



LE GUIDE ANTI-PLASTIQUE ✓

Le guide pour réduire votre
exposition au plastique
à la maison

unplasticyourlife.com

LE GUIDE ANTI-PLASTIQUE ✓

Le guide pour réduire votre exposition au plastique à la maison

La grande majorité des produits en plastique (>99 %) sont fabriqués à partir de substances pétrochimiques nocives pour l'environnement et la santé humaine.¹ Le plastique et ses additifs chimiques nous entourent ; ils s'infiltrent dans les aliments que nous consommons, dans l'air que nous respirons et dans les produits que nous appliquons sur notre peau. Ces substances nocives peuvent perturber le système hormonal et sont associées à un risque accru d'infertilité, d'obésité et de maladies chroniques.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des mesures efficaces que vous pouvez prendre dès maintenant pour réduire votre exposition au plastique, ainsi que celle de votre famille et de votre entourage. Inspiré par l'intervention menée par Dr Shanna Swann et Million Marker avec six couples dans le documentaire *The Plastic Detox*, ce guide propose des solutions pour réduire le plastique dans votre vie. Vous y trouverez des stratégies concrètes pour identifier, réduire et remplacer les plastiques nocifs dans les principaux domaines de votre quotidien.

Ce guide comprend :

- ✓ Dix mesures simples et efficaces que vous pouvez prendre sans attendre
- ✓ Une liste détaillée de choses à vérifier, pièce par pièce, pour identifier et remplacer les plastiques nocifs dans votre foyer
- ✓ Des conseils d'experts pour décrypter les listes d'ingrédients et faire des choix plus sûrs
- ✓ Des informations à partager sur l'impact du plastique sur notre corps et notre santé

Le Guide anti-plastique a été développé dans le cadre d'un partenariat entre [Oceanic Preservation Society](#) and [Million Marker](#). Rendez-vous sur unplasticyourlife.com pour plus de ressources gratuites. Utilisez [#UnplasticYourLife](#) pour participer à la discussion sur les réseaux sociaux.

Cette traduction du Guide anti-plastique a été réalisée par [Health & Environment Alliance \(HEAL\)](#).



10 CHOSES QUE VOUS POUVEZ (ET DEVRIEZ) FAIRE SANS ATTENDRE

Vous cherchez à réduire le plastique dans votre vie ? Évitez les principales sources d'exposition toxique grâce à ces dix conseils d'experts :

01 Remplacez les boîtes de conservation alimentaire en plastique



Les boîtes en plastique et le film alimentaire peuvent libérer des substances chimiques dans les aliments et les boissons, perturbant ainsi votre équilibre hormonal. Conservez les aliments dans des boîtes en verre, en acier inoxydable ou en céramique, et optez pour des alternatives au film plastique comme les emballages en cire d'abeille ou en tissu.

03 Ne faites jamais chauffer le plastique, surtout s'il est noir



En chauffant, le plastique libère davantage de substances nocives dans les aliments et dans les boissons. Le plastique noir peut contenir des matériaux recyclés toxiques provenant d'appareils électroniques. Utilisez des récipients en verre ou en céramique pour le micro-ondes et la conservation des aliments, et lavez les objets en plastique à la main plutôt qu'au lave-vaisselle. Privilégiez les appareils électroménagers (comme les bouilloires et cafetières) en acier inoxydable ou en verre. Évitez de laisser de l'eau chaude stagner trop longtemps dans vos appareils électroménagers s'ils contiennent des pièces en plastique.

02 Cuisinez avec précaution



Évitez d'ingérer des substances chimiques persistantes (PFAS) pouvant s'accumuler dans l'organisme. Pour réduire les microplastiques dans vos aliments, il suffit de remplacer les planches à découper et ustensiles en plastique par des alternatives en bois massif, acier inoxydable ou bambou massif. Remplacez les ustensiles antiadhésifs ou en Téflon par des alternatives plus sûres en verre, en acier inoxydable, en cuivre, en céramique ou en fonte.

04 Évitez les boissons en bouteille



Les bouteilles en plastique peuvent libérer des substances chimiques et des microplastiques dans vos boissons, surtout lorsqu'elles sont chauffées, exposées au soleil, conservées longtemps ou lavées au lave-vaisselle. Filtrez l'eau du robinet et utilisez des bouteilles en verre ou en acier inoxydable. Ne buvez jamais l'eau d'une bouteille qui a séjourné dans une voiture surchauffée.

05 Refusez les reçus papier



Les reçus sur papier thermique sont souvent enduits de BPA ou BPS, des perturbateurs endocriniens qui peuvent être absorbés par la peau. Optez pour des reçus numériques. Si vous manipulez souvent des reçus au travail, pensez à porter des gants ou à vous laver régulièrement les mains. Évitez de toucher des reçus juste après avoir utilisé du gel hydroalcoolique car cela peut augmenter l'absorption cutanée des substances chimiques.

07 Prenez soin de votre linge



Utilisez des tablettes, poudres ou liquides sans parfum plutôt que des capsules de lessive emballées dans du plastique. N'utilisez pas de feuilles d'assouplissant pour éviter que vos vêtements ne soient pleins de parfums nocifs et de microplastiques. Les balles de séchage en laine sont une alternative simple : elles assouplissent les tissus, réduisent l'électricité statique et durent bien plus longtemps que les feuilles jetables. Le vinaigre blanc est également un assouplissant antistatique : il suffit d'en verser dans le distributeur d'adoucissant de la machine à laver avant un cycle de lavage. Faites sécher votre linge à l'extérieur pour profiter du soleil et de l'air frais.

09 Choisissez des tissus naturels



Les textiles synthétiques comme le polyester, l'acrylique et le nylon sont des plastiques et peuvent contenir des colorants perturbateurs endocriniens, des retardateurs de flamme et d'autres agents chimiques de finition. Ils libèrent également des microplastiques lors du lavage. Faites attention à la composition de vos vêtements, literie et tissus d'ameublement, et envisagez des alternatives en fibres naturelles comme le coton biologique, le lin, le chanvre et la laine.

06 Choisissez des soins pour le corps et les cheveux à faible teneur en substances toxiques



Faites attention aux produits que vous appliquez sur la peau et les cheveux car ils peuvent être absorbés par l'organisme. Il existe d'excellents savons solides, lotions, shampooings et après-shampooings qui sont également des solutions zéro déchet. Dans la mesure du possible, limitez l'usage de traitements chimiques capillaires comme les défrisants et les lissants, qui contiennent souvent des perturbateurs endocriniens.

