



## Fiche pratique

proposé par le blog  
"Consommons Sainement"

# Débarrassez-vous des plastiques cachés !

Remplacez vos objets aux plastiques insoupçonnés  
par des alternatives saines et écologiques.

### ✓ Astuces faciles et efficaces

Les revêtements antiadhésifs sont notamment composés de plastique. A haute température, ils risquent de migrer.



Revêtement antiadhésif

Inox, pyrex ou fonte

Optez pour l'inox, la fonte ou le pyrex, plus sain et à la durée de vie bien plus longue. Évitez les revêtements en céramique, dont l'innocuité serait remise en question.

Selon une étude canadienne, un seul sachet de thé en nylon ou PET relâcherait des milliards de microplastiques.



Sachets de thé

Panier ou boule en inox

Utilisez une boule (ou un panier, encore plus pratique) à thé en inox pour infuser votre thé acheté en vrac.

L'intérieur de ses capsules est couvert de plastique, risquant de migrer dans le café, en contact avec l'eau bouillante.



Capsules jetables

Capsules réutilisables

Optez pour des capsules en inox à remplir soi-même ou pour d'autres options comme une cafetière à piston ou à percolateur.

L'intérieur des gobelets en carton est imperméabilisé grâce à un film plastique.



Gobelets en carton

Gourde en inox

Buvez votre boisson sans risques de migrations de perturbateurs endocriniens, dans une tasse sans plastique ou une gourde en inox.

Un vernis plastique, appelé epoxy et contenant souvent des bisphénols, recouvre l'intérieur des boîtes de conserve et canettes.

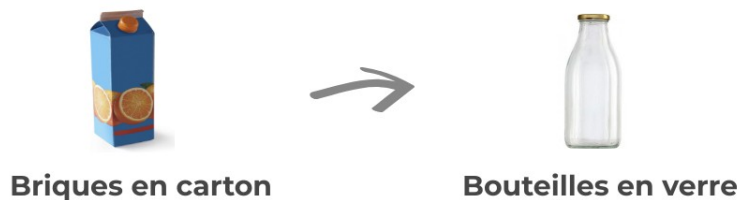


Boîtes de conserve et canettes

Bouteilles et bocaux en verre

Le verre est un des matériaux les plus inertes et donc sains. Préférez donc les emballages en verre, une option bien plus saine.

Ces briques sont composées d'un carton plastifié, d'une feuille d'aluminium puis, en contact avec le liquide, d'une couche de plastique.

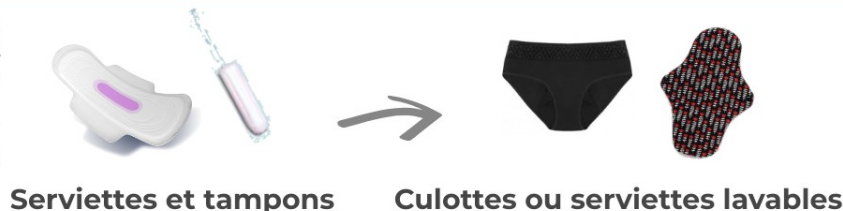


Briques en carton

Bouteilles en verre

Les différentes couches des briques multi-matériaux sont très difficiles à séparer et donc à recycler. A l'inverse, le verre est recyclable à l'infini !

Une grande partie des protections jetables ne sont pas uniquement composées de coton mais aussi de matières plastique.



Serviettes et tampons

Culottes ou serviettes lavables

Les serviettes ou culottes menstruelles lavables sont une solution bien plus écologique, saine et économique. Elles se rincent à l'eau puis se lavent en machine.

Certains shampoings et cosmétiques sont composés de polymères dérivés du pétrole ! Préférez-les biologiques, car ce label les interdit.



Cosmétiques conventionnels

Cosmétiques biologiques

Apprenez-en plus dans le livre **Zéro plastique zéro toxique**, d'Aline Gubri.

