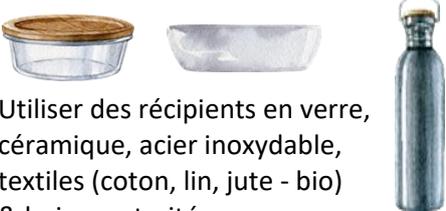


Mauvais usages courants et alternatives pour votre cuisine

Mauvais usage en cuisine (favorise la migration des polluants)	Priorité du changement (1 très important - 5 moins important)	Alternatives
Chauffer les casseroles/poêles en PTFE ("Téflon") au-dessus de 360 °C	1	Utiliser uniquement à basse température inférieure à 200 °C (chaleur faible/moyenne) ; ne chauffez jamais les casseroles /poêles plus de 3 min lorsqu'elles sont vides.
Utiliser des bioplastiques à base de fibre de bambou pour les boissons chaudes à plus de 70°C (les plastiques à base de fibre de riz et de blé sont également à proscrire).	1	Ne les remplir que de boissons froides ; pour les boissons chaudes, utiliser des tasses en céramique , en verre, en acier inoxydable / carafes thermos 
Conserver les aliments liquides/gras/acides dans des emballages en plastique (tomates, agrumes, fromage, sauces, poisson, viande par exemple).	1,5	Utiliser des récipients en verre, en acier inoxydable ou en céramique au lieu du plastique 
Mauvais usage: Utiliser des ustensiles pour la nourriture qui ne sont pas adaptés à cet effet (par exemple sac poubelle).	1,5	N'utiliser que des ustensiles avec le symbole de la fourchette en verre (parfois uniquement présent sur l'emballage). 
Exposition de bouteilles en plastique au soleil (rayons UV) (journée à la plage par exemple)	1,5	Protéger la bouteille en plastique des UV/garder à l'ombre ; utiliser des bouteilles en verre /acier inoxydable
Utiliser des ustensiles de cuisine à revêtement antiadhésif en PTFE (par ex. moules à pâtisserie, feuilles de cuisson longue durée, casseroles).	1,5	Utiliser des casseroles et moules en acier inoxydable, céramique, verre, casserole en fonte ; feuille de cuisson longue durée et moules à pâtisserie en silicone 
Utiliser des emballages plastiques de vente à emporter pour aliments chauds, gras et/ou acides (jetables)	1,5	Échanger le récipient dès que possible ; apporter ses propres récipients en verre, en céramique ou en acier inoxydable et les faire remplir sur place ; utiliser des systèmes de consigne.
Manger des aliments qui ont été chauffés dans leur emballage plastique (au micro-ondes).	2	Avant de chauffer, placer les aliments sur une assiette en

		porcelaine ou en céramique.
Chauffer les plats en plastique au micro-ondes (plastique non adapté au micro-ondes).	2	Utiliser de la porcelaine/céramique/verre ; Ne pas chauffer le plastique ! 
Utiliser des bouilloires contenant des pièces en plastique à l'intérieur	2	Utiliser des pichets en acier inoxydable ou en céramique sur la cuisinière ou préférer des bouilloires en verre 
Utiliser des emballages à emporter en carton pour aliments chauds, gras et/ou acides (jetables)	2	Échanger le conteneur dès que possible! / Apporter ses propres récipients en verre, en céramique ou en acier inoxydable et les faire remplir sur place.
Manger des aliments gras enveloppés dans un film PVC (par exemple fromage, viande, poisson).	2	Éviter de recycler les codes 3,6,7 ; acheter du fromage chez le fromager/marché et les conserver dans ses propres récipients 
Chauffer des récipients en plastique qui vont au micro-ondes	2,5	Utiliser des récipients en porcelaine/céramique, ne pas chauffer le plastique
Utiliser des ustensiles de cuisine en plastique (PET/PE/PP) pour les aliments chauds (cuillères à gâteaux par exemple).	2,5	Utiliser uniquement du verre, de la céramique, de l'acier inoxydable et du bois non traité pour les aliments chauds 
Utiliser des ustensiles de cuisine en plastique (PET/PE/PP/autres) pour les aliments acides (vinaigrette, jus d'orange ...)	2,5	N'utiliser que du verre, de la céramique, de l'acier inoxydable et du bois non traité pour les aliments acides. 
Utiliser de la vaisselle jetable en plastique ou de la vaisselle avec un revêtement en plastique.	2,5	Préférer l'utilisation de vaisselle réutilisable : céramique/porcelaine 
Utiliser du papier d'aluminium pour les aliments salés ou acides	2,5	Utiliser des récipients en acier inoxydable/verre/céramique recouverts de lingettes à la cire d'abeille (à température ambiante et au réfrigérateur) 
Utiliser de la vaisselle en plastique pour les enfants (gobelets, assiettes réutilisables)	3	Apprendre aux enfants à utiliser la vaisselle en céramique et en bois dès

		 <p>leur plus jeune âge ; utiliser des ustensiles en acier inoxydable</p>
Utiliser de la vaisselle jetable en carton (sans revêtement plastique)	3	Utiliser de la vaisselle réutilisable : céramique/porcelaine
Manger de la nourriture dans une boîte de conservation (métal)	3,5	 <p>Eviter d'acheter de la nourriture en conserve ; par exemple , achetez des légumineuses sèches et faites-les cuire.</p>
Réchauffer les boîtes avec leur contenu (en camping par exemple)	3,5	Transférer dans une casserole en acier inoxydable/céramique avant de chauffer
Réutiliser les matériaux jetables en contact avec les aliments comme contenants/emballages pour aliments (boîtes de crème glacée, bouteilles en plastique...).	3,5	Utilisez de vieux bocaux en verre pour le stockage; utilisez alternativement des bocaux en acier inoxydable et en céramique. 
Conserver les aliments secs dans des emballages en plastique	4	 <p>Utiliser des récipients en verre, céramique, acier inoxydable, textiles (coton, lin, jute - bio) & bois non traité.</p> 
Laver les ustensiles en plastique au lave- vaisselle	4,5	Ne laver que des produits ayant les pictogrammes appropriés (lave-vaisselle) 

Cette liste n'est qu'une sélection de préconisations les plus importantes et ne prétend pas être exhaustive.