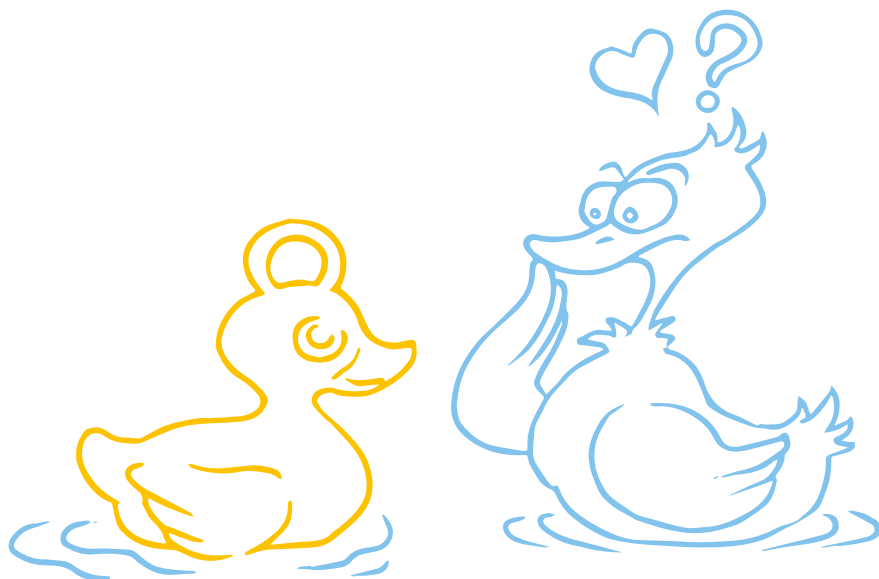


LE PLASTIQUE, C'EST PAS AUTOMATIQUE !

GUIDE POUR
UN **USAGE RAISONNÉ** DES **PLASTIQUES**
ET LE CHOIX D'**ALTERNATIVES SAINES** ET **ÉCOLOGIQUES**



C'EST QUOI LE HIC AVEC LE PLASTIQUE ?

Si le plastique comporte des enjeux pour l'environnement et la santé des travailleurs qui le fabriquent (voir ci-contre), pour l'utilisateur aussi il peut poser des problèmes de santé.

Certains plastiques sont relativement inoffensifs mais d'autres renferment des composants à risque, au point qu'ils ont été interdits pour certains usages. En effet, de nombreux plastiques contiennent notamment des perturbateurs endocriniens. Ces substances dérèglent le système hormonal, essentiel au bon fonctionnement et au développement du corps. Les fœtus et les enfants en bas âge y sont particulièrement sensibles. Ainsi, le bisphénol A a été interdit dans les biberons.

Certes, il y a des normes mais elles considèrent chaque objet indépendamment. Or, du plastique, il y en a partout! Les sources sont multiples, les substances néfastes s'additionnent donc et peuvent s'accumuler dans l'organisme.

Une vie zéro plastique ?

Cette brochure propose des conseils centrés sur la santé des utilisateurs dont celle des enfants, plus sensibles. Vous y trouverez des infos sur le bon usage des plastiques, les plastiques les plus problématiques, et surtout, les alternatives.

L'objectif n'est donc pas de prôner l'éviction totale du plastique dans nos vies. On a difficilement prise sur tout mais on peut néanmoins essayer de limiter l'usage du plastique et privilégier d'autres options quand elles existent.

Le type de plastique est souvent identifié par un numéro dans un triangle.

Celui-ci n'est malheureusement pas toujours indiqué. Des exemples de produits vous aideront donc à reconnaître chaque plastique. Un doute? Contactez le service-conseil d'écoconso!



SOMMAIRE

- Overdose !.....3
- Emballages et contenants alimentaires.....4
- Jeux et jouets.....6
- Aménagement intérieur et mobilier.....8
- À votre disposition chez écoconso..... 10

ENCARTÉ: illustration « Les plastiques sont partout. Et chez vous ? » Au dos, un tableau récapitulatif de tous les plastiques et leurs utilisations. À garder sous la main !



OVERDOSE !

Les plastiques sont présents partout. Résistants, polyvalents, légers... Leurs nombreuses qualités sont aussi leurs pires défauts pour l'environnement.

