

Ce site utilise et partage avec des tiers (partenaires ou prestataires) des cookies et autres traceurs à des fins de statistiques et de mesure d'audience, de partage de contenu sur les réseaux sociaux et d'utilisation d'outils de visualisation multimédia.

Le dépôt de ces cookies est soumis à l'obtention de votre consentement préalable à l'exception de certains cookies nécessaires au fonctionnement du site et des cookies de mesures d'audience pouvant être regardés comme exempts de consentement. Vous pouvez paramétrer votre choix, finalité par finalité, en cliquant sur « Paramétrer » et modifier votre choix à tout moment lors de votre navigation sur le site en cliquant sur l'onglet « Gérer les cookies » (accessible sur le site, en bas de page). Pour plus d'informations, [voir notre politique Cookies](#).

[ACCEPTER](#)

ET SI ON ARRÊTAIT DE MANGER DU PLASTIQUE ? AVEC LE RÉSEAU DES CTRC

Date de publication : 28/03/2022 - Energie/environnement

Aujourd'hui, nous vous parlons du plastique et de son impact sur notre santé. Aussi incroyable que cela puisse paraître, nous ingèrerions chaque semaine 5 grammes de plastique, soit l'équivalent d'une carte bancaire !

David : En cause, les nano particules issues des déchets plastiques qui se retrouvent dans la nature, et au final, dans les aliments que nous consommons. Résultat : nous aurions plus de risques d'être touchés par un cancer ou de souffrir de dérèglements hormonaux. Je vous propose donc d'écouter les conseils de Michèle Bernarda, de la CLCV 34, pour réduire votre consommation de plastique.

Michèle : 1 tiers des déchets en plastique que nous produisons proviennent des emballages. Le premier réflexe à adopter est donc de réduire l'achat de produits emballés. Préférez le vrac pour vos fruits et légumes ainsi que pour vos céréales. Vous pouvez également faire vos courses au marché, et demander aux commerçants de vous servir dans un **contenant** en verre. Évitez aussi d'acheter de l'eau en bouteille. Offrez-vous une gourde en inox ou en verre. Sans hésitation, buvez l'eau du robinet. Elle est tout aussi bonne que l'eau minérale !

David : Nous vous conseillons aussi de trouver des alternatives aux produits en plastique jetables. Remplacer par exemple le film plastique par des toiles cirées réutilisables pour protéger vos aliments. Au supermarché, refusez les sacs jetables et adoptez le tote bag, un sac un tissu plus durable. Vous pouvez même remplacer les couches et les protections féminines par des produits lavables et réutilisables !

Michèle : Essayez également d'acheter moins de produits fabriqués à partir de plastique. Choisissez plutôt un peigne, ou une brosse à dents en bois, ou pourquoi pas, une bouilloire électrique en verre.

Un autre conseil : rallongez la durée de vie de vos produits. Pour vos produits ménagers, en cas de panne, pensez à la réparation ! Et si vous souhaitez vous débarrasser d'un produit en état de marche, n'hésitez pas à le revendre ou en faire don à une recyclerie par exemple.

David : Et enfin, bien sûr, si vous devez jeter des emballages en plastique, pensez au tri !

En résumé :

- n'achetez plus de produits emballés,
- dites au revoir aux plastiques à usage unique,
- préférez les objets en bois ou en verre,
- retrouvez toutes ces info sur le site de la [CLCV de Montpellier](#).

Avec la participation de l'association [CLCV 34](#) ou [clcv-montpellier.org](#), du [Centre Technique Régional de la Consommation Occitanie](#).

URL source: <https://www.inc-conso.fr/content/et-si-arretait-de-manger-du-plastique-avec-le-reseau-des-ctrc>