



www.enviedesante.be

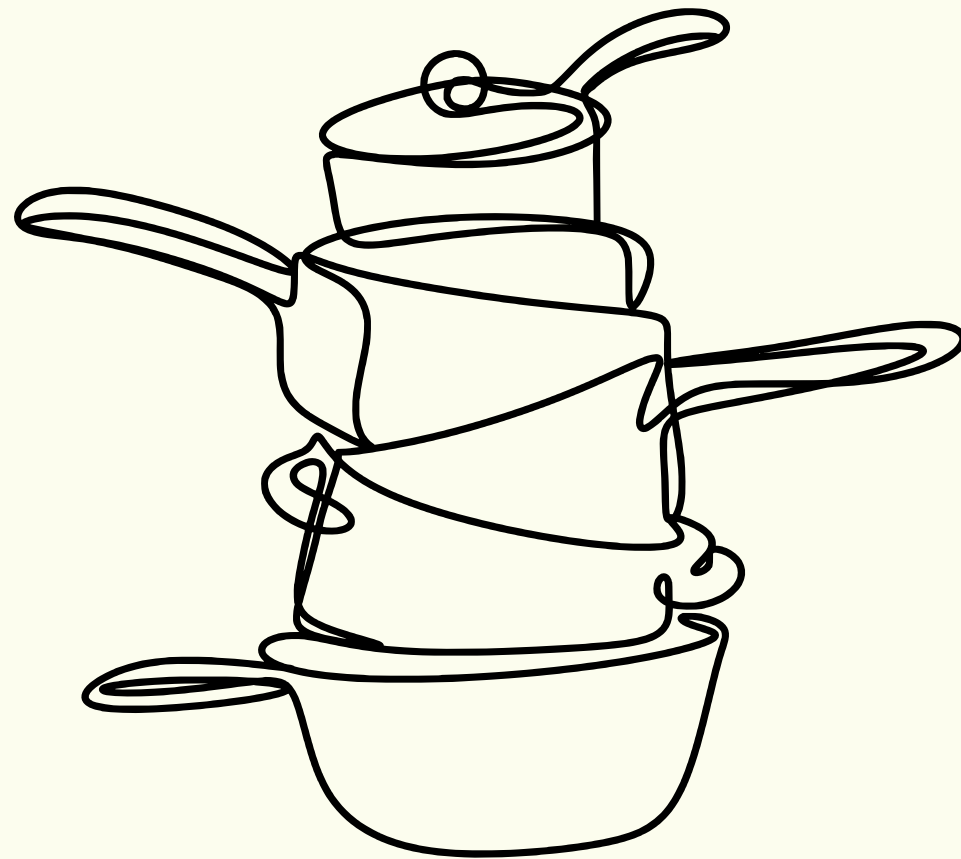
Quels

ustensiles de cuisson

choisir pour votre santé?



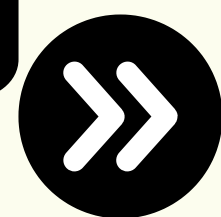
Pourquoi faire attention ?



Choisir de bons ustensiles de cuisson est essentiel pour préserver sa santé au quotidien. Certains matériaux, comme le Téflon[®] ou l'aluminium, peuvent libérer des substances toxiques lorsqu'ils sont chauffés à haute température ou endommagés. Si certains éléments sont déjà interdits, d'autres restent autorisés sur le marché.



Le PFOA (acide perfluoro-octanoïque), longtemps utilisé dans les colles pour revêtement antiadhésif, a été interdit en 2020. Il a été remplacé par le HPFO-DA, qui a été jugé comme "substance hautement préoccupante" par l'Agence européenne des produits chimiques en 2019. Si ce matériau est chauffé à plus de 260°C ou si la poêle, qui en contient, est rayée, il se retrouve dans les aliments. Or, en tant que membre de la famille des PFAS (composés perfluorés), il est considéré comme perturbateurs endocriniens et, en tant que produit toxique, il se retrouve dans le lait maternel et persiste longtemps dans le corps humain et dans l'environnement.



À éviter



- Les poêles contenant du **teflon**[®] ou un revêtement antiadhésif (cfr page précédente).

- L'**aluminium**, pour les poêles et les barquettes, des molécules peuvent migrer vers vos aliments en chauffant.

- Le **plastique**, pour les contenants alimentaires* et les ustensiles de cuisines genre spatule, cuillères, etc. Leurs molécules peuvent migrer vers la nourriture en chauffant et il y a présence de retardateurs de flamme dans les plastiques noirs**.

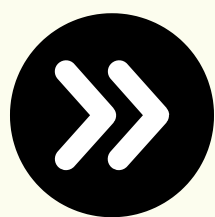


- Le **revêtement en pierre**, car ils utilisent la même colle que pour le Teflon[®].

- le **revêtement en céramique**, ils ont une durée de vie très limitée dans le temps et utilisent des nanoparticules qui ont un effet encore peu connu.

