



À LA UNE MICROPLASTIQUES

À vous de jouer

Achetez mieux, recyclez plus

Contre la pollution plastique, il y a la réglementation européenne, les lois françaises, les lobbies associatifs, les choix industriels, les progrès technologiques de recyclage et puis... nous. Alors, prêt à baisser votre indice de masse plastique personnel ?

Nous pouvons tous agir, à notre échelle, pour limiter la fuite des plastiques et microplastiques dans l'environnement. Même si cela nous paraît dérisoire par rapport aux leviers qui manquent à d'autres échelles, industrielles et politiques.

DE L'ACHAT AU TRI, LIMITER LES DÉCHETS

Cela commence dès notre acte d'achat, en préférant les produits sans emballages ni ingrédients en plastique, consignés, en vrac, achetés en boutique plutôt que sur Internet. Cela se poursuit dans l'usage que nous en faisons. Réparer, réutiliser, donner au lieu de jeter repousse l'instant où le plastique devient un déchet. Cela se termine par nos gestes de tri. Aujourd'hui, celui-ci se simplifie : tous les emballages vont dans la poubelle jaune. Et si vous avez des doutes, des applis comme le Guide du tri ou MonTri vous ôteront tout embarras. Prêt à baisser votre indice de masse plastique ? Ces pages vous fourniront des conseils utiles. •

ADÉLAÏDE ROBERT
AVEC PATRICIA CHAIROPOULOS



Les magasins de vrac visent à réduire les déchets d'emballages et le gaspillage alimentaire.

ALIMENTATION CHASSEZ LES EMBALLAGES !

Barquettes rigides pour la viande et les pâtisseries, sachets souples pour les céréales, les légumes, les fruits, les bonbons, etc., film plastique sur les plats préparés et charcuteries, pots de yaourt, bouteilles d'eau en polyéthylène téréphtalate (PET)... Difficile d'échapper aux emballages en plastique. Sous l'effet de la chaleur notamment, certains relarguent des microplastiques et additifs suscep-

tibles de contaminer les aliments. Il faut donc éviter de mettre un quelconque emballage en plastique à chauffer, même au micro-ondes, et transvaser l'aliment dans un plat en matériau inerte comme le verre. Autre écueil pour l'environnement : le devenir de ces contenants à usage unique. De plus en plus d'entreprises optent pour l'allègement et l'assouplissement des emballages (bou-

BOUTLE
IDEE ?

Opter pour les bols et assiettes en bambou mélaminé (brillant et lisse) est une fausse bonne idée : non homologué au niveau européen pour les contenants alimentaires, ce matériau est désormais interdit à la vente. Au pire, on réservera ces articles pour des denrées consommées froides.

teilles, fruits-légumes précoupés, viande hachée, etc.) afin de réduire les déchets de plastiques. Mais ces opérations nécessitent souvent l'utilisation de résines plus complexes, peu dégradables. Si la consigne et la meilleure "recyclabilité" des plastiques alimentaires sont des pistes prometteuses, l'idéal est de limiter leur fabrication et, de fait, leur usage.

» À ÉVITER

- Les barquettes noires, actuellement pas ou peu recyclées à cause du noir de carbone.
- Les pots de yaourt et les boîtes d'œufs en polystyrène expansé (PSE) : son recyclage n'est pas étudié, faute de débouchés.

» À PRIVILÉGIER

- Les achats en vrac ; retrouvez les commerces de vrac près de chez vous sur reseauvrac.org, cartovrac.fr.
- L'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille en plastique : le PET (chiffre 1) est recyclable au maximum cinq fois pour faire des bouteilles en r-PET ; de plus, il faut ajouter à chaque fois du PET "neuf".
- La bouteille en verre réutilisable, via des filières de consigne présentes dans plusieurs régions de France (Bout' à Bout' en Pays de la Loire, Rebooteille en région lyonnaise, réseau Alsace Consigne, etc.).
- Les barquettes en matériaux vraiment biodégradables comme le bois, le papier et le carton, ou les matériaux recyclables tels le verre et le métal.

BOUTLE
IDEE ?

Les cosmétiques certifiés bio ont la vertu d'être formulés sans plastique et/ou d'avoir moins ou pas d'emballage plastique. Les consommateurs adhèrent ! Mais il y a encore des progrès à faire : un certain nombre d'écorecharges sont en plastique... non recyclable.



Les cosmétiques rechargeables ou faits maison ont le vent en poupe.

