



# QUIZZ

---

## Contenants alimentaires

Boire, manger, emporter, conserver, préparer, cuire ou réchauffer : en matière d'alimentation, l'utilisation de contenants alimentaires est incontournable.

Les récipients destinés à contenir de la nourriture, et susceptibles d'être intégrés dans nos usages quotidiens, se présentent sous une grande variété de formes, couleurs et matériaux. Bouteille, boîte, vaisselle, sachet, emballage carré, petit, grand, transparent, coloré, hermétique...

Nous nous tournons d'ordinaire vers le choix le plus pratique pour nous, le plus adapté à notre quotidien ; ces préférences sont individuelles et il est important de les respecter.

Saviez-vous cependant que le choix d'un contenant n'est pas seulement un choix pratique ? Il impacte également le bien-être, le confort, mais aussi l'environnement et la santé.

Durabilité, matières premières, perturbateurs endocriniens, pollution de l'eau et des sols, éco-consommation sont des sujets régulièrement abordés dans les médias.

*Quel lien avec les contenants alimentaires ?*

Ce QUIZZ via les affirmations et les réponses a pour objectif de susciter la réflexion sur le sujet, de déconstruire des idées reçues tout en amenant des éléments d'explication permettant de faire des choix.

# 1

**Un enfant a besoin  
d'une vaisselle spécifique  
qui lui est adaptée.**

## *On pourrait le croire, mais...*

À part au niveau du choix plus spécifique des couverts pour les plus petits qui n'ont pas encore de dents (en silicone souple, ergonomiques) et couteaux à bout rond, les enfants n'ont pas besoin de vaisselle spécifique et peuvent utiliser le même matériel que le reste de la famille.

### LE PLASTIQUE, IDÉAL POUR LES ENFANTS ?

C'est une croyance fortement ancrée dans la pensée collective et renforcée parce qu'elle est proposée dans les magasins au rayon « enfant ».

En réalité, le plastique se détériore plus rapidement que d'autres matériaux et des particules peuvent ainsi migrer dans la nourriture. En contact avec des aliments chauds, gras ou acides, un transfert de composés pouvant impacter la santé peut également s'opérer.

Pour les mêmes raisons, la vaisselle en fibres de bambou, agglomérées le plus souvent grâce à de la mélamine, est également déconseillée.

Le verre et la faïence sont donc recommandés pour les enfants aussi. De par leur poids, ils assurent même une meilleure stabilité et une meilleure prise.

# 2

**Le verre c'est lourd  
et cela casse.**

## *Oui mais...*

Le verre et la faïence sont des matériaux plus lourds et plus fragiles que l'inox et le plastique. Ils sont à privilégier principalement dans des pratiques plus sédentaires.

Ces deux matières ont de nombreux avantages : elles sont inertes et n'ont donc pas d'effet sur la santé.

Le poids des récipients en verre et en faïence leur confère une stabilité qui réduit le risque d'être renversés par l'enfant lors de l'usage. Ils peuvent être utilisés dès le plus jeune âge.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas d'usage du biberon, le biberon en verre est recommandé par l'ONE pour ses nombreux atouts : pas de substance chimique susceptible de migrer dans le lait, résistant à l'usage, garde sa transparence, maintient la température. Les biberons sont fabriqués dans des verres spéciaux, très solides. Il en existe munis de gaines de silicone facilitant la préhension et isolant les mains de la chaleur.

# 3

**Pour la conservation des aliments, l'indispensable, le produit phare et polyvalent c'est le papier aluminium.**

## *Pas forcément*

Le papier aluminium, comme les films plastiques, est susceptible de contenir des composants qui peuvent migrer dans la nourriture. Ces emballages sont pratiques, efficaces, mais il est possible de s'en passer. Des alternatives existent, avantageuses au niveau de l'environnement et de la santé : les bocaux et boîtes de conservation pour les restes alimentaires, un tissu pour conserver un demi-légume au frigo... Les boîtes à tartines, papier tartine, essuie-tout peuvent également emballer les pique-niques.

En cas d'utilisation d'aluminium, éviter de le mettre en contact direct avec des aliments chauds, gras et acides.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'aluminium est 100% recyclable. Les barquettes, les conserves et les canettes en sont de bons exemples. Cependant, le papier aluminium, de trop petite taille, n'est pas recyclé. Il part dans les déchets tout venant pour l'incinérateur ou la décharge.

# 4

**Tous les plastiques  
se valent.**

## Faux

Il existe de nombreuses sortes de plastiques, de composition complexe, résultant d'un assemblage de produits chimiques. Il n'est pas possible de connaître la composition exacte du plastique que l'on utilise.