08 Évitez les parfums synthétique



Les termes « fragrance » ou « parfum » sur une étiquette peuvent dissimuler un cocktail de substances chimiques non réglementées qui, comme les phtalates, peuvent perturber les hormones endocriniennes ; celles-ci sont utilisées pour faire durer les parfums plus longtemps. Même les produits commercialisés comme « sans parfum » peuvent contenir des parfums et des phtalates. Choisissez des produits sans parfum ou dont le parfum est exclusivement issu d'huiles essentielles naturelles testées par des tiers.

10 Respirez un air sain chez vous

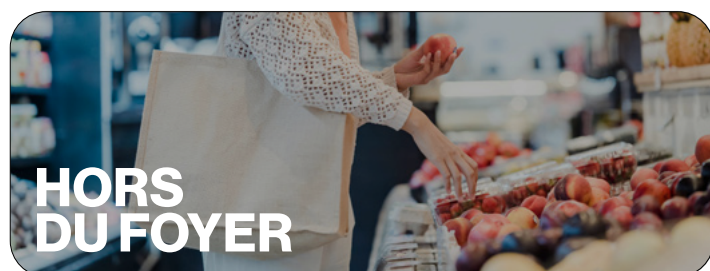
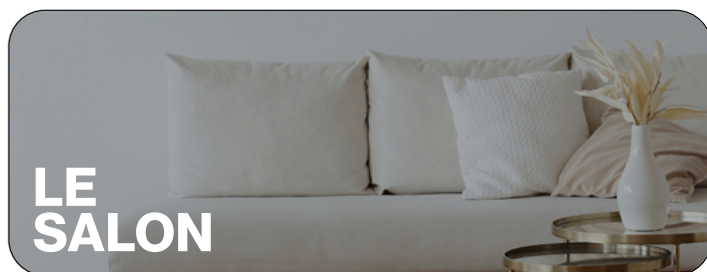
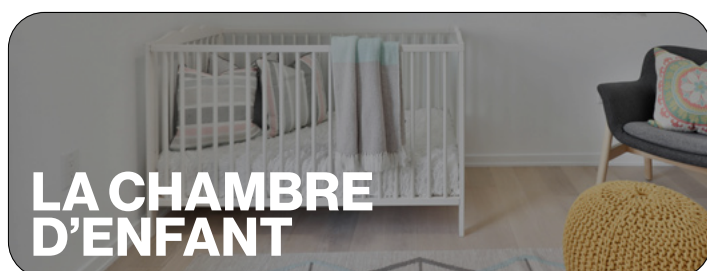
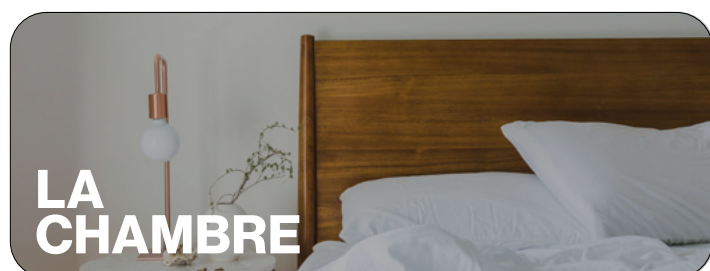
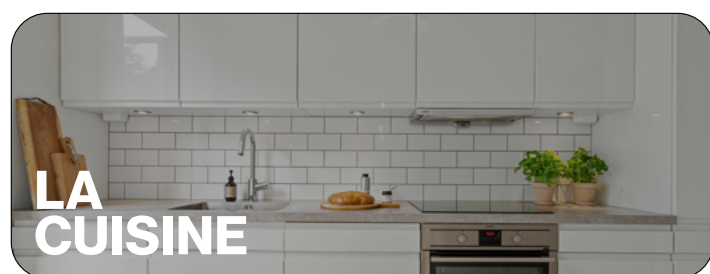


L'air intérieur peut être encore plus pollué que l'air extérieur, avec des concentrations plus élevées en substances chimiques liées aux plastiques. La poussière peut piéger des particules nocives et des microplastiques, tandis que les désodorisants parfumés ajoutent encore plus de substances chimiques. Essayez des alternatives naturelles comme les plantes d'intérieur, dépoussiérez les surfaces une fois par semaine avec un chiffon humide et passez l'aspirateur régulièrement. Si possible, ouvrez vos fenêtres au moins 15 minutes par jour pour éliminer les polluants intérieurs et faire entrer de l'air frais.

LISTE DE CHOSES À VÉRIFIER PIÈCE PAR PIÈCE POUR UN FOYER PLUS SÛR

Chaque pièce de votre foyer contient des objets susceptibles de vous exposer à des microplastiques et à des substances chimiques, comme les produits de nettoyage dans la buanderie, les soins de la peau dans la salle de bain et les ustensiles de cuisine. Ne vous laissez pas submerger par l'ampleur de la tâche : chaque changement que vous apportez contribue à un foyer plus sain.

PASSONS CHAQUE PIÈCE EN REVUE !



LA CUISINE

Mangez frais, évitez le plastique

Le plastique n'a pas sa place dans notre alimentation. Pourtant c'est dans la cuisine que se cachent une grande partie des toxines. Des objets du quotidien comme les planches à découper, les boîtes de conservation des aliments et les ustensiles de cuisine peuvent libérer des substances chimiques et des microplastiques dans vos aliments. Le risque augmente lorsque ces matériaux sont chauffés. Des substances comme le BPA, les phtalates, les PFAS et d'autres perturbateurs endocriniens ont été associés à des troubles hormonaux, des problèmes de fertilité, des allergies, l'asthme et même certains types de cancer. La bonne nouvelle, c'est que la cuisine est aussi l'un des endroits où il est le plus facile de réduire votre exposition au plastique.

Révolution du stockage alimentaire

- **Récipients** : Les récipients en plastique peuvent libérer des substances chimiques nocives comme les bisphénols et les phtalates dans vos aliments, surtout lorsqu'ils sont chauds. Remplacez-les par des alternatives en verre, céramique ou acier inoxydable. Pensez à réutiliser des bocaux en verre pour conserver les aliments et les boissons.
- **Films et sachets** : Remplacez le film étirable et les sachets en plastique par des emballages en cire d'abeille ou en tissu. Évitez les sachets à légumes en plastique au supermarché et apportez des sacs réutilisables en tissu.