La fabrication des plastiques utilise des ressources non renouvelables, comme le pétrole, et produit quantités de gaz à effet de serre. De plus, les travailleurs sont exposés à un mélange complexe de produits chimiques dont beaucoup sont reconnus comme substances cancérigènes ou perturbateurs endocriniens. La pollution des terres et, surtout, des océans est très importante: plastiques provenant des déchets, des décharges mal gérées, du tourisme, de la pêche... Mers, océans et grands lacs sont aujourd'hui envahis par ces déchets qui mettent des centaines d'années à se dégrader.

Les gros déchets sont des pièges mortels pour de nombreux animaux, notamment les cétacés et les tortues. Ils s'emmêlent dans les filets et sacs plastiques puis se noient, ou meurent de les avoir confondus avec de la nourriture.

Entraînés par les courants, les micro-déchets, issus de la fragmentation des macro-déchets au cours du temps, forment des « îles » et « continents » de plastiques. On en dénombre aujourd'hui six, le plus grand se situant dans le Pacifique.

Les fragments de plastique contiennent des adjuvants toxiques (cancérigènes, perturbateurs endocriniens) comme le BPA ou les phtalates et concentrent d'autres contaminants présents dans l'eau comme les PCB et la dioxine. Consommée par la faune marine, cette soupe de plastique provoque maladies et mortalité. La contamination de la chaîne alimentaire (moules de la mer du Nord, thon de la Méditerranée...) est susceptible d'affecter aussi la santé humaine.

L'impact global et à long terme de cette pollution sur les écosystèmes marins – et la santé humaine – est inconnu, mais s'ajoute à d'autres menaces (changements climatiques, acidification des océans, surpêche, pollution chimique...).

Face à ces problèmes, de nouveaux plastiques (biodégradables, fabriqués à partir de ressources renouvelables, etc.) se profilent comme solution. Constituent-ils réellement une alternative durable ? À découvrir sur www.ecoconso.be/fr/campagne-plastique !





EMBALLAGES ET CONTENANTS ALIMENTAIRES

Marquage	Quels produits ?	Risques « santé » pour l'utilisateur	
 PET	Bouteilles de boissons, bocaux, barquettes de produits congelés, sachets cuisson, plats pour le four...	Migration possible de molécules comme l'antimoine (métal lourd, potentiellement cancérigène) ou le formaldéhyde (cancérigène) vers le contenu.	
 LDPE	Films alimentaires, bouteilles de lait, emballages souples.	Libération de POSH*, surtout si l'aliment contenu est gras. Ces POSH sont observés de près, mais leur risque « santé » est encore peu documenté.	
 PP	Boîtes fraîcheur, barquettes pour le chaud, bouchons de bouteilles.	Libération de POSH*(cf. ci-dessus). Du BHT* est libéré par les bouchons de bouteilles. Il serait potentiellement cancérigène et perturbateur endocrinien.	
 PS	Barquettes (viande, poisson), tasses / gobelets jetables...	Possible émission de styrène, composé cancérigène.	
 Other	Polycarbonate - Boîtes fraîcheur, bouteilles, enduit intérieur de boîtes de conserve, biberons.	Migration de BPA* (perturbateur endocrinien), surtout si le plastique est chauffé.	
 Other	Silicone - Ustensiles de cuisine (couverts, moules à pâtisserie...).	Peut libérer des polydiméthylsiloxanes (possiblement cancérigène), surtout à des températures élevées.	
 Other	Nylon - Ustensiles de cuisine (par exemple pour utilisation dans des poêles anti-adhésives).	Possibilité de retrouver des traces de diaminodiphenylmethane (cancérigène).	
 Other	Mélamine - Vaisselle en plastique réutilisable.	Potentiellement cancérigène. Favorise l'apparition de calculs rénaux.	

* BPA: bisphénol A | BHT : hydroxytoluène butylé | POSH : polyoléfines oligomériques d'hydrocarbures saturés

Quelles alternatives choisir ?