* Pour en savoir plus, consultez notre brochure sur le sujet

** <https://reporterre.net/Teflon-les-molecules-toxiques-s-incrustent-partout-jusqu-aux-trefonds-de-l-Arctique>



Quelles solutions?

À privilégier



- **L'inox ou acier inoxydable**, car il ne se dégrade pas et est 100% recyclable.

- La **fonte naturelle**, idéale pour les cocottes. Sans émail de préférence car il est fragile et ne résiste pas aux grands écarts de température.

- Le **verre borosilicaté**, matériau inerte qui ne réagit pas avec les aliments. Idéal pour la cuisson au four.

- La **céramique**, idéale pour la cuisson au four, mais aussi pour vos saladiers.

- Pour les autres ustensiles, préférez le **bois et l'inox**, par exemple pour vos spatules, louches, cuillères, planches à découper,...



Et le silicone?

Il existe 2 sortes de silicone.

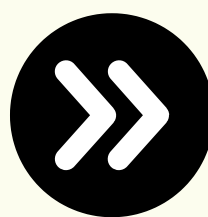
Le silicone au platine qui résiste jusqu'à 250-300 °C.

Le silicone "peroxydé" qui est instable à la cuisson et qui laisse migrer des particules à partir de 160°

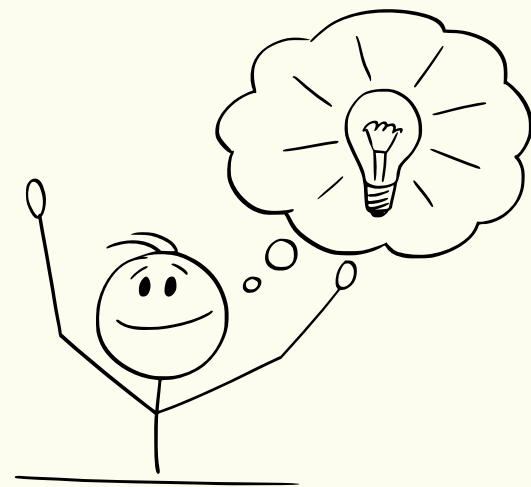


Tordez le moule, s'il devient blanchâtre, ne l'achetez pas.

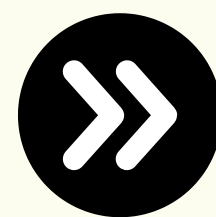
Si vous souhaitez des moules en silicone, préférez ceux qui indiquent une résistance à de hautes températures (260°C, 280°C)

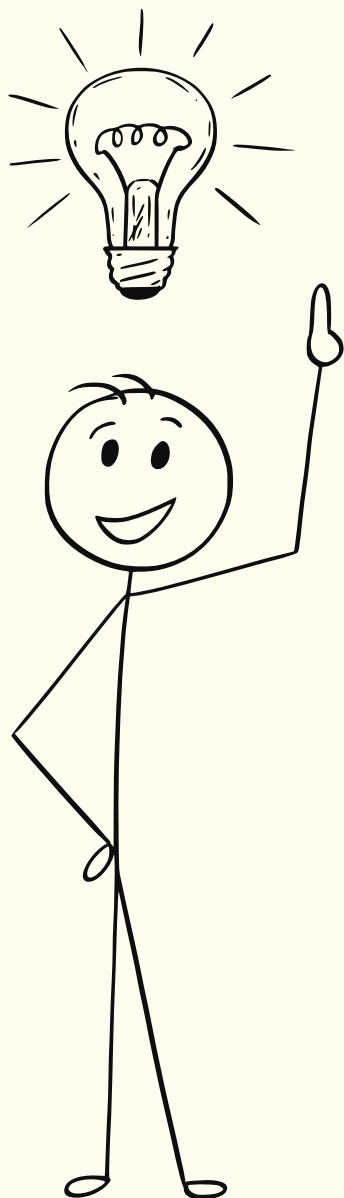


Quelles solutions pour notre santé?



- Réduire les emballages à la source en achetant en vrac avec des sachets en kraft ou en tissus.
- Favoriser les contenants en verre ou en acier inoxydable pour vos bouteilles ou boîtes alimentaires.
- Troquer le film alimentaire par des charlottes en tissus ou une assiette posée sur votre contenant.
- Limiter l'achat des bouteilles en plastique. L'eau du robinet est consommable et peut être filtrée.
- Utiliser des planches en bois non traité pour découper vos aliments et des ustensiles en bois ou en inox pour cuisiner.





**Un bon contenant,
c'est aussi un pas
vers une
alimentation plus
saine !**

www.enviedesante.be



Sources:

- Pouclet, C., & Maurille-Biron, A. (2021). Petite bible de santé environnementale : Le guide pour chasser les polluants, préserver sa santé. . . et la planète !
- WECF France. (2024, 7 mars). Pour des contenants alimentaires sans produits toxiques. <https://wecf-france.org/pour-des-contenants-alimentaires-sans-produits-toxiques/>