Boissons : abandonnez la bouteille en plastique

- **Bouteilles à usage unique** : Elles génèrent non seulement des déchets, mais leur emballage chargé en substances chimiques peut aussi libérer des toxines et des microplastiques dans vos boissons. Optez pour des bouteilles réutilisables en acier inoxydable ou en verre.
- **Filtres à eau** : Les carafes en verre ou les filtres montés sur robinet aident à éliminer les toxines de l'eau du robinet. Pour une filtration optimale, optez pour un système d'osmose inverse.
- **Café et thé** : Remplacez les capsules de café en plastique et les sachets de thé par des alternatives en grain et en vrac pour éviter d'ingérer des microplastiques.



LES BISPHÉNOLS

Les bisphénols (BPA, BPS, BPF) sont des substances chimiques utilisées pour fabriquer des plastiques durs et transparents. Ce sont des perturbateurs endocriniens notoires liés à plusieurs troubles de la santé. De nombreux produits portent désormais la mention « sans BPA », mais ils contiennent souvent des substances sœurs comme le BPS ou le BPF, tout aussi nocives. Mieux vaut éviter de chauffer des aliments dans du plastique au micro-ondes ou de nettoyer des récipients en plastique au lave-vaisselle.

Cuisinez et nettoyez sans plastique

- **Planches à découper** : Remplacez le plastique par du bois, du bambou massif ou du titane.
- **Ustensiles de cuisine** : La chaleur et le frottement peuvent libérer des substances chimiques que contiennent les ustensiles de cuisine en plastique directement dans vos aliments. Choisissez des spatules, fouets et couverts en acier inoxydable, en bois ou en bambou massif.
- **Matériel de cuisine** : Les casseroles et poêles antiadhésives anciennes ou rayées peuvent libérer des PFAS. Remplacez-les par des alternatives plus sûres en verre, en acier inoxydable, en céramique ou en fonte.
- **Micro-ondes** : Évitez de chauffer des aliments dans des récipients en plastique. Si votre plat à emporter est livré dans du plastique, transférez-le dans un récipient adapté.
- **Petits appareils électroménagers** : Cafetières, mixeurs et bouilloires peuvent contenir des pièces en plastique qui entrent en contact avec vos aliments et boissons. Quand vous devez les remplacer, privilégiez des appareils avec des composants en verre ou en acier inoxydable.
- **Lave-vaisselle** : Remplacez les capsules emballées dans du plastique par des tablettes sans parfum ou du produit de vaisselle en poudre emballé dans une boîte en carton.

- **Éponges et chiffons** : Les éponges en plastique et les chiffons en microfibre libèrent des microplastiques. Utilisez des brosses en bois à poils naturels, des éponges végétales ou des chiffons en coton.



« ANTIADHÉSIF »

« Antiadhésif » est un signal d'alarme pour les PFAS (substances per- et polyfluoroalkylées), également connues sous le nom de « polluants éternels ». Évitez tout ustensile de cuisine vantant ses propriétés « anti-tâches » ou « hydrofuges » sans préciser qu'il est exempt de PFAS.

INFOS CHOC



Canettes sournoises : Saviez-vous que la plupart des canettes de boissons et d'aliments ont un revêtement en plastique ?



Sachets de thé toxiques : L'infusion d'un seul sachet de thé en polypropylène peut libérer jusqu'à 1,2 milliard de particules de microplastiques par millilitre de thé.²



Le chewing-gum, c'est dégoûtant : La plupart des chewing-gums sont fabriqués à partir de plastique et peuvent libérer des milliers de microplastiques dans votre bouche en quelques minutes.³

LA SALLE DE BAIN

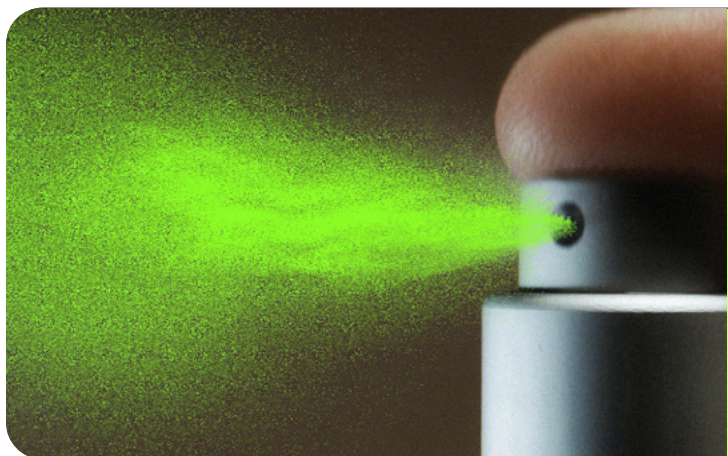
Protégez votre routine beauté et hygiène

La salle de bain est l'endroit où vous commencez et terminez chaque journée ; elle regorge aussi de produits pouvant vous exposer à des substances chimiques nocives. Tout ce que vous appliquez sur le corps finit sur votre plus grand organe : la peau, où le plastique n'a pas sa place !

Du dentifrice au shampoing en passant par le savon pour les mains, de nombreux produits conventionnels contiennent des parfums synthétiques, des conservateurs, des agents moussants et d'autres additifs chimiques. En plus, les emballages et les accessoires en plastique, comme les brosses à dents, les distributeurs de savon, les bouteilles de shampoing et les tubes de dentifrice, peuvent libérer des substances toxiques comme le BPA et les phtalates au fil du temps. Ces mesures simples peuvent faire une grande différence pour votre santé.