- Privilégier les contenants en verre pour les bouteilles et les bocaux. Ceux-ci n'interagissent pas avec leur contenu.
- Préférer l'utilisation de récipients durables comme les gourdes en inox plutôt que réutiliser des bouteilles d'eau, ou changer celles-ci régulièrement.
- Pour réchauffer de la nourriture, idéalement la transvaser dans un plat en pyrex et ne pas utiliser le récipient fourni si celui-ci est en plastique, même s'il convient pour le four ou le micro-ondes.
- Privilégier les ustensiles en bois pour remplacer ceux en silicone ou en nylon. Les couverts métalliques conviennent également. Ils sont cependant à réserver aux casseroles ou poêles métalliques et ne doivent pas être utilisés en cas de revêtement anti-adhésif.



Comment trier et recycler ?

Les bouteilles et flacons alimentaires, bien vidés, doivent aller dans le sac des PMC ou au parc à conteneurs.











Les autres types de plastiques vont dans le sac ou le conteneur à puce des déchets non triés : ustensiles de cuisine, barquettes en frigolite, films souples, ravers de beurre, pots de yaourt...

AVIS D'ÉCOCONSO

- Il y a presque systématiquement une migration de molécules présentes dans l'emballage en plastique vers l'aliment qu'il contient. Ces migrations sont favorisées par les aliments acides, gras ou emballés à chaud. Même si généralement les taux ne dépassent pas les normes en vigueur, il vaut mieux choisir des alternatives.
- Le verre ou le métal sont à privilégier pour les ustensiles en contact avec la nourriture (couverts, plats...). Pour les emballages, le verre est préférable étant donné que les boîtes de conserve, bien que métalliques, possèdent une couche de protection intérieure en plastique.



JEUX ET JOUETS

Marquage	Quels produits ?	Risques « santé » pour l'utilisateur	
	Polyester - Peluches et doudous en microfibres, tissu et rembourrage.	Peut libérer des retardateurs de flamme bromés (potentiellement perturbateurs du système endocrinien et du développement neurologique). Le rembourrage peut aussi être en PUR et libérer des COV*.	
	Parties souples des poupées, jouets de bain, canards, livres en plastique, matériel gonflable, vêtements...	Contiennent des phtalates (perturbateurs endocriniens). Certains additifs peuvent migrer dans l'eau ou être absorbés par la peau.	
	ABS, SAN - Lego, Playmobil, parties dures des poupées, hochets, anneaux de dentition, valisettes...	Plastiques stables, grande longévité. Pas de risque direct.	
	Polycarbonate - Lego transparent, autres jouets en plastique dur.	Contient du BPA* (perturbateur endocrinien).	
	EVA - Tapis puzzle en mousse.	Contient du formamide (potentiellement cancérigène, mutagène et toxique pour la reproduction). Les seuils pour le formamide sont en cours de révision.	

* BPA: bisphénol A | COV: composé organique volatil

Quelles alternatives choisir ?



- Privilégier le bois, le tissu, le caoutchouc (latex), surtout pour les tout-petits.
- Choisir du tissu pour les poupées des moins de trois ans (en coton bio ou certifié Oekotex si disponible) ainsi que des jouets « sans PVC », « sans BPA » ou « sans phtalates ».
- Pour les jeux de construction, préférer du bois non traité ou traité avec des produits non toxiques (pour éviter les substances nocives des colles et vernis).

Comment trier et recycler ?



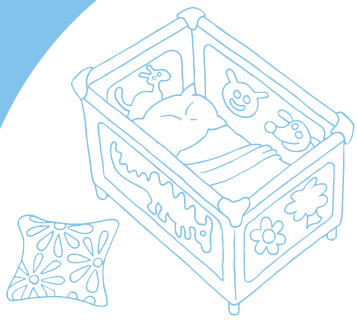
- Des collectes sont régulièrement organisées et plusieurs associations reprennent les jeux en bon état. D'autres les réparent s'ils sont cassés. Contactez-nous pour plus d'infos.
- Les jouets irrécupérables vont dans le sac ou le conteneur à puce des déchets non triés ou, si de grande dimension, au parc à conteneurs dans les encombrants.
- Mettre les piles à la collecte sélective (Bebat).

