ALUMINIUM OU FILM PLASTIQUE, LEQUEL UTILISER POUR PROTÉGER SES ALIMENTS TOUT EN RESPECTANT LA PLANÈTE ?

Nombreuses sont les cuisines dotées de rouleaux de **film alimentaire et de papier aluminium**. Ils sont utilisés pour conserver les aliments depuis les années 1950 pour le premier et 1960 pour le second. Pourtant, aujourd'hui, on les remet en cause, non seulement en raison de leurs effets sur la santé, mais aussi pour leur impact environnemental. Alors lequel vaut-il mieux utiliser et pourquoi ? Découvrez les avantages et inconvénients de **l'aluminium et du film étirable** ainsi que les solutions alternatives plus respectueuses de notre planète et de notre santé.

Le film étirable : un geste anodin aux lourds effets environnementaux

L'usage de film plastique est quasiment automatique : autour d'un sandwich entamé, au-dessus d'un saladier, pour emporter un goûter ou emballer des œufs durs… il est partout ! Pourtant, des **dérivés pétroliers entrent dans sa composition**, notamment le PEBD (polyéthylène à basse densité). Sa transformation, basée sur des ressources fossiles non renouvelables, est un processus lourd

produisant des gaz à effet de serre.

En outre, le film plastique a des effets environnementaux néfastes : il est **très difficile à recycler**, car il ne peut pas être trié dans les centres en raison de sa contamination alimentaire. Il est donc généralement incinéré ou enfoui et s'ajoute à l'accumulation déjà énorme de déchets plastiques. Il contribue ainsi à la pollution des sols, des airs et des océans en se transformant en microplastiques. Selon l'ADEME, (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) seulement 27 % des déchets plastiques sont actuellement recyclés en