COSMÉTIQUES
SUS AUX MICROBILLES

L'industrie cosmétique est à l'origine d'un faible pourcentage de l'émission globale de microplastiques.

« Mais ce sont les plus faciles à éliminer », estime Madhuri Prabhakar, de la Plastic Soup Foundation, une ONG néerlandaise. Les microbilles de plastique dans les produits rincés de gommage et d'exfoliation ont été interdites dès 2018. Leur substitution était facile : un ingrédient était remplacé par un autre, existant (noyaux d'abricot, microbilles de carnauba...) Prochaine étape : leur interdiction dans tous les cosmétiques rincés d'ici à 2026. Mais la Fédération des entreprises de la beauté (Fébéa) avertit : pour les produits tels que les vernis, les rouges à lèvres, les crèmes solaires..., c'est compliqué, car les microplastiques y assurent la fonction de gélifiants, d'épaississants,

de supports de pigments... La formulation entière doit être modifiée et, dans 85,5 % des cas, il n'y a pas d'autres choix. Les industriels affirment que certains polymères solubles sont biodégradables et ne devraient pas entrer dans la catégorie des microplastiques.

La Plastic Soup Foundation a certifié 142 marques « Zero Plastic Inside ». « Cela montre qu'il est possible de fabriquer des produits de qualité sans utiliser de microplastiques. » Côté emballages, la Fébéa a lancé en juin le Plastic Act. Objectif, d'ici à 2025 : réduire de 15 % l'emploi du plastique, augmenter de 20 % le réemploi, incorporer de 10 à 25 % de plastique recyclé et recycler 100 % des emballages en développant le vrac, les recharges, la consigne.

» À ÉVITER

- Les produits avec microplastiques, repérables dans la liste des ingrédients (polyéthylène, polyméthylméthacrylate, nylon, polyuréthane, acrylates copolymère, diméthicone...) grâce, notamment, aux applis CosmEthics et Beat the Microbead.

» À PRIVILÉGIER

- Les cosmétiques solides, rechargeables ou en vrac.



PRODUITS MÉNAGERS LA COMPOSITION, S.V.P. !

Les microbilles de plastique, très utilisées dans les détergents destinés à nettoyer sans rayer verre et céramique ou dans les blocs W.-C., ont été supprimées des produits rincés. Mais il reste (beaucoup) d'autres microplastiques...

» À ÉVITER

• Les produits constitués de molécules comme le diméthicone, le styrène/acrylates copolymer, le polypropylène téréphtalate... Mais,

là où les choses se corsent, c'est que la liste d'ingrédients n'est pas complète sur l'emballage. Pour la découvrir il faut aller sur le site Internet du fabricant du produit.

- En 2019, une organisation environnementale autrichienne (Global 2000) et une association de consommateurs (AK OÖ) ont fait ce travail pour 300 détergents : 119 contenaient des microplastiques.
- Dans les lessives, l'Association internationale de la savonnerie,

de la détergence et des produits d'entretien (Aise) défend leur emploi. Ils servent à encapsuler les parfums, or « les alternatives [...] peuvent entraîner des substitutions avec une empreinte environnementale plus importante ». Avec la nécessité d'incorporer davantage de parfum ou de laver plus souvent les vêtements.

» À PRIVILÉGIER

• Les produits certifiés bio ou écolo car eux ont réussi à s'en passer. À défaut, favorisez les produits dont l'emballage est en plastique recyclable et recyclé, les systèmes rechargeables et le vrac ! Ou optez pour le fait-maison – en kit ou non.

HYGIÈNE JAMAIS SANS PLASTIQUE ?

Au rayon hygiène, le plastique est partout ! Dans les masques chirurgicaux, les gels hydroalcooliques, les protections hygiéniques, les brosses et brossettes à dents et bien sûr... dans les emballages.

» À ÉVITER

• Tout ce qui est en plastique jetable comme les rasoirs ou les produits en pompe non rechargeables car le

petit ressort empêche de recycler le plastique qui est autour.

