



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

# ECO-JOURNAL

Janvier 2021

*Bhavini Patel*

## Construire Une Cuisine Verte

### Partie 1: Contenants, Chaudrons et Poêles

La cuisine est l'un des endroits les plus importants dans la maison. C'est là que les aliments sont entreposés et cuits. Autrement dit, les articles de cuisine peuvent avoir un impact direct sur la santé humaine et un effet indirect sur la planète. L'article ci-dessous adressera les types de contenants et les ustensiles recommandés pour une cuisine qui favorise le bien-être du consommateur et de l'environnement.

#### **1. L'entreposage des aliments : Plastique ou autre alternative?**

Les contenants les plus populaires sont fait de plastique. Les contenants de plastique sont peu dispendieux, polyvalents, et plus légers que ceux faits de verre. Toutefois, on sait que le plastique a des effets néfastes sur l'environnement puisqu'il n'est pas biodégradable et qu'il contribue à l'épuisement rapide du pétrole non-renouvelable, son précurseur (North et Halden, 2014). De plus, le plastique est nocif pour la santé humaine. Lorsqu'ils sont chauffés au micro-ondes ou utilisés pour mettre des aliments acides, les contenants en plastique peuvent libérer des petites particules de bisphénol A (BPA) et de phtalate de bis (2-éthylhexyle) (DEHP) qui peuvent migrer dans les aliments et éventuellement être ingérées par le consommateur (Mackevica et al., 2016). L'ingestion de telles particules peut engendrer divers problèmes de santé. Les problèmes de santé identifiés comprennent la perturbation du système endocrinien, un risque accru de maladies cardiaques, une diminution de la fertilité, et plus encore (Monneret, 2017).

#### ***Quelle est la solution?***

Le premier pas dans la bonne direction consiste à choisir des contenants alternatifs, tels que les contenants de verre (Claudio, 2012). Premièrement, les contenants en verre peuvent être chauffés à haute température sans causer la migration des particules nuisibles dans les aliments. Avec les contenants en plastique, il serait plus sain de



chauffer les aliments sur le dessus d'une cuisinière dans une poêle, plutôt que de réchauffer les aliments alors qu'ils se trouvent dans le contenant. Deuxièmement, les aliments acides peuvent être placés dans du verre sans risque de libération de produits chimiques. Troisièmement, les contenants en verre sont bons pour l'environnement puisqu'ils peuvent être réutilisés plusieurs fois sans être endommagés, et lorsqu'ils sont endommagés, en raison de bris par exemple, le verre peut être recyclé sans fin. Quatrièmement, les contenants en verre n'absorbent pas les odeurs alimentaires et sont faciles à nettoyer. Finalement, le verre est polyvalent et peut créer un look esthétique qui peut convenir à toute cuisine.

## **2. Cuisiner: Les dangers des chaudrons antiadhésifs et des solutions de rechange saines**

Les poêles antiadhésives ont gagné en popularité, mais ses avantages viennent avec des conséquences graves. Les chaudrons antiadhésifs sont généralement recouverts de « produits chimiques permanents », ou de composés comme le polytétrafluoroéthylène (PTFE), l'acide perfluorooctanoïque (APFO) et d'autres groupes de substances fluorochimiques étiquetées « GenX » (Sajid et Ilyas, 2017). Ces composés sont toxiques pour la santé humaine et ont été classés comme polluants environnementaux. Lorsque le revêtement antiadhésif est chauffé, les particules du revêtement peuvent se combiner avec les aliments. L'ingestion régulière de ces particules peut produire des effets cancérigènes, parmi d'autres complications connues. Selon une étude, l'APFO a été trouvé dans le sang humain et le lait maternel après l'accumulation et l'élimination incomplète du composé au fil des ans (Mogensen et al., 2018). De même, dans l'environnement, ces polluants peuvent s'accumuler dans les organismes terrestres et aquatiques, nuisant à leur développement (Jantzen et al., 2017). Certains de ces organismes font également partie de la chaîne alimentaire humaine. Donc par conséquent, ils multiplient les risques d'effets toxiques.

### ***Quelle est la solution?***

L'option la plus saine consistera de chaudrons et de batteries qui ne dégageront pas de produits chimiques lorsqu'ils sont chauffés. La batterie de cuisine en verre est un grand concurrent, pour les raisons énumérées précédemment. D'autres options non-

toxiques et écologiques comprennent la céramique, la fonte et l'acier inoxydable. Lors du magasinage pour ceux-ci, les points suivants doivent être pris en considération :

- Évitez de cuire les aliments acides dans le fonte et l'acier inoxydable, car cela peut causer le lessivage de produits chimiques (Kuligowski et Halperin, 1992).
- Choisissez du verre ou de la fonte revêtue de verre pour les aliments acides.
- Lorsque vous cherchez des ustensiles de cuisine en acier inoxydable, faites attention à l'étiquette. Choisissez des casseroles à faible teneur en nickel.

La construction d'une cuisine plus verte aborde également le thème du nettoyage et de l'entretien. Ainsi, la prochaine partie de cet article couvrira les meilleurs produits de nettoyage et des conseils à utiliser pour soutenir une cuisine qui est sûre et verte.

### Bibliographie

Claudio L. (2012). Our food: packaging & public health. *Environmental Health Perspectives*, 120(6), A232–A237. <https://doi.org/10.1289/ehp.120-a232>

Jantzen, C. E., Toor, F., Annunziato, K. A., et Cooper, K. R. (2017). Effects of chronic perfluorooctanoic acid (PFOA) at low concentration on morphometrics, gene expression, and fecundity in zebrafish (*Danio rerio*). *Reproductive Toxicology (Elmsford, N.Y.)*, 69, 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.reprotox.2017.01.009>

Kuligowski, J., et Halperin, K. M. (1992). Stainless steel cookware as a significant source of nickel, chromium, and iron. *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*, 23(2), 211-215. [doi:10.1007/bf00212277](https://doi.org/10.1007/bf00212277)

Mackevica, A., Olsson, M. E., et Hansen, S. F. (2016). Silver nanoparticle release from commercially available plastic food containers into food simulants. *Journal of Nanoparticle Research*, 18(1). [doi:10.1007/s11051-015-3313-x](https://doi.org/10.1007/s11051-015-3313-x)

Mogensen, U. B., Grandjean, P., Nielsen, F., Weihe, P., et Budtz-Jørgensen, E. (2015). Breastfeeding as an Exposure Pathway for Perfluorinated Alkylates. *Environmental Science & Technology*, 49(17), 10466–10473. <https://doi.org/10.1021/acs.est.5b02237>

Monneret, C. (2017). What is an endocrine disruptor? *Comptes Rendus Biologies*, 340(9-10), 403-405. [doi:10.1016/j.crv.2017.07.004](https://doi.org/10.1016/j.crv.2017.07.004)

North, E. J., et Halden, R. U. (2013). Plastics and environmental health: the road ahead. *Reviews on Environmental Health*, 28(1), 1–8. <https://doi.org/10.1515/reveh-2012-0030>



Sajid, M., et Ilyas, M. (2017). PTFE-coated non-stick cookware and toxicity concerns: A perspective. *Environmental Science and Pollution Research*, 24(30), 23436-23440.  
doi:10.1007/s11356-017-0095-y