Décryptez vos étagères de salle de bain

- **Déodorant et gel douche :** Les options classiques contiennent souvent des composés d'aluminium, des parfums synthétiques et des sulfates. Choisissez des déodorants 100 % naturels dans des tubes en carton compostable ou des pots en verre.
- **Accessoires pour l'hygiène :** Les fleurs de douche, brosses et applicateurs en plastique synthétique peuvent libérer des microplastiques dans l'eau et sur votre corps. Utilisez des éponges végétales ou des chiffons en coton biologique.
- **Rideaux de douche en vinyle :** Choisissez des rideaux en coton, en lin ou en chanvre.
- **Serviettes :** Sélectionnez des serviettes et gants de toilette en fibres biologiques comme le coton, le bambou ou le chanvre.
- **Baumes à lèvres et produits de premiers secours :** Les baumes courants et leurs contenants peuvent contenir des ingrédients à base de pétrole et des parfums comportant du plastique. Utilisez des produits sans parfum aux ingrédients naturels, de préférence dans des emballages en papier ou en carton.
- **Produits menstruels :** Les tampons, serviettes et coupes menstruelles peuvent être fabriqués avec du plastique, des fibres synthétiques ou contenir des résidus chimiques. Choisissez des options en coton biologique ou en silicone médical pour réduire votre exposition.
- **Crème solaire :** De nombreuses crèmes solaires chimiques contiennent des ingrédients qui peuvent être nocifs pour la vie marine et ne sont pas idéaux pour la peau. Préférez les crèmes solaires « respectueuses des récifs » dont l'étiquette indique qu'elle sont « à base minérale » ou contiennent des ingrédients actifs comme l'oxyde de zinc non nano et le dioxyde de titane non nano.
- **Parfums et eaux de Cologne :** Méfiez-vous des fragrances ou produits contenant des phtalates, parabènes, microbilles et silicones. Le terme « parfum » peut couvrir tout une série de substances chimiques toxiques. Optez pour des produits « sans parfum » ou dont le parfum est exclusivement issu d'huiles essentielles testées par des tiers.



« PARFUM »

Si vous voyez « fragrance » ou « parfum » sur une étiquette sans d'autres précisions, faites attention. Ce seul mot peut dissimuler un cocktail de centaines de substances chimiques, y compris des phtalates, de puissants perturbateurs endocriniens. Dans de nombreux pays, les entreprises ne sont pas tenues de divulguer la composition de leurs mélanges de parfums.

Les soins solides, une tendance pour une routine plus propre

- **Savon pour les mains et le corps** : Passez au savon solide. C'est l'option la plus simple et celle qui contient le moins de plastique. Pas encore prêt-e à abandonner le savon liquide ? Essayez des distributeurs réutilisables en verre ou en acier inoxydable avec des recharges.
- **Soins capillaires** : De nombreux shampoings et après-shampoings contiennent des tensioactifs synthétiques, des conservateurs et des parfums. Les flacons en plastique peuvent également libérer des substances chimiques dans ces liquides au fil du temps. Optez pour des shampoings et après-shampoings en emballage aluminium ou verre. Sinon, essayez les shampoings et après-shampoings solides.

Révolution de l'hygiène bucco-dentaire

- **Brosses à dents** : Les brosses en plastique finissent par se décomposer en microplastiques. Optez pour des brosses en bambou avec des poils à base d'huile de ricin.
- **Dentifrice** : Remplacez le dentifrice traditionnel par des pastilles ou poudres dentifrices.
- **Fil dentaire** : De nombreux fils dentaires conventionnels sont enduits de cires issues de substances pétrochimiques ou de PFAS. Utilisez un fil dentaire 100 % biodégradable en soie ou fibres naturelles.

Pour une beauté sûre, efficace et sans toxines

- **Soins de la peau** : Les produits conventionnels contiennent souvent des parfums synthétiques, des parabènes et des conservateurs pour en améliorer la texture et la durée de conservation. Bien qu'elles soient agréables sur la peau, ces substances chimiques peuvent être absorbées par l'organisme au fil du temps.
- **Maquillage** : De nombreux produits cosmétiques contiennent des métaux lourds, des colorants synthétiques et d'autres additifs. Les emballages peuvent également libérer des microplastiques ou d'autres substances chimiques dans les produits. Réduisez le nombre de produits utilisés et optez pour des produits cosmétiques utilisant des colorants d'origine végétale.
- **Démaquillant** : Évitez les lingettes jetables qui contiennent souvent des fibres plastiques. Essayez des disques démaquillants réutilisables avec du savon solide ou un nettoyant visage sans parabènes.
- **Produits coiffants** : Utilisez des gels à base d'ingrédients naturels ou à faible teneur en substances toxiques qui nourrissent et renforcent également les cheveux.
- **Emballage** : Choisissez des produits capillaires et du maquillage emballés dans des matériaux réutilisables ou rechargeables comme des flacons en aluminium, des pots en verre ou des sachets.



« -PARABÈNE »


Vérifiez les listes d'ingrédients pour repérer tout ce qui se termine par « -parabène » (comme méthylparabène, propylparabène, butylparabène). Ces conservateurs synthétiques sont des ingrédients courants dans les soins pour la peau et les cheveux ainsi que le maquillage car ils améliorent la performance et la durée de conservation des produits. Ils peuvent cependant interférer avec la fonction hormonale naturelle de l'organisme.



INFOS CHOC

 **La triste vérité sur la beauté :** Saviez-vous que 9 produits cosmétiques sur 10 contiennent des microplastiques ?⁴

 **L'île des lingettes :** Quand elles sont jetées dans les toilettes, les lingettes peuvent libérer des microplastiques et obstruer les cours d'eau, comme la masse de 180 tonnes qui a été retirée de la Tamise en 2025.⁵

 **Soins capillaires dangereux :** L'utilisation fréquente de lissants et défrisants chimiques est associée à un risque significativement plus élevé de cancer.⁶

LA CHAMBRE

Investissez dans des tissus naturels dans la mesure du possible

La chambre est un endroit judicieux pour poursuivre votre démarche en faveur d'un mode de vie moins toxique. En investissant dans de la literie et des vêtements en coton, en lin ou en d'autres matières naturelles, vous réduisez l'exposition aux microplastiques et aux additifs chimiques comme les colorants et les retardateurs de flamme. Les tissus synthétiques libèrent des microplastiques lorsqu'ils sont lavés et portés. Quand vous dormez dans des draps synthétiques, les fibres peuvent ensuite être absorbées par la peau. Certaines personnes souffrent également d'irritations cutanées dues à ces matériaux !



LE POLYESTER, LE NYLON, L'ACRYLIQUE ET L'ÉLASTHANNE

Les tissus comme le polyester, le nylon, l'acrylique et l'élasthanne sont tous des formes de plastique. Lorsque vous les portez et les lavez, ils libèrent des milliers de minuscules microplastiques dans l'environnement et l'air que vous respirez.⁷ Vous pouvez également absorber ces substances chimiques par la peau, surtout lorsque vous transpirez !