» À PRIVILÉGIER

- Passer aux brosses à dents rechargeables en bois, plastique biosourcé ou au moins en monoplastique : les acteurs se multiplient sur le créneau (Caliquo, Lamazuna, Bioseptyl).
- Porter un masque en tissu réutilisable ou, à défaut, recycler vos

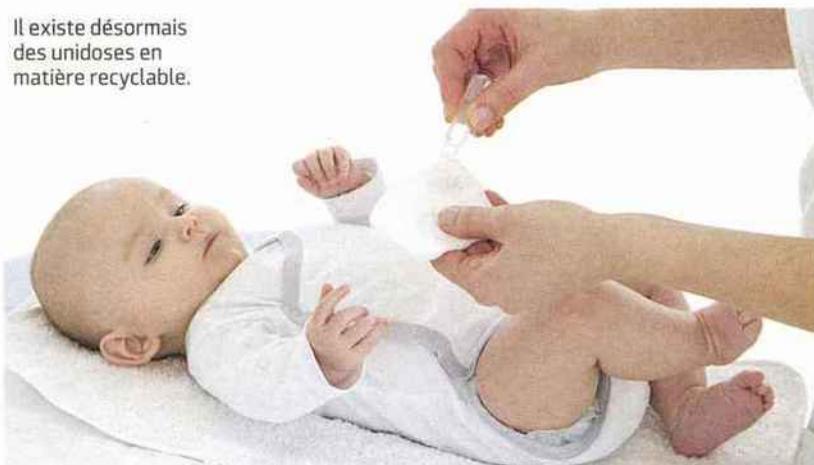
BONNE IDÉE ?

La brosse à dents en bambou est une solution de remplacement écolo. Mais, fabriquée en Chine, elle aurait un moins bon bilan carbone qu'une brosse en plastique recyclé fabriquée en France. Et elle n'est pas compostable car ses poils sont en nylon, non biodégradables.

masques chirurgicaux ! Constitués à 90 % de plastique, ils auraient généré 400 tonnes de déchets en France par jour au cœur de la pandémie, sans filière de recyclage nationale constituée. Mais des initiatives locales existent. Carrefour a, par exemple, organisé une collecte cet été dans le cadre du Défi zéro plastique.

- Trier les emballages, même dans votre salle de bains. Le plus gros fabricant de sérum physiologique a lancé des physiodoses en plastique 100 % d'origine végétale (issu de la canne à sucre) ; à nous de les recycler.
- Suivre les progrès du secteur. Des couches compostables pour bébé (Celluloses de Brocéliande) sont actuellement à l'essai... En compost industriel mais en compost tout de même !

Il existe désormais des unidoses en matière recyclable.



TEXTILES TOUT DOUX SUR LE LAVAGE

L'industrie textile est la plus grande émettrice de microplastiques retrouvés dans les océans : d'après une récente étude sur les eaux de l'Arctique, 92 % des particules proviennent de fibres synthétiques, en grande majorité polyester, similaires à celles présentes dans nos vêtements et linges de maison.

Ces microplastiques sont relâchés principalement lors des lavages : entre 48 et 307 milligrammes par kilo de linge selon l'ONG Plastic Soup Foundation, en particulier lors du premier lavage. Pour combattre cette pollution, la France va imposer aux fabricants d'équiper, d'ici à 2025, les lave-linge neufs de filtres récupérateurs de microplastiques. En attendant, on peut toujours utiliser un sac de lavage retenant les microfibrilles comme le Guppyfriend.

Un autre type d'action repose sur le recyclage : plusieurs start-up européennes fabriquent, par exemple, des fils à partir de plastique océanique, issu des filets de pêche repêchés dans l'océan ou des déchets de plastique ramassés sur les plages. D'après les fabricants, ces fils seraient recyclables indéfiniment sans perte de qualité... Ainsi, le fil nylon Econyl, de la société italienne Aquafil, est utilisé par des marques de maillots



Des sacs de lavage peuvent recueillir les microplastiques.

de bain écoresponsables comme Sweet Mellow ou Coco Frio, ainsi que par quelques grandes marques (Adidas, Arena).

Autre piste – au moins aussi vertueuse – que suivent des enseignes de prêt-à-porter telles Kiabi, C&A ou Patagonia : la collecte des vêtements usagés (de leur marque mais pas seulement) parfois contre des bons d'achat, qui seront ensuite revendus ou recyclés...

» À ÉVITER

- Les achats systématiques de textiles en fibres synthétiques (par exemple en polyester, polyamide, acrylique, ou élasthanne), en particulier les vêtements de sport.
- Les lavages et repassages trop fréquents.
- Les vêtements usagés qui finissent à la poubelle.

BOUTEILLE IDEE ?



Les polaires et autres vêtements fabriqués à partir de bouteilles en plastique en PET, une bonne idée ? Pas certain, car ils libèrent de grandes quantités de microfibrilles lors du lavage. De plus, la plupart de ces textiles sont mélangés à d'autres matières synthétiques (teintures, couches techniques dans les équipements sportifs, etc.), et, de ce fait, difficiles, voire impossibles à recycler.

