

Les plastiques

LE PARADOXE DE MANGER BIO DANS DU PLASTIQUE Des substances toxiques qui contaminent votre bouffe...

Le plastique occupe une place importante dans nos vies. Il est versatile, léger, flexible, imperméable et relativement bon marché. Il est si omniprésent qu'il est difficile d'imaginer notre vie sans plastique. Il est partout: dans nos vêtements, dans l'isolation de notre maison, dans notre ordinateur, dans nos souliers, et surtout dans notre frigo. Il sert à emballer et conserver un grand nombre d'aliments. Les épiceries regorgent de produits emballés dans du plastique. Or bien que le plastique comporte des qualités recherchées, son utilisation à très grande échelle cause des problèmes environnementaux sans précédent, sans compter les risques qu'il pose pour notre santé et surtout celle de nos enfants.

Du point de vue de l'environnement, le plastique est un désastre en pleine expansion. La plupart des plastiques sont faits à base de pétrole, une ressource non renouvelable, extraite et transformée à l'aide d'un processus énergivore et polluant. Les emballages de plastique, et particulièrement l'incontournable sac de plastique, sont une énorme source de déchets qui s'accumulent dans les dépotoirs et qui se retrouvent un peu partout sur la planète, mettant ainsi en danger des populations d'animaux marins et terrestres. Par ailleurs, la destruction des plastiques par incinération est une cause importante de pollution d'air, d'eau et de sol.

Quant aux risques pour la santé, ils sont de mieux en mieux documentés. De nombreuses études scientifiques ont démontré que des plastifiants toxiques tels le bisphénol A, l'antimoine ou les phtalates s'infiltrent dans la nourriture ou les liquides que l'on entrepose dans des contenants ou des bouteilles de plastique. Ce risque est significativement augmenté lorsque ces produits chimiques sont absorbés par des enfants, dont le système immunitaire et les différents organes en plein développement sont plus vulnérables. Sans oublier tous ces travailleurs qui développent différentes formes de cancer suite à leur exposition aux produits chimiques qui entrent dans la fabrication du plastique.

La plupart des plastiques possèdent un numéro – le code d'identification de la résine – lequel est souvent imprimé sur le contenant et entouré des trois flèches de recyclage. Parmi les sept différents types de plastique codés que l'on retrouve sur le marché, des études ont démontré que les plastiques numéros 1, 3, 6 et 7 (polycarbonate) sont les plus susceptibles de faire migrer dans leur contenu des plastifiants toxiques. Des recherches sur les plastiques 2, 4 et 5 se poursuivent. Voyons en détail les risques identifiés par rapport à chacun de ces types de plastique :



No 1 : Polyéthylène téréphtalate (PET ou PETE), est utilisé dans la fabrication de bouteilles d'eau, de boissons gazeuses, de jus, de contenants de beurre d'arachide, de vinaigrette et de détergent. Des études ont révélé que ce plastique émet du *trioxyde d'antimoine*. Des travailleurs exposés à ce genre de substance ont manifesté des problèmes respiratoires et des irritations de la peau. Parmi les travailleuses de sexe féminin, on a noté une augmentation des problèmes menstruels et des fausses-couches et chez les enfants qu'elles ont mis au monde, des troubles de développement durant les douze premiers mois de leur vie. Plus un liquide est laissé longtemps dans une bouteille de type 1, plus grande est la concentration de ce produit chimique.



No 3 : *Chlorure de polyvinyle* (V ou Vinyle ou PVC), est couramment utilisé dans la fabrication de jouets, de pellicules de plastique, de contenants d'huile à cuisson et de détergent et de rideaux de douche. Le PVC a été décrit comme étant un des matériaux de produit de consommation les plus dangereux jamais créés. Le chlorure de polyvinyle est souvent fabriqué avec des phtalates comme plastifiant (*di(2-ethylhexyl) phtalate* (DEHP) ou *butyl benzyl phtalate* (BBzP)) lesquels sont reconnus comme des perturbateurs endocriniens qui mimiquent l'œstrogène. Les symptômes associés à l'intoxication aux phtalates vont de l'asthme au cancer en passant par des problèmes de foie, de rein, de rate, d'os et de développement en général. La migration des plastifiants est exacerbée lorsque l'aliment en contact avec le plastique est un corps gras. Un projet de loi privé a été présenté par le Nouveau Parti Démocratique du Canada (C-307) afin de bannir l'utilisation des phtalates dans les jouets pour enfants.



