même chose pour des poêles **abîmées**, il est préférable de s'en séparer.

On jette les poêles au **recyparc**, dans le conteneurs à métaux.

Voir aussi

- Notre campagne [Pas dans mon assiette](#).

[1] <https://solutionsdurables.eurofins.fr/blog/lhistoire-des-pfas/>

[2] Parmi de très nombreux articles, voir par exemple ceux de [Reporterre](#), de [la RTBF](#) et de [l'International Chemical Secretariat](#).

[3] Étude de l'Agence des protection de l'environnement des USA sur le GenX (toujours un PFAS), dorénavant utilisé pour fabriquer du PTFE, [relayée par Food Packaging Forum](#).

[4] [Le comportement par le passé des sociétés qui fabriquent des PFAS incite plutôt à la prudence](#). Voir aussi le film « [Dark Waters](#) » de 2019.

[5] [Que choisir](#).

[6] Sur 70 recherchés. Sachant qu'il y a au moins [des milliers de PFAS différents](#).

[7] [Voir sur son site](#).

[8] [Sciensano a estimé l'exposition aux PFAS de la population belge selon les quantités retrouvées à la fois dans les aliments et les emballages](#). Selon cette étude, les PFAS venant

des emballages ou des ustensiles de cuisine ne sont pas une source d'inquiétude pour la santé.

[\[9\]](#) Le culottage s'appelle « seasoning » en anglais.

[\[10\]](#) Il y a très peu d'informations scientifiques sur la nature de la couche créée. Outre l'huile cuite, la surface serait formée de billes d'oxyde de fer selon cette étude :
« [Seasoning Chinese cooking pans: The nanoscience behind the Kitchen God's blessing](#) ». D'un abord un peu ésotérique, l'étude analyse sérieusement le phénomène qui se passe à la surface des poêles en acier traditionnellement utilisées en Chine pour préparer certains plats.

[\[11\]](#) Testé et approuvé.

[\[12\]](#) En résumé il faut huiler la poêle avec un peu d'huile avant de l'essuyer. La poêle doit être grasse, pas dégoulinante. Ensuite il y a deux méthodes : cuire la poêle, « tête en bas » dans le four pendant 15 minutes à 235°C (NE MARCHE QUE SI LE MANCHE PEUT ALLER AU FOUR !!). Après 15 minutes, on essuie de nouveau et on remet la poêle pendant 45' minuts. On peut aussi la cuire sur le feu (gaz, induction...) jusqu'à ce que la poêle fume. Tant pour le four que sur le feu, répéter l'opération si nécessaire. Deux bons tutos [sur Youtube](#) et [sur le site de de Buyer](#).

[\[13\]](#) Par contre elle peut servir de bouclier en cas d'attaque inopinée.

[\[14\]](#) La poêle doit être suffisamment chaude avant d'y mettre les aliments, mais ça a quand même tendance à coller plus qu'avec d'autres poêles (avis personnel). [Un peu plus d'infos ici](#).

[\[15\]](#) Par exemple une cuillère avec laquelle on va manger après. Ça fait moins de vaisselle. Il n'y a pas de petit profit ;-)

[\[16\]](#) Voir sur [Reporterre](#) et sur [The Rational Kitchen](#).

[\[17\]](#) L'acier (et l'acier « carbone ») est un mélange (un alliage) de fer et de maximum 2% de carbone (+/-). Au-delà de 2%, on parle de fonte.

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

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/par-quoi-remplacer-sa-poele-en-teflon>