

RÉDUIRE LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

Se nourrir est un geste important, qui a un impact sur notre santé, sur l'environnement, et sur notre société en général. Faire des choix alimentaires durables peut être complexe, mais on peut y arriver en prenant une bouchée à la fois! Abordons ici un peu plus en détail la notion d'emballage alimentaire.

INFO



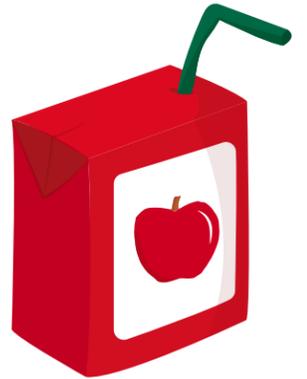
SAVIEZ-VOUS QUE?

- L'industrie alimentaire est le premier marché de l'emballage au monde.¹
- Les emballages constituent le plus gros générateur de déchets plastiques au Canada en représentant 47% des déchets plastiques totaux.²
- Seulement 10% des 9,2 milliards de tonnes de matières plastiques mises en circulation depuis les années 1950 a été recyclé. Les emballages, principalement à usage unique, représentent plus du tiers des plastiques produits. Cela représente près de 145 millions de tonnes de plastique qui n'ont servi que quelques instants, avant que 90% d'entre eux se retrouvent éliminés ou jetés dans l'environnement.³

C'est quoi les emballages alimentaires?

Les emballages alimentaires permettent de contenir, protéger, conserver et/ou transporter des aliments. Ils ont aussi pour fonction de faciliter l'usage de l'aliment, d'informer les consommateurs, et d'encourager l'achat via des techniques de marketing alimentaire.⁴ Ils sont faits de différents matériaux comme le verre, le métal, le papier, le carton, le bois, et, de plus en plus, les plastiques.⁵

Même si l'utilisation de ces emballages peut paraître nécessaire et normale, il est important de la réduire.



Pourquoi faut-il réduire l'utilisation des emballages alimentaires?

Pour l'environnement

La production d'emballages requiert énergie et ressources naturelles, d'où leur grand impact sur l'environnement:

- La fabrication du papier et du carton a besoin de bois transformé par des procédés chimiques, de beaucoup d'eau, et utilise des fibres végétales comme le coton, le lin, le chanvre, et des herbes comme le blé⁶;
- 90% du plastique produit provient de matières premières fossiles vierges (pétrole), et 6% de la consommation mondiale de pétrole sert à fabriquer du plastique. C'est l'équivalent de la consommation de pétrole du secteur de l'aviation⁷!
- L'aluminium demande l'extraction d'un minerai appelé bauxite, nécessitant la destruction des éléments naturels à la surface (arbre, roches, etc.). La production d'une tonne d'aluminium requiert 4 tonnes de bauxite, qui provient principalement d'Océanie, d'Asie, d'Afrique et d'Amérique du Sud. La transformation de ce minerai demande ensuite beaucoup d'énergie et d'eau.⁸ Au Québec, l'aluminium est produit grâce à l'hydroélectricité, ce qui réduit son bilan carbone par rapport à d'autres grands producteurs d'aluminium.⁹ Mais dans tous les cas, la production d'aluminium génère d'importants impacts environnementaux¹⁰;
- La fabrication du verre nécessite du sable, du calcaire et du carbonate de sodium qui doivent être fondus à haute température, ce qui demande beaucoup d'énergie.¹¹ La demande en sable, notamment utilisée pour fabriquer le verre, aurait augmenté de 360% au cours des trente dernières années, entraînant d'importantes conséquences (disparition d'îles habitées, de plages, d'espèces sous-marines, infiltration de l'eau de mer dans les nappes phréatiques rendant des terres arables impropres à l'agriculture¹²).