» À PRIVILÉGIER

- Préférer les vêtements en fibres naturelles : coton, lin, chanvre, laine, etc.
- Opter pour les labels réservés aux fibres naturelles : Global Organic Textile Standard (GOTS) ; BioRé, un label suisse créé pour le coton ; Ecocert Textile.
- Équiper, d'ores et déjà, votre machine à laver d'un filtre.
- Oser les vêtements de seconde main : vide-greniers, friperies, applications comme Vinted ou Vestiaire Collective, le choix est vaste.
- Penser à réparer (ou faire réparer) vos vêtements plutôt que les jeter.
- Déposer les habits et les chaussures usagés dans un point de collecte dédié.

Entretien : les bons gestes

• **Déjà, laver les vêtements seulement quand ils sont sales.** Bien lire l'étiquette d'entretien (elle est facultative), qui indique les températures et durées de lavage maximales au-delà desquelles on risque d'abîmer le vêtement... et de favoriser la dispersion des microfibrilles.

• **Le lavage à 30 °C est suffisant,** voire à froid pour les tissus sensibles ou les vêtements de couleur peu sales – suivi d'un séchage à l'air libre.

• **Enfin, la machine à laver doit être pleine** afin de limiter la friction des vêtements dans le tambour, et donc le décrochage de fibres textiles.

JOUETS FAITES DURER

On estime que 90 % des jouets sont en plastique. Et ils ne sont pas recyclables dans les filières classiques. Trop de matériaux et de fibres différents y sont mélangés. Ne les jetez pas ! Revente, don à des réseaux comme Rejouons solidaires et, à l'inverse, achat d'occasion ou location (comme sur Petits Sioux) limitent la pollution plastique.

» À ÉVITER

- Les jouets en plastique que vous savez peu durables (ceux pour le bain qui deviendront en plus des nids à microbes) et, plus globalement, les jouets en plastique neufs. Le zéro plastique est surtout conseillé lors des 1 000 premiers jours de vie.

» À PRIVILÉGIER

- Les jouets en carton, bois, tissu... Les nouveaux acteurs s'y multiplient (Les Jouets libres, Sloli, des marques



Les jouets en bois : tout aussi ludiques et plus écolos !

françaises) à la suite des vétérans Haba, Janod, Jeujura, Vilac...

- Les plastiques recyclés ou d'origine végétale. Les grandes marques s'y mettent doucement : Mattel propose désormais trois poupées Barbie aime les océans, VTech quatre Tut Tut Bolides et un camion poubelle Recyclo'formes à base de chutes de plastique industrielles...

- Les jouets réparables. Il existe des ateliers de réparation, telle la clinique Corolle où le Dr Sophie soigne près de 500 poupons de la marque chaque année sur devis. Mais aussi des spécialistes des pièces détachées, comme Refaites vos jeux.

BONNE IDÉE ?



McDonald's France a mis fin aux jouets en plastique des Happy Meals en février, un an avant l'obligation légale mais plus de deux ans après la pétition lancée par deux jeunes Anglaises contre les jouets en plastique dans la restauration rapide. Et sans mettre fin aux déchets : le principe du jouet gratuit perdure, en carton.

- Les jouets recyclables via des filières spécifiques comme le système Playback de Mattel, Jouetcyclage d'Hasbro ou le partenariat de VTech avec Ecologic.



Les végétaux sont très tendance et moins polluants.

DÉCO LOISIRS ADIEU PAILLETTES !

Les microplastiques envahissent le rayon déco : paillettes en polyester ou polytéréphtalate d'éthylène ajoutées dans les compositions florales, peintures, carrelages... À cela s'ajoutent tous les gros plastiques, futures sources de microplastiques : ballons d'anniversaire, guirlandes et boules de Noël en PVC, bombes de fausse neige en polystyrène expansé. Face au « chic de la déco plastique », faites des choix éclairés.

» À ÉVITER

- Les objets en plastique à usage bref voire unique pour lesquels le plas-

tique n'apporte pas d'avantages particuliers (résistance à l'humidité).

» À PRIVILÉGIER

- Bois, céramique, verre, métal... sont à préférer. Le plastique biosourcé est une possibilité lorsque le plastique est incontournable car cela reste du plastique, pas toujours recyclable, parfois biodégradable mais sous conditions. Bon à savoir, il est souvent plus cher que le plastique d'origine pétrolière. Comme le plastique recyclé. Dommage que la fiscalité du plastique n'incite pas aux choix plus écolos !