AVIS D'ÉCOCONSO

- Éviter le plus possible le plastique pour les moins de trois ans, surtout les plastiques souples et le PVC. Les petits mettent souvent leurs jouets en bouche, ce qui accroît le risque d'absorption de substances toxiques.
- Choisir des jouets solides et de bonne qualité qui pourront servir longtemps et les privilégier sans piles (ou opter pour des piles rechargeables). Se méfier de la contrefaçon et des jouets de piètre qualité (fixation des petits éléments, solidité des coutures). Heureusement, certains jouets incontournables sont fabriqués avec des plastiques solides, réutilisables et qui ne représentent pas de risque direct pour la santé de l'enfant.
- Certains jouets sont odorants (senteur fraise, banane...), pour des raisons « marketing »... ou pour masquer l'odeur du plastique. C'est un risque de pollution et de toxicité supplémentaire.
- Certains plastiques vieillissent mal : gare aux plastiques jaunis, cassants, collants ou aux vieilles poupées qui « suintent ». Ne plus les utiliser, des substances toxiques peuvent s'en libérer.



- Guide Jouets du WECF (Women in Europe for Common Future) : www.projetnesting.fr
- Jouer... les yeux ouverts (Réseau IDée) : www.reseau-idee.be



AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR ET MOBILIER

Marquage	Quels produits ?	Risques « santé » pour l'utilisateur	
	Literie, divan, fauteuil. PUR et /ou polyester - Matelas et rembourrage en mousse. PP ou polyester - Coutil.	Les matelas mousse et rembourrage en polyuréthane peuvent dégager des COV* toxiques (risque d'irritation pour les yeux, la peau et les voies respiratoires).	☹️
	Tissus d'ameublement : moquettes synthétiques, recouvrement de chaises, fauteuils.	Polyéthylène téréphtalate, polyester, polyamide, polypropylène dégradent la qualité de l'air intérieur par relargage de substances toxiques. Les sous-couches en polyuréthane des moquettes et les colles dégagent des COV* toxiques.	☹️
	Vinyle / PVC - Revêtement de sol souple, plafonds tendus.	Le polychlorure de vinyle souple contient des phtalates, perturbateurs endocriniens, potentiellement toxiques pour la reproduction et affaiblissant l'immunité.	☹️
	Isolation PUR en plaque rigide ou mousse.	La mousse polyuréthane peut dégager des COV* toxiques lors de la pose (risque d'irritation pour les yeux, la peau et les voies respiratoires).	☹️

* COV : composé organique volatil

Quelles alternatives choisir ?

- Revêtements de sols, murs, plafonds : préférer des solutions écologiques (revêtements minéraux, bois, linoleum, liège, fibres naturelles, etc.) à faible émission de polluants et à longue durée de vie.
- Ameublement : préférer le meublier en bois naturel plein, non traité ou simplement huilé, non collé, ainsi que des tissus d'ameublement non traités, des matelas en matière naturelle.
- Isolation : préférer des matériaux d'isolation à base de matières premières sans émissions de polluants, renouvelables et /ou recyclées (cellulose, fibre de bois, de chanvre, etc.)



Comment trier et recycler ?



Pas de solution satisfaisante pour le recyclage des plastiques de l'habitat, qui finissent au parc à conteneurs dans les encombrants. Même le recyclable n'est pas forcément recyclé. Éviter a fortiori les produits à multiples composants rendant le recyclage impossible.

AVIS D'ÉCOCONSO

- L'emploi de plastique et/ou de matériaux qui en contiennent dans la construction et l'ameublement correspond souvent à une option économiquement intéressante. Cependant, le bilan environnemental est médiocre : durée de vie relativement courte des produits, quantité importante d'énergie grise nécessaire à leur fabrication, potentiel de revalorisation quasi nul à ce jour, matières premières non renouvelables, pollutions industrielles diverses.
- Dans les espaces confinés des habitations, ces matériaux contribuent à la création d'un cocktail chimique affectant potentiellement la santé des personnes les plus fragiles. Parmi elles, les jeunes enfants qui passent beaucoup de temps sur le matelas de leur lit ou parc et à quatre pattes sur les revêtements de sol.
- Enfin, les plastiques utilisés en construction ou en ameublement (plaques d'isolation, revêtements de sol, etc.) dégagent des gaz mortels lors de la combustion. Les alternatives existent.