La production de ces matières émet le plus souvent des gaz à effets de serre (GES), des métaux lourds et des particules, ce qui pollue l'air, les eaux et le sol. Même à la fin du cycle de vie, l'emballage a des impacts sur l'environnement et ce, peu importe la façon dont on en dispose:

- Leur incinération libère des substances toxiques qui se retrouvent dans l'air, l'eau ou le sol, tandis que leur enfouissement rejette les produits chimiques qu'ils contiennent, comme les encres, dans les eaux et le sol¹³;
- Lorsque ces déchets se retrouvent dans la nature, ils menacent la vie des animaux et la biodiversité. Notamment, la décomposition du plastique en microplastique (moins de 5 millimètres) contamine les sols et les eaux¹⁴;
- Certains emballages vont être recyclés. Néanmoins, le recyclage n'est pas infini, car à chaque cycle la qualité des matériaux se dégrade (sauf le verre et l'aluminium qui se recyclent presque à vie).¹⁵ De plus, tous les emballages ne sont pas facilement recyclables. À titre d'exemple, le plastique numéro 6 (styromousse) est accepté dans la collecte de matières recyclables de peu de municipalités au Québec, bien que la plupart d'entre elles commencent à emboîter le pas.



Pour la santé

Il est estimé qu'un tiers des déchets plastiques mondiaux se retrouve dans les sols ou dans l'eau douce.¹⁶ La plupart de ces déchets se désintègre en microplastiques qui se retrouvent dans l'eau que nous buvons. Ils peuvent aussi absorber des produits chimiques toxiques et finir par entrer dans la chaîne alimentaire et être ingérés par les humains (ex: les fruits de mer). Ainsi, même si les conséquences des microplastiques sur la santé sont encore peu connues, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) appelle à réduire la pollution par le plastique.¹⁷ Les emballages contiennent aussi des produits chimiques préoccupants pour la santé, principalement celle des enfants, comme le bisphénol, le phtalate et des substances PFAS. Cette dernière permet aux bols en carton de contenir des liquides par exemple.¹⁸ Le polystyrène (un type de plastique - n°6), beaucoup utilisé dans l'alimentation comme emballage, est composé de styrène. Cette substance a été qualifiée de «cancérogène probable» par un groupe de scientifiques¹⁹ et des agences gouvernementales américaines lui donnent aussi des effets neurologiques.²⁰



Pour des raisons sociales

Il est courant que des pays occidentaux comme le Canada exportent leurs déchets plastiques vers d'autres pays afin de se décharger du problème de leur traitement, et des impacts environnementaux et sociaux qu'ils entraînent, sur d'autres communautés.²¹ Les communautés vivant proche des sites de production de plastique et de traitement des déchets plastiques, sont touchées de manière disproportionnée par cette industrie (déplacement de peuples autochtones, déforestation, contamination de l'eau potable, problèmes de santé). L'ONU parle d'injustice environnementale.²² Quant aux plastiques biosourcés, produits à base de plantes comme le maïs et la canne à sucre, ils posent une question éthique. En effet, même si, pour le moment, seule une infime partie des surfaces agricoles sont consacrées à leur production, ces plastiques végétaux accaparent des ressources et des terres qui pourraient être utilisées pour produire de la nourriture plutôt que des emballages.



Pour le porte-monnaie

On entend souvent que le vrac coûte plus cher et malheureusement, c'est souvent le cas. Cela étant dit, pour certains produits comme les noix, les fruits séchés, plusieurs biscuits et céréales, le vrac l'emporte notamment car le consommateur ne paie pas l'emballage. En achetant en vrac vous pouvez aussi choisir la quantité que vous voulez, ce qui permettra d'éviter le gaspillage alimentaire et donc de faire des économies.²³

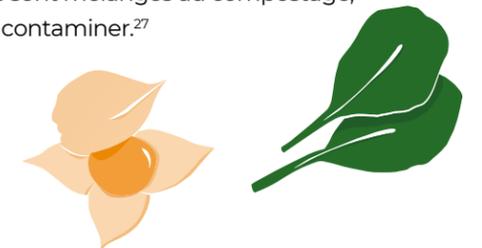
La production de ces matières émet le plus souvent des gaz à effets de serre (GES), des métaux lourds, des particules, ce qui pollue l'air, les eaux et le sol.