No 6 : *Polystyrène* (PS) est utilisé dans les contenants de styrofoam (tasse de café, bols), les contenants de nourriture pour emporter, les ustensiles en plastique, les matériaux d'emballage. Il dégage du styrène qui est un perturbateur endocrinien mimiquant l'œstrogène. Il peut causer des problèmes reproducteurs et des problèmes de développements chez les enfants. L'exposition à long terme des travailleurs à cette substance chimique a entraîné une incidence plus élevée de dommages au cerveau et au système nerveux. Dans des études sur des animaux, on a constaté des effets néfastes sur les globules rouges du sang, le foie, les reins et l'estomac.



No 7 : Autre. Cette catégorie comprend tous les types de plastique qui ne sont pas inclus dans les autres catégories, incluant le *polycarbonate* (PC). Le polycarbonate est un plastique généralement transparent et rigide qui est communément utilisé dans les bouteilles d'eau réutilisables individuelles, les bouteilles d'entreposage d'eau de 3 ou 5 gallons et les biberons pour bébés. Il est aussi utilisé dans les boîtes de conserve comme pellicule protectrice. Or, le *polycarbonate* émet du *bisphénol A* (BPA), un plastifiant toxique qui peut causer des dommages génétiques aux jeunes enfants. Ce plastifiant a également été associé à une augmentation de fausses-couches chez les femmes. Ce qui est d'autant plus inquiétant est le fait que même une exposition à de très faibles doses de ce plastifiant peut causer des dommages chromosomiques aux ovaires d'une femme, une réduction de la production de sperme chez l'homme et l'apparition prématurée de la puberté chez les fillettes.

En somme, si vous devez absolument utiliser du plastique, il est préférable de s'en tenir aux plastiques numéros 2 (*polyéthylène de haute densité*), 4 (*polyéthylène de faible densité*), et 5 (*polypropylène*). Pour plus d'information sur les différentes sortes de plastiques, leurs dangers et les études les concernant, veuillez visiter le site <http://www.vivresansplastique.com/plastique.htm>.

Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à réduire vos risques au quotidien :

- En général, essayer d'éviter d'utiliser des bouteilles et contenants en plastique car leur achat supporte l'industrie pétro-chimique et contribue à la pollution de l'air, de l'eau et du sol. Utiliser plutôt des contenants et bouteilles durables que vous pourrez utiliser pendant des années et des années comme l'acier inoxydable ou le verre.
- Si vous devez utiliser des bouteilles ou contenants en plastique, évitez d'y entreposer des liquides ou nourritures chaudes ou grasses, et éviter l'entreposage prolongé, ce qui augmente la migration des plastifiants.
- Peu importe ce que l'étiquette indique, aucun contenant en plastique ne devrait être utilisé au micro-onde. La combinaison des micro-ondes et du plastique peut donner à vos plats des saveurs toxiques!
- Évitez les pellicules de plastique moulantes pour la conservation des aliments. Utilisez plutôt des contenants en verre ou en acier inoxydable dotés d'un couvercle.
- Si vos contenants de plastique montrent des signes d'usure (égratignures, craques, décoloration), ou s'ils sont collants au toucher, il faut en disposer aussitôt.
- Évitez les bouteilles en *polycarbonate* (no 7) à tout prix. Pour les nourrissons, il est préférable d'utiliser des biberons en verre et pour les jeunes enfants, des gobelets en acier inoxydable.
- Si vous devez acheter une bouteille d'eau jetable, optez pour une bouteille faite de plastique no 2 et assurez-vous de consommer son contenu le plus rapidement possible. Ne la gardez pas au réfrigérateur pendant des semaines car la migration des plastifiants toxiques augmente avec le temps. Ne rincez et nettoyez jamais ces bouteilles en vue de leur réutilisation car le contact avec le savon pourrait entraîner la dégradation prématurée du plastique et en augmenter la toxicité.
- Pour entreposer de grande quantité d'eau, optez pour une bouteille en verre de 3 ou 5 gallons. Évitez les bouteilles en *polycarbonate* (no 7). Pour dispenser l'eau, procurez-vous des contenants en céramique ou en acier inoxydable.

De nos jours, le plastique est si omniprésent, qu'il est difficile de s'imaginer vivre sans lui. Pourtant, nos ancêtres l'ont fait avant nous. Il suffit de faire preuve d'imagination, de détermination et de conviction.



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386