Réinventez votre garde-robe

- **Vêtements** : Privilégiez le coton (biologique si possible), le lin, le chanvre, la laine et le Tencel/Lyocell. Les vêtements de seconde main sont une option durable et parfois plus sûre.
- **Tenues de sport** : Les vêtements de sport, uniformes sportifs et maillots de bain sont souvent fabriqués à partir de polymères synthétiques. Vérifiez les étiquettes et remplacez vos vêtements de sport synthétiques par des matières naturelles.

Un foyer naturel

- **Literie** : Choisissez des draps, couettes, couvertures et taies d'oreiller en fibres naturelles.
- **Traitements des fenêtres** : Choisissez des rideaux ou stores en fibres naturelles comme le lin, le coton biologique ou le bambou. Les volets en bois sont une autre excellente option sans plastique.
- **Éclairage** : Optez pour des luminaires en verre, métal, bambou massif ou céramique.


LE PLASTIQUE N'EST PAS SEULEMENT UN PROBLÈME DE POLLUTION, C'EST UNE AFFAIRE PERSONNELLE.




INFOS CHOC

Ne portez plus de plastique

 **Leggings de yoga :** Une paire de leggings en polyester peut à elle seule libérer plus de 400 000 fibres de microplastiques par lavage.⁸ Les vêtements de sport synthétiques peuvent également libérer des substances chimiques toxiques qui sont absorbées dans le sang lorsque vous transpirez.

 **Literie synthétique :** Les couvertures et couettes en polyester et en acrylique contribuent à la poussière de microplastiques dans votre chambre, que vous inhalez pendant votre sommeil.

 **Votre empreinte plastique :** Les semelles de la plupart des chaussures sont en plastique et en caoutchouc synthétique qui, en s'usant, se transforment en poussière de microplastiques sur nos routes et dans nos maisons.

LA CHAMBRE D'ENFANT

Jouer en sécurité, grandir en bonne santé

Les enfants et les bébés sont particulièrement sensibles aux substances chimiques car leur corps et leur cerveau sont encore en développement. Les enfants peuvent être exposés à des perturbateurs endocriniens lorsqu'ils boivent, mangent, têtent des jouets ou portent certains vêtements. Ils sont également exposés à ces substances chimiques lorsqu'ils rampent sur le sol et entrent en contact avec la poussière et les fibres des moquettes qui contiennent souvent des substances nocives. Ces expositions, même à de faibles doses, peuvent avoir des répercussions sur la croissance, le système hormonal, le développement cérébral et la santé tout au long de la vie. Pour créer un environnement plus sûr, commencez par remplacer les objets que les enfants touchent ou mettent le plus souvent dans la bouche.

Le plastique et bébé, c'est pas okay !

- **Biberons** : De nombreux plastiques peuvent libérer du BPA, des phtalates et d'autres substances chimiques perturbatrices endocriniennes, surtout lorsqu'ils sont exposés à la chaleur. Choisissez des biberons en verre ou en acier inoxydable avec des tétines en silicone de haute qualité. Remplacez-les dès que vous observez des signes d'usure.
- **Tétines** : Les bébés qui font leurs dents risquent d'ingérer des microplastiques lorsqu'on leur donne des tétines en silicone ou des jouets de dentition. Optez pour des tétines 100 % silicone de haute qualité et remplacez-les dès que vous observez des signes d'usure.
- **Couches** : Certaines couches et certains tissus sont traités avec des produits chimiques afin d'améliorer leur pouvoir absorbant ou leur résistance. Ceux-ci peuvent irriter la peau et contenir des composés qui ne font pas l'objet d'une réglementation stricte. Envisagez d'utiliser des couches lavables plutôt que des couches jetables, qui sont en grande partie fabriquées à partir de plastique.
- **Bavoirs** : Remplacez les bavoirs en vinyle par des options en coton biologique ou en silicone alimentaire.
- **Couvertures et tapis** : Choisissez des fibres naturelles comme le coton biologique ou la laine pour limiter l'exposition aux matériaux synthétiques et aux microplastiques.
- **Mobilier de chambre d'enfant** : Achetez si possible des meubles en bois massif avec des finitions non toxiques plutôt que des articles en plastique ou en panneaux de particules.



LE SILICONE

Bien que le silicone soit une alternative populaire au plastique, assurez-vous que les produits que votre bébé met à la bouche portent la mention explicite « 100 % silicone alimentaire » ou « silicone de qualité médicale ». Le silicone de moindre qualité peut parfois contenir des substances de charge ou des additifs. Un test de pincement rapide peut donner des indications sur la qualité : si vous tordez le silicone et qu'il blanchit, il est probablement de mauvaise qualité. S'il ne change pas de couleur, il s'agit probablement d'un silicone de qualité alimentaire ou médicale.

Plus sain pour les enfants





- **Tapis de jeu en mousse** : Ces tapis emboîtables sont souvent fabriqués en mousse d'EVA ou de PVC, qui peut dégager des substances chimiques nocives. Utilisez des tapis de jeu en coton biologique, en liège ou un tapis en laine tissée serrée.
- **Peluches** : De nombreuses peluches sont fabriquées en tissus synthétiques qui libèrent des microplastiques et peuvent être traités avec des retardateurs de flamme. Privilégiez les peluches en coton biologique, en laine ou en chanvre.
- **Jouets** : De nombreux jouets en plastique contiennent des phtalates, du PVC ou d'autres toxines. Choisissez des jouets en bois, en caoutchouc naturel ou en tissu.
- **Fournitures artistiques** : De nombreux crayons, peintures et marqueurs contiennent du plastique et d'autres composants synthétiques. Optez pour des crayons en cire d'abeille, des peintures à base végétale et du papier.
- **Tasses à bec verseur** : Privilégiez les tasses en acier inoxydable.
- **Vêtements et déguisements** : Choisissez des vêtements et costumes en fibres naturelles comme le coton ou la laine et évitez les matières synthétiques comme le polyester.
- **Bain moussant** : De nombreux bains moussants contiennent des surfactants et des parfums synthétiques. Utilisez plutôt du savon de Castille simple sans parfum ou des produits parfumés uniquement avec des huiles essentielles testées par des tiers.