Retour sur trois idées reçues:

- Pour certains.es, l'utilisation de contenants réutilisables mis à disposition par un commerçant.e ou consignables comporte des risques sanitaires. Pourtant, les codes sanitaires pratiqués dans le milieu alimentaire sont très stricts.²⁴ Ainsi, ces contenants comportent même potentiellement moins de risques que les emballages à usage unique qui ont été manipulés tout au long de la chaîne de production²⁵;
- Il est important de nettoyer ce que l'on met dans le bac de recyclage, mais un pot de beurre d'arachides lavé qui est encore un peu gras ou du papier aluminium un peu souillé se recyclent parfaitement²⁶!

- Les emballages dits oxo biodégradables et biodégradables sont à proscrire. Les premiers sont des emballages plastiques qui se fragmentent plus rapidement sous l'effet de la chaleur et de la lumière. Ils n'ont donc aucun avantage écologique. Sans compter que ce type de plastique ne peut pas être recyclé. Quant aux emballages biodégradables, certains sont non compostables (même s'ils sont biosourcés), ils peuvent mettre longtemps à se décomposer et, s'ils sont mélangés au compostage, ils risquent de le contaminer.²⁷



Comment réduire les emballages alimentaires?

Adopter une démarche de réduction des emballages alimentaires peut sembler compliqué et bien entendu les gouvernements et les industries ont leur part de responsabilité. Néanmoins, en tant que citoyen.enne nous pouvons aussi agir. Voici quelques pratiques à mettre en place. Elles sont classées en ordre d'importance d'impact, il est donc préférable de les effectuer dans l'ordre :

1. La première étape est la réduction à la source. Ainsi avant d'acheter un produit, mieux vaut commencer par **se demander si on en a vraiment besoin ?**
2. La deuxième étape est d'**acheter le moins d'emballage possible**, car le déchet qui a le moins d'impact environnemental est celui que l'on ne produit pas :
 - Demandez-vous toujours face à un emballage : Est-ce nécessaire, y a-t-il une alternative ?
 - Réduisez au maximum l'achat de produits suremballés. Il s'agit des emballages qui ne sont pas nécessaires, qui ne remplissent pas une fonction pratique quand l'aliment a déjà un emballage qui remplit cette fonction. Cela peut-être le cas des sachets plastiques dans un sachet en carton ou des emballages de fruits ou légumes qui ont déjà un emballage naturel comme les courges ou les bananes;

- Essayez de choisir des produits sous une forme nécessitant moins d'emballage. Par exemple, choisissez les portions en grand format et diminuez les portions individuelles lorsque c'est possible (ex: sacs de farine de 20kg, gros pot de yogourt ou de confiture) ou évitez les fruits et légumes pré-coupés;
- Privilégiez l'achat d'aliments frais plutôt que d'**aliments ultra-transformés** qui ont souvent un emballage important (sans compter qu'ils ont d'autres effets néfastes);
- Utilisez les contenants que vous avez déjà à la maison pour vos courses (en verre, en papier, en tissu, en plastique réutilisable) et essayez de les garder le plus longtemps possible. Laissez ces contenants à portée de main (dans la voiture, le sac à main, le sac à dos) afin d'être certain.e d'en avoir pour aller à l'épicerie;
- Gardez toujours avec vous une tasse ou une bouteille pour votre café et votre eau. Pensez aussi à avoir des ustensiles réutilisables avec vous et à refuser les objets à usage unique qui ne sont pas nécessaires, comme les pailles;
- Achetez petit à petit des produits en vrac. Il n'est pas nécessaire d'acheter 100% en vrac pour avoir un impact! Commencez, par exemple, par les produits secs (pâtes, riz, farines, lentilles, etc.) qui se trouvent plus facilement en vrac et qui se conservent longtemps. Certaines épicerie sont spécialisées en produits en vrac et d'autres ont un rayon particulier pour ces produits.