Certains composants ont été mis en cause, notamment pour leurs effets sur le fonctionnement du système hormonal. C'est le cas des bisphénols et de certains phtalates. Les enfants en pleine croissance et les fœtus y sont particulièrement sensibles.

### BON À SAVOIR

Le BPA<sup>1</sup> est interdit dans les biberons et contenants alimentaires pour enfants de 0-3 ans depuis 2013.

Si vous utilisez des contenants en plastique, privilégier lors de l'achat ceux portant les mentions « sans phtalate » ou « sans bisphénol ».

# 5

**À part l'acier inoxydable,  
toutes les matières  
peuvent aller au four  
à micro-ondes.**

## Faux

Tous les métaux sont à éviter dans un four à micro-ondes car les risques d'incendies sont fortement augmentés.

La faïence et le verre sont conseillés pour cette pratique.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien que certains récipients en plastique puissent être utilisés au micro-ondes, il est recommandé d'éviter d'y réchauffer ou d'y cuire des aliments car cela augmente fortement la migration de composés de plastique dans les aliments.

# 6

**Quand une poêle  
antiadhésive est abimée,  
griffée, il faut la changer.**

## Vrai

Les ustensiles et contenants traités au téflon ou qui présentent un revêtement antiadhésif peuvent contenir des résidus de PFOA<sup>2</sup> qui peuvent être relâchés lorsque l'ustensile est chauffé à plus de 360°C ou dès que le revêtement est abîmé.

Le PFOA est suspecté d'être cancérigène, immunotoxique et perturbateur endocrinien. Il est par ailleurs néfaste pour l'environnement. Le PFOA en tant que substance est interdit dans l'Union européenne.

Donc oui, Une poêle antiadhésive abîmée ne devrait plus être utilisée.

La poêle en inox est une bonne alternative.

# 7

**Les récipients en plastique  
sont très résistants et ont  
une longue durée de vie.**

## *On pourrait le croire, mais...*

Il est exact qu'un récipient en plastique cassera moins facilement en tombant qu'un récipient en verre. Il donnera donc l'impression de durabilité.

En réalité, son usure se manifestera par des griffures, une décoloration, une odeur persistante ou une déformation. Dans ces cas-là, il est essentiel de ne plus stocker ou disposer de la nourriture dedans : en effet, des microparticules de plastique peuvent alors facilement se retrouver dans l'aliment et être ingérées. Il faut remplacer le récipient.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous les plastiques ne se recyclent pas. Même le recyclable n'est pas forcément recyclé.

# 8

**L'aluminium et l'acier  
inoxydable sont les  
mêmes matières mais  
sous des noms différents.**

## Faux

Il est important de ne pas confondre aluminium et inox. En effet l'aluminium est un matériau moins stable que l'acier inoxydable.

Au fur et à mesure de l'usage et des lavages, de petites quantités d'aluminium se transfèrent dans les aliments et seront ingérées. Afin d'éviter un contact direct avec ce métal, la plupart des gourdes en aluminium sont par exemple recouvertes, à l'intérieur, d'une résine ou d'une couche plastifiée, qui peut présenter les mêmes inconvénients que les gourdes en plastique.

L'aluminium n'est donc pas une matière recommandée pour les contenants alimentaires.

### COMMENT LES DIFFÉRENCIER ?

- Les contenants en aluminium sont plus légers que ceux en inox.
- Les objets en inox portent la mention « stainless steel » ou parfois les chiffres « 18/10 » ou « 18/8 », soit sur l'objet lui-même, soit sur son emballage.

# 9

**Les bouteilles en plastique  
peuvent être réutilisées  
pour y mettre de l'eau et  
sont donc une alternative  
aux gourdes.**

## *Faux*

Les bouteilles en plastique sont à usage unique, le plastique qui les constitue n'est pas conçu pour être réutilisé et elles ne peuvent donc pas convenir comme gourde.

L'acier inoxydable est un bon choix pour une gourde car il est solide, résistant à la rouille, isotherme et stable dans le temps. De nombreux modèles existent aux contenances, coloris et design variés.

# 10

**Il est possible de réutiliser  
d'anciens pots de crème  
glacée ou de confiture  
pour la conservation.**

## *Oui et non*

---

De manière générale, il est déconseillé d'utiliser des contenants en plastique pour stocker des aliments gras et acides. En effet, ils contiennent des substances qui sont susceptibles de migrer dans la nourriture.