LE PVC

Le PVC (polychlorure de vinyle), souvent identifié par le symbole de recyclage n° 3, est l'un des plastiques les plus toxiques. Il peut libérer des substances chimiques nocives telles que les phtalates, qui sont ajoutés pour le rendre souple et flexible. Évitez autant que possible le PVC dans les jouets, les anneaux de dentition et les tapis d'éveil.

INFOS CHOC

-  **Biberons** : En faisant chauffer ou en stérilisant un biberon en plastique, on libère d'importantes quantités de microplastiques. Selon des estimations, un bébé nourri au biberon pourrait en ingérer plus de 160 fois plus qu'un adulte moyen.⁹
-  **Des couches très sales** : Un bébé moyen utilise des milliers de couches jetables, chacune contenant des plastiques qui mettront des siècles à se décomposer dans une décharge.
-  **Pailles en plastique** : Les pailles en plastique sont une source majeure de pollution, mais saviez-vous qu'elles libèrent aussi des microplastiques directement dans la boisson de votre enfant ?
-  **Canards en caoutchouc** : De nombreux jouets de bain en plastique souple sont fabriqués en PVC. Ils peuvent développer de la moisissure et des bactéries à l'intérieur et libérer ces substances nocives dans l'eau du bain.

LA BUANDERIE

Des vêtements propres avec moins de substances chimiques

Vos produits de lessive et d'entretien font briller votre maison, mais bon nombre d'entre eux recèlent un cocktail de substances chimiques nocives. Les détergents, les assouplissants et les sprays nettoyants contiennent souvent des parfums synthétiques, des tensioactifs, des solvants, des conservateurs et des agents antibactériens. Beaucoup de ces substances ont été associées à des perturbations hormonales, des allergies, de l'asthme, des problèmes respiratoires et des irritations cutanées, et c'est sans parler de leur impact environnemental lorsque ces produits chimiques s'écoulent dans les égouts et se retrouvent dans les cours d'eau.

Les emballages en plastique sont un autre sujet de préoccupation. De nombreux flacons de nettoyant, éponges et chiffons en microfibres sont fabriqués à partir de plastiques qui libèrent des microplastiques lors de leur utilisation et de leur élimination, ce qui contribue à la pollution de l'eau et à une exposition accrue à des substances chimiques nocives.

Des lessives sans produits chimiques

- **Capsules de lessive** : Évitez les capsules enveloppées dans du plastique (PVA) contenant des produits chimiques concentrés. Utilisez des poudres ou liquides sans parfum.
- **Assouplissants** : La plupart contiennent des substances chimiques synthétiques et des parfums. Ajoutez une demi-tasse de vinaigre blanc au cycle de rinçage pour un effet assouplissant naturel.
- **Boosters de lessive parfumés** : Ceux-ci contiennent souvent des produits chimiques agressifs. Saupoudrez du bicarbonate de soude dans votre lessive pour renforcer le pouvoir nettoyant et neutraliser les odeurs naturellement.
- **Feuilles d'assouplissant** : Articles à usage unique qui enduisent les tissus de parfums synthétiques. Utilisez des boules de séchage en laine pour réduire l'électricité statique et assouplir le linge naturellement.

Des produits de nettoyage plus propres

- **Désinfectants** : Les nettoyants commerciaux contiennent souvent un cocktail de substances chimiques. Envisagez de fabriquer votre propre version non toxique avec de l'eau et du vinaigre dans un flacon pulvérisateur en verre réutilisable.
- **Éponges et chiffons** : Les éponges en plastique et les chiffons en microfibre libèrent des microplastiques. Nettoyez avec des brosses en bois à poils naturels, des éponges loofah ou des chiffons en coton.
- **Gants** : Veillez à toujours porter des gants en nitrile ou en néoprène lorsque vous utilisez des produits dangereux pour nettoyer, comme les solvants, l'ammoniaque ou l'eau de Javel.






LES ASSOUPLISSANTS ET LES FEUILLES D'ASSOUPLISSANT

Évitez les assouplissants et les feuilles d'assouplissant car ils ajoutent des substances chimiques inutiles et n'améliorent pas la propreté ni la douceur du linge. Les termes « sans ... » ou « non parfumé » ne sont pas une garantie de sécurité : ces mentions ne sont pas réglementées et les produits concernés peuvent tout de même contenir des substances chimiques cachées. Pour une lessive plus sûre, choisissez des détergents sans parfum et étudiez les listes d'ingrédients ; privilégiez des bases naturelles comme le savon de Castille, la glycérine végétale, les huiles de fruits, l'eau ou le bicarbonate de soude.

- **Balais et serpillières** : Balayez et passez la serpillière souvent pour éviter l'accumulation de poussières nocives. Si possible, utilisez des accessoires de nettoyage en fibres naturelles.
- **Aspirateur** : Lors du remplacement de votre aspirateur, envisagez de passer à un modèle doté d'un filtre HEPA.



INFOS CHOC

-  **Caché en pleine vue :** Ce parfum « citron frais » dans votre nettoyant multi-usages ? Il provient souvent d'un cocktail chimique simplement mentionné comme « parfum ». Celui-ci peut inclure des phtalates perturbateurs endocriniens que l'on peut inhaler ou absorber par la peau.
-  **Séchage toxique :** Les feuilles d'assouplissant sont typiquement fabriquées en polyester (un plastique) enduit de parfums synthétiques susceptibles de laisser un résidu chimique sur vos vêtements et de se répandre dans l'air de votre maison.
-  **Une avalanche invisible :** Un seul lavage contenant des tissus synthétiques peut libérer des centaines de milliers de fibres de microplastiques dans le réseau d'assainissement,¹⁰ qui peuvent finir par se retrouver dans nos océans et dans la chaîne alimentaire.

LE SALON

Créez un havre sain pour la vie de famille

Transformez votre salon en un espace plus sain et moins pollué par le plastique en optant pour des tissus naturels et en réduisant les surfaces recouvertes de plastique. Vous pouvez rendre votre intérieur plus durable sans vous ruiner. Opter pour des articles sans plastique, fabriqués à partir de matériaux naturels, c'est investir dans la qualité, la durabilité et la réduction des risques pour la santé de toute la famille.