3. La troisième étape est de **réutiliser les emballages des aliments** :

- Donnez une seconde vie à vos contenants en verre : en les utilisant pour vos emplettes dans les magasins en vrac, pour faire des conserves, pour vos lunchs, pour [faire pousser des graines germées](#), etc.;
- Garder les boîtes et les sacs en plastique réutilisables pour mettre vos restants au frigo, pour vos futures courses, etc. Leur durée de vie sera plus longue et cela vous évitera d'acheter des contenants spécifiques pour ces effets;
- Réutilisez vos boîtes de conserves pour faire des [activités manuelles avec les enfants, pour le jardin](#), etc.

4. La quatrième étape est de **choisir des emballages compostables** (cela signifie qu'après plusieurs semaines, avec la chaleur, l'humidité et l'oxygène, ils deviennent du compost) ou recyclables.

- Assurez-vous que votre municipalité accepte les emballages recyclables et compostables avant de les mettre dans le bac approprié. Ce ne sont pas tous les emballages compostables qui vont au bac brun puisque certains sites de compostage ne les acceptent pas. De plus, certaines collectes de matières organiques sont destinées à la **biométhanisation**, or les emballages compostables ne sont pas biométhanisables. Ils sont alors rejetés et envoyés à l'élimination produisant du méthane, un gaz 20 fois plus puissant que le dioxyde de carbone (CO₂)^{28 29};

- Pour le recyclage, aidez-vous de l'application [Ça va où? de RECYC-QUÉBEC](#) pour savoir comment disposer d'une matière selon votre région (la plupart des villes du Québec ne recycle pas le plastique de type 6 par exemple);
- Pensez à rapporter [les cannettes et les bouteilles consignées](#)! Cela vous permettra de récupérer votre consigne tout en vous assurant que ces contenants seront bien recyclés. Vous participerez aussi à la réutilisation de certaines bouteilles. Et oui, plusieurs bouteilles de bière brune de format standard sont à remplissages multiples : elles sont nettoyées par les embouteilleurs qui les réutilisent environ 15 fois avant de les acheminer vers le recyclage³⁰;
- Assurez-vous de jeter ces emballages dans le bon bac (ex. les emballages compostables contaminent le recyclage, et inversement). Sinon ils se retrouveraient dans un lieu d'enfouissement ou un incinérateur.

* **Procédé de traitement biologique des matières organiques résiduelles par fermentation en absence d'oxygène. Comme ce procédé produit un biogaz qui contient du méthane, ce dernier peut être utilisé comme source d'énergie.**³¹