De plus, les contenants en plastique à usage unique comme les bacs de crèmes glacées ne sont pas prévus pour être réutilisés. Ils n'apportent pas, dès, lors les mêmes garanties sur la durée en matière de sécurité alimentaire.

Pour ce qui est des pots de confiture en verre, les réutiliser est une excellente idée « petit budget » qui s'étend à la récupération des pots en verre alimentaires de tout type. Il en existe de tailles variées, ils se lavent facilement, les couvercles standards se vendent séparément.

# 11

**Seuls les récipients en  
plastique résistent à la  
congélation.**

## *Pas forcément*

---

Tout type de contenants en verre, s'ils ne sont pas remplis complètement, peuvent sans problème être congelés.

Si des récipients ou des sachets en plastique sont utilisés, il est conseillé d'attendre que l'aliment soit froid avant de l'y stocker afin d'éviter au maximum le transfert de composés de plastique dans la nourriture.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Laissez toujours refroidir les aliments avant de les ranger au frais. Beaucoup plus d'énergie sera consommée si les aliments chauds doivent être refroidis ou congelés.

# 12

**Il est préférable d'enlever  
les aliments de la barquette  
en aluminium ou en  
plastique avant de les  
réchauffer au four.**

# Réponse

## *Vrai*

Afin d'éviter la migration dans la nourriture de certaines substances présentes dans le plastique ou l'aluminium au contact avec la chaleur, il est préférable de transférer les aliments dans de la vaisselle en faïence, en céramique ou en verre avant de les réchauffer.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La plupart des plats en verre peuvent être utilisés et réutilisés au four et au four à micro-ondes. L'information est généralement présente sur le plat lors de l'achat.

# 13

**Le recyclage est très performant en Belgique et toutes les matières peuvent être recyclées.**

## *Oui et non*

Oui. Afin de répondre aux exigences européennes en la matière, notre pays met de plus en plus de dispositifs variés de tri et de réutilisation des déchets. Les contenants en verre et en inox sont inaltérables et se recyclent à l'infini.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le système de bulle à verre de notre pays est un des plus performant en Europe.

Certains contenants en plastique et en aluminium peuvent être recyclés dans les poubelles PMC. Cependant, tous ne le peuvent pas notamment en raison de la complexité de leur composition.

La faïence sera récupérée comme les briques et briquillons en déchetterie<sup>3</sup>. Une seconde utilisation est possible pour ces derniers.

# En bref

LES CONTENANTS ALIMENTAIRES EN INOX, EN FAÏENCE ET EN VERRE SONT RECOMMANDÉS CAR ILS SONT RÉSISTANTS, STABLES, RECYCLABLES ET INERTES.

*Chaque matériau à son usage privilégié :*

- **L'inox** est idéal pour la cuisson (casseroles et poêles) et le transport (boîte à tartines, à collation, gourde, ...), les couverts.
- **La faïence** pour les assiettes et les bols.
- **Le verre** pour les verres, les assiettes, les biberons, les boîtes de conservation.

## SYMBOLES À CONNAÎTRE



Convient pour les aliments



Convient pour le micro-ondes



Convient pour le lave-vaisselle



Conçu pour aller au congélateur

## J'AI DE LA VAISSELLE / DES CONTENANTS ALIMENTAIRES EN PLASTIQUE, QUE FAIRE ?

- Éviter de cuire ou réchauffer dedans
- La remplacer dès qu'elle est blanchie, écaillée, ébréchée, décolorée, tâchée ou griffée
- Éviter le contact d'aliments gras, acides, chauds car le transfert de composés chimiques est alors favorisé
- Éviter d'y couper des aliments pour ne pas abîmer le support
- Utiliser du papier à tartines ou des sachets en papier de récupération, essuie-tout, tissu... Cela permet d'éviter que la nourriture soit en contact avec le plastique

UNE BROCHURE ILLUSTRÉE DÉDIÉE AU MATÉRIEL POUR LE PIQUE-NIQUE EST ÉGALEMENT DISPONIBLE "BOITES À TARTINES, BOITES À DÉLICES"



Quel que soit le matériau choisi, il nécessite pour sa fabrication l'utilisation de ressources naturelles, renouvelables ou non. De l'énergie est également nécessaire pour le produire et ce processus engendre une émission de gaz à effet de serre.

Il est donc recommandé de réfléchir à l'utilité d'un contenant avant de l'acheter et de prendre soin de son matériel pour assurer sa durabilité.

### INFORMATIONS PRATIQUES:

- [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)
- [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be)
- 081 730 730



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : ONE  
N° d'édition : D/2023/74.80/111  
DOC/BR0084



Rejoignez-nous sur



ONE.be