→ Notre brochure « On refait le mur. Guide des petites rénovations écologiques, saines et accessibles. »

→ Guide d'achat d'éco-matériaux : www.suivezleguide.be

À VOTRE DISPOSITION CHEZ ÉCOCONSO

Retrouvez conseils, publications,
infos et offre d'animations sur:

www.ecoconso.be



Publications

Fiches-conseils

PLASTIQUES (en général et déchets) → Fiche 1,2,3 Je gère mieux mes déchets → n° 47 - Trier les plastiques → n° 123 - Les sacs de caisse jetables → n° 26 - Le moins d'emballage possible	ALIMENTATION → Fiche 1,2,3, Je mange durable → n° 50 - Les emballages pour boissons → n° 128 - Des pauses café et des collations sans déchets → n° 139 - La vaisselle réutilisable ou compostable
JEUX ET JOUETS → n° 69 - Des jeux et jouets éthiques et écologiques	HABITAT → Fiche 1,2,3 Je construis ou rénove écologique → n° 124 - Mieux connaître les polluants de l'air dans l'habitat → n° 171 - Choisir un revêtement de mur écologique → n° 172 - Choisir un revêtement de sol écologique → n° 72 - Peintures, environnement et santé

Brochure

- « On refait le mur. Guide des petites rénovations écologiques, saines et accessibles. »



Guide d'achat

Vous cherchez des matériaux de construction (peintures, isolants, panneaux...) respectant l'environnement et la santé? Retrouvez-les, ainsi que leurs caractéristiques techniques sur **www.suivezguide.be!**

Offre d'animations

[nouveau] Les plastiques. Le plastique est omniprésent dans notre quotidien. S'il peut présenter d'indéniables atouts, il a également son revers de la médaille. Quels sont les impacts sur la santé et l'environnement? Comment diminuer les risques? Quelles précautions prendre? Quelles alternatives privilégier?

L'empreinte écologique et les 4 étapes de l'éco-consommation. Peut-on mesurer notre impact sur l'environnement? Pour l'alléger, devrait-on diminuer notre niveau de vie? Quels sont les domaines critiques? Comment changer les choses au quotidien?

Les déchets (prévention, recyclage). En Belgique, on produit plus de 500 kilos de déchets par an et par personne. De plus en plus de déchets sont recyclés. C'est bien, mais ça ne suffit pas. Quels gestes pouvez-vous mettre en place pour diminuer réellement ces déchets?

Les pollutions intérieures. Les activités domestiques, les matériaux de construction, d'ameublement, de décoration, etc. relarguent quantités de substances toxiques dans l'air intérieur. Les plastiques et autres matières synthétiques y sont pour beaucoup. Comment éviter ces polluants dans votre logement et/ou limiter leurs impacts sur votre santé? Quelles alternatives écologiques choisir?

Les petites rénovations écologiques, saines et accessibles. Peinture, plafonnage, isolation, boiseries intérieures, revêtement de sol... Comment trouver, choisir et mettre en œuvre des matériaux adaptés à vos besoins et votre budget, tout en respectant votre santé et l'environnement?

Des visites de supermarchés. Acheter des produits alimentaires plus durables, oui, mais comment? Faire ses courses relève parfois du parcours du combattant: entre publicités, allégations parfois mensongères, multiplication des labels et logos, suremballage, légumes bio sous plastique, etc. Comment faire le bon choix, celui qui sera meilleur pour l'environnement et la santé?

Les animations d'écoconso sont prestées à la demande pour des groupes d'adultes (citoyens, associations, communes, entreprises...).

Contactez-nous sur animation@ecoconso.be!

écoconso encourage des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé.

Vous vous intéressez aux économies d'énergie, à la prévention des déchets, à la gestion de l'eau, à l'éco-construction, aux pesticides, aux labels et logos, à la santé ou à d'autres thèmes en lien avec la consommation et l'environnement ?

Vous avez des questions? Contactez-nous!



Retrouvez conseils, publications,
infos et offres d'animations sur:

www.ecoconso.be



 facebook.com/ecoconso  twitter.com/ecoconso_asbl



Avec le soutien de:



Réalisation: écoconso - première édition (mars 2016)

Dessins: Gérard Thèves

Éditeur responsable: Jean-François Rixen

Rue Nanon 98 - 5000 Namur

Imprimé avec des encres végétales sur du papier 100% recyclé