En conclusion, limitez les achats de produits qui ont des emballages non nécessaires, non réutilisables, non recyclables ou non compostables.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Cuisinez davantage maison en faisant votre pain, vos conserves, vos petits fruits congelés. Cela vous permettra d'éliminer les emballages ou de les réutiliser beaucoup plus.
- Constituez-vous votre « kit zéro déchet » en fonction des contenants et des outils qui vous sont utiles au quotidien.
- Essayez d'élargir vos objectifs de réduction des emballages alimentaires à la réduction d'autres types d'emballages (des produits ménagers, pour le corps, etc.) puis à une démarche zéro déchet, à l'école, pour l'achat de vos vêtements, pour les voyages, etc. Les fiches de l'[Association québécoise Zéro déchet](#) pourront vous aider.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 ALL4PACK. [Chiffres-clés, enjeux et tendances du marché de l'emballage dans le monde](#). [En ligne], 2018.
- 2 DELOITTE et CHEMINFO SERVICES INC. [Étude économique sur l'industrie, les marchés et les déchets du plastique au Canada](#). [En ligne], 2019.
- 3 HEINRICH BÖLL STIFTUNG. [Atlas du Plastique](#). [En ligne], 2020.
- 4 CONSEIL DE LA TRANSFORMATION AGROALIMENTAIRE ET DES PRODUITS DE CONSOMMATION. [Guide de l'emballage alimentaire](#). [En ligne].
- 5 MUNCKE, Jane. [Food Packaging Materials](#). [En ligne], 2012, Food Packaging Forum Foundation.
- 6 FOODPRINT. [The Environmental Impact of Food Packaging](#). [En ligne].
- 7 ELLEN MACARTHUR FOUNDATION. [The new plastic economy - Rethinking the future of plastics](#). [En ligne], 2016.
- 8 GREEN GROUNDSWELL. [Aluminium Beverage Cans - Environmental Impact](#). [En ligne].
- 9 GOUVERNEMENT DU CANADA. [Faits sur l'aluminium](#). [En ligne], 2021.
- 10 Centre de recherche québécois du développement de l'aluminium. La production mondiale de l'aluminium - empreinte carbone [En ligne]
- 11 VERRE AVENIR. [Les différentes étapes de fabrication du verre d'emballage](#). [En ligne].
- 12 REPORTERRE. [Le sable, une ressource en voie d'épuisement](#), [En ligne], 2018.
- 13 LES CAHIERS DU DÉVELOPPEMENT DURABLE. [Les déchets et les aspects environnementaux](#). [En ligne].
- 14 UN ENVIRONMENT PROGRAMME. [Plastic planet : How tiny plastic particles are polluting our soil](#). [En ligne], 2018.
- 15 NATIONAL GEOGRAPHIC. [7 things you didn't know about plastic \(and recycling\)](#). [En ligne].
- 16 ABEL DE SOUZA MACHADO, A. WERNER, K. ZARFL, C. HEMPEL, S. RILLING, M C. [Microplastics as an emerging threat to terrestrial ecosystems](#). [En ligne], 2018, Global Change Biology.
- 17 OMS. [L'OMS appelle à renforcer la recherche sur les microplastiques et à prendre des mesures énergiques contre la pollution par le plastique](#). [En ligne], 2019.
- 18 FOODPRINT. [The FoodPrint of Food Packaging](#). [En ligne], 2019.
- 19 THE LANCET ONCOLOGY. [Carcinogenicity of quinoline, styrene, and styrene-7, 8-oxide](#). [En ligne], 2018.
- 20 Agence du registre des substances toxiques et des maladies, le Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis et Le programme national de toxicologie. FOODPRINT. [The FoodPrint of Food Packaging](#). [En ligne], 2019.
- 21 ROBILLARD, J-P. [Le Canada exporte toujours des tonnes de déchets de plastique en Asie](#). [En ligne], 2019, Radio-Canada.
- 22 ONU INFO. [La pollution plastique, une injustice environnementale pour les communautés vulnérables \(ONU\)](#). [En ligne], 2021.
- 23 VICHEAULT, A. [Le casse-tête du vrac](#). [En ligne], 2018.
- 24 DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ ANIMALE ET DE L'INSPECTION DES ALIMENTS, [Nettoyage et assainissement dans les établissements alimentaires](#). [En ligne], 2013.
- 25 COOPERATIVE INCITA et al. [Guide des bonnes pratiques sanitaires en alimentation pour la gestion des contenants et autres objets réutilisables](#). [En ligne], 2020.
- 26 SIAG, J. [Recyclage- Des mythes tenaces](#). [En ligne], 2017, La Presse.
- 27 RONALD, J-G. [Compostable ou biodégradable?](#). [En ligne], 2013, Espace pour la vie Montréal.
- COOPERATIVE INCITA et al. [Guide des bonnes pratiques sanitaires en alimentation pour la gestion des contenants et autres objets réutilisables](#). [En ligne], 2020.
- 28 COOPERATIVE INCITA et al. [Guide des bonnes pratiques sanitaires en alimentation pour la gestion des contenants et autres objets réutilisables](#). [En ligne], 2020.
- 29 RONALD, J-G. [Compostable ou biodégradable?](#). [En ligne], 2013, Espace pour la vie Montréal.
- 30 BOISSONNIER, S. [Tout savoir sur la consigne au Québec!](#). [En ligne], 2020, Jour de la Terre.
- 31 ENTREPRISES QUÉBEC. [Biométhanisation](#). [En ligne], 2020.