Mobilier et décoration naturels

- **Sièges et tables** : Privilégiez les meubles et produits en bois, verre, laine, coton ou lin.
- **Rangement** : Remplacez les boîtes de rangement en plastique par des paniers naturels en jute, rotin ou jonc de mer.
- **Couvertures et housses de coussin** : Remplacez les couvertures et housses en polyester, polaire et nylon par des plaids en coton biologique ou en laine.
- **Traitements des fenêtres** : Choisissez des rideaux ou stores en fibres naturelles comme le lin, le coton biologique ou le bambou. Les volets en bois sont aussi une excellente option sans plastique.
- **Éclairage** : Illuminez votre espace avec des luminaires en verre, métal, bambou massif ou céramique plutôt qu'en plastique.
- **Bougies parfumées** : Évitez les désodorisants synthétiques et choisissez des alternatives naturelles : allumez un diffuseur d'huiles essentielles, faites mijoter une casserole avec des herbes et des fruits bio ou optez pour des plantes d'intérieur.

Des animaux de compagnie heureux et en bonne santé

- **Jouets** : Choisissez des jouets en matériaux naturels comme le caoutchouc, le coton ou la laine et évitez les jouets en plastique qui contiennent du BPA ou des phtalates.
- **Bols d'eau et de nourriture** : Choisissez des bols en acier inoxydable, céramique ou verre plutôt qu'en plastique pour éviter que des substances chimiques ne contaminent l'eau et la nourriture de votre animal.
- **Couchages** : Privilégiez des couchages en fibres naturelles comme le coton ou le chanvre, et nettoyez-les régulièrement pour limiter l'accumulation de poussière et de substances chimiques nocives.
- **Toilettage** : Utilisez des shampooings hypoallergéniques sans parfum pour animaux et évitez les produits contenant des parabènes ou des parfums synthétiques.
- **Nettoyage** : Aspirez et dépoussiérez régulièrement les zones où votre animal passe du temps pour éliminer les poussières chargées en substances chimiques. Utilisez des désodorisants et des litières pour chat sans parfum.



LES PHTHALATES


Les phtalates sont utilisés pour rendre les plastiques souples et flexibles, et se trouvent couramment dans les jouets pour animaux et pour enfants, dans les rideaux de douche et revêtements de sol en vinyle, et dans les parfums synthétiques comme les désodorisants et les bougies.


Sols et tapis


- **Tapis** : Évitez les tapis synthétiques car ils peuvent contenir des substances chimiques ou des fibres toxiques. Choisissez des revêtements de sol en fibres naturelles comme la laine, le jute, le sisal ou le coton biologique.
- **Sols** : Lors de rénovations, envisagez de remplacer les revêtements synthétiques par des options naturelles comme le liège issu de sources durables, le bambou, le bois récupéré ou des carreaux en céramique écologiques.

**IL EST TEMPS DE REPRENDRE
LE CONTRÔLE ET DE
DÉPLASTIFIER VOTRE VIE.**

INFOS CHOC

 **Bougies parfumées** : Beaucoup de bougies parfumées sont fabriquées à partir de cire de paraffine, un sous-produit pétrolier qui libère des composés toxiques lorsqu'il brûle, et de parfums synthétiques qui contiennent des phtalates.

 **Les moutons de poussière ne sont pas mignons** : La poussière domestique est un aimant pour les microplastiques et les substances chimiques qu'ils transportent, comme les retardateurs de flamme présents dans les appareils électroniques et les phtalates contenus dans les revêtements de sol en vinyle.

 **Les animaux sont vulnérables** : Les animaux domestiques ont souvent des taux de substances chimiques liées aux plastiques plus élevés dans leur organisme que leurs propriétaires, probablement parce qu'ils passent plus de temps par terre et à faire leur toilette.

HORS DU FOYER

Évitez les plastiques en déplacement

Même si vous ne pouvez pas contrôler toutes les situations en dehors de chez vous, vous pouvez prendre certaines décisions.



Le « match à l'extérieur » : évitez le plastique quand vous n'êtes pas chez vous

- ✓ Emportez des bouteilles d'eau réutilisables, des thermos, des couverts, des pailles et des sacs de courses réutilisables.
- ✓ Évitez les gobelets à emporter pour café et thé avec revêtement plastique.
- ✓ Emballez les repas dans des récipients qui ne sont pas en plastique.
- ✓ Refusez les articles à usage unique inutiles lorsque vous mangez dehors ou commandez un repas à emporter.
- ✓ Essayez de ne pas manipuler de reçus : optez pour une copie par e-mail ou refusez-le si vous n'en avez pas besoin.
- ✓ Évitez les désodorisants en voiture et ouvrez les fenêtres pour une aération naturelle de l'habitacle.

INFOS CHOC



Gobelets à emporter : Le gobelet en papier dans lequel est servi votre café est probablement doublé d'une fine couche de plastique qui peut contaminer votre boisson chaude. Le couvercle en plastique noir est souvent fabriqué à partir d'électronique recyclée.



Chaud cacao : Si on laisse une bouteille en plastique au soleil ou dans une voiture chaude, des substances chimiques nocives vont contaminer la boisson à un rythme bien plus rapide.



Reçus : Le papier thermique utilisé pour la plupart des reçus de magasin est enduit de BPA ou d'une substance sœur qui peut être absorbée directement par la peau.

Notes de fin

- 1 Landrigan PJ et al. 2023. "The Minderoo-Monaco Commission on Plastics and Human Health." *Annals of Global Health* 89(1): 23. <https://doi.org/10.5334/aogh.4056>
- 2 Geyer R, Jambeck JR, Law KL. 2017. "Production, use, and fate of all plastics ever made." *Science Advances* 3(7): e1700782. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700782>
- 3 Banaei G, Abass D, Tavakolpournegari A, Martín-Pérez J, Gutiérrez J, Peng G, et al. Teabag-derived micro/nanoplastics (true-to-life MNPLs) as a surrogate for real-life exposure scenarios. *Chemosphere*. 2024;368:143736. doi:10.1016/j.chemosphere.2024.143736
- 4 Mohanty, S., & Lowe, L. (2025). Chewing gum releases microplastics into saliva: Pilot study presented at the American Chemical Society Spring 2025 Meeting. American Chemical Society PressPacs.
- 5 Plastic Soup Foundation. (2022). Plastic: The hidden beauty ingredient – Almost 9 in 10 products from major cosmetics brands contain microplastics. <https://www.plasticsoupfoundation.org/en/news/almost-9-in-10-products-from-major-cosmetics-brands-contain-microplastics>
- 6 Thames Water. (2025, August 11). First mass wet wipe removal from a UK river launched to clean London's "Wet Wipe Island." <https://www.thameswater.co.uk/news/2025/aug/wet-wipe-island-removal>
- 7 Bertrand, K. A., et al. (2023). Hair relaxer use and risk of uterine cancer in the Black Women's Health Study. *Environmental Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.117228>
- 8 White, A. J., et al. (2022). Hair straightening chemicals associated with higher uterine cancer risk. *Journal of the National Cancer Institute*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/jnci/djact123>
- 9 Farooq, H., et al. (2024). A systematic review of associations between use of hair straightening/relaxing products and cancer risk. *Toxicology and Applied Pharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.taap.2024.116789>
- 10 Bailey, J. T., et al. (2026). Use of hair straighteners and chemical relaxers and incidence of non-reproductive cancers. *Journal of the National Cancer Institute*. <https://doi.org/10.1093/jnci/djaf280>
- 11 Napper, I. E., & Thompson, R. C. (2016). Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions. *Marine Pollution Bulletin*, 112(1–2), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.025>
- 12 Dris, R., Gasperi, J., Saad, M., Mirande, C., & Tassin, B. (2016). Synthetic fibers in atmospheric fallout: A source of microplastics in the environment? *Marine Pollution Bulletin*, 104(1–2), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.01.006>
- 13 Napper, I. E., & Thompson, R. C. (2016). Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions. *Marine Pollution Bulletin*, 112(1–2), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.025>
- 14 Dris, R., Gasperi, J., Saad, M., Mirande, C., & Tassin, B. (2016). Synthetic fibers in atmospheric fallout: A source of microplastics in the environment? *Marine Pollution Bulletin*, 104(1–2), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.01.006>
- 15 Li, D., Shi, Y., Yang, L., Xiao, L., Kehoe, D. K., Gun'ko, Y. K., Boland, J. J., & Wang, J. J. (2020). Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula preparation. *Nature Food*, 1, 746–754. <https://doi.org/10.1038/s43016-020-00171-y>
- 16 De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>

Crédits images

- | Page | Credit |
|------|---|
| 1 | Image by Jory & Co |
| 3 | https://www.pexels.com/photo/food-in-net-bags-5852201/ |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-man-cooking-with-smart-phone_69344023.htm#fromView=serie&page=1&position=36 |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-nutrition-food-meal-planing_17663834.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/woman-using-sustainable-recipe-ents-food_15619603.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-contactless-payment-with-mobile-phone_9909349.htm#fromView=keyword&page=3&position=1&uid=8b289164-b2e9-48f1-9a04-1bebb51c387a&query=Payment+solutions+terminal+credit+card+machine |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-ecological-razor-soap_12977588.htm#fromView=keyword&page=4&position=1&uid=b788c-bc3-d7fd-441f-9b30-31df21d89283&query=Moisturizing+bar |
| 4 | https://www.pexels.com/photo/joyful-asian-woman-near-rope-with-painted-fabrics-6851274/ |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-parent-holding-kid_12975785.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=3ee133a6-a8dc-4ddb-b54b-3cb-44be92163&query=Laundry+detergent+baby+clothes |
| 4 | https://unsplash.com/photos/white-textile-on-brown-wooden-table-HbRiRiO-wk9k |
| 4 | https://unsplash.com/photos/green-plant-in-white-ceramic-pot-8ZELrodSvTc |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/closets-in-kitchen-19836850/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/photo-of-a-bathroom-6035311/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-bedsread-beside-nightstand-with-white-and-copper-table-lamp-545012/ |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-bedroom-with-a-bed-and-a-chair-in-a-room-GnTYktHvNV8 |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-washer-and-dryer-in-a-room-23coWmkTNSg |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-couch-on-wooden-floor-4352247/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/woman-buying-fruits-in-a-supermarket-9475666/ |
| 6 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-food-preservation-meth-od_20503589.htm#fromView=keyword&page=41&position=1&uid=ba2e028a-539f-47bd-e9e1-709077785e50&query=Easy+clean+lunch+box |
| 7 | Image by Jory & Co |
| 8 | Image by Jory & Co |
| 9 | https://www.freepik.com/free-photo/person-using-hand-sanitizer_11235082.htm#fromView=search&page=2&position=3&uid=99a8475f-4768-4929-9792-c0cb77674e33&query=hand+sanitizer+clear+bottle+with+hand |
| 10 | https://www.freepik.com/free-photo/closeup-unrecognizable-woman-applying-toothpaste-toothbrush-bathroom_25777397.htm#fromView=search&page=1&position=0&uid=6ba0fcc4-a4c6-47bf-a824-50951f0fe51e&query=toothpaste |
| 11 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-in-activewear-standing-on-a-yoga-mat-8033001/ |
| 12 | https://www.freepik.com/free-photo/white-bed-linen-bed-white-bedroom_15438774.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=aeb0d7c3-160d-46a1-a047-5481f6538aa5&query=Bed+with+a+white+comforter |
| 13 | Image by Jory & Co |
| 14 | https://www.pexels.com/photo/boy-in-blue-shirt-crawling-on-puzzle-mat-7499565/ |
| 15 | https://www.vecteezy.com/photo/75733890-a-hand-placing-a-color-catching-laundry-sheet-into-the-washing-machine-drum-with-clothes-preventing-dye-transfer-and-protecting-garments-from-running-colors-during-the-wash-cycle |
| 16 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-pouring-detergent-5591578/ |
| 17 | https://unsplash.com/photos/white-coffee-table-and-grey-fabric-sofa-d74sP6dnt_I |
| 19 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-basket-with-food-picnic_7841469.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=9e629ee6-4384-45a4-b331-4204d6f4252f&query=Plasticfree+picnic |

UNPLASTIC YOUR LIFE ✓

Rendez-vous sur unplasticyourlife.com pour plus de ressources pour vous aider à réduire votre exposition aux plastiques et promouvoir des mesures pour la réglementation des substances chimiques.

Rendez-vous sur millionmarker.com pour en savoir plus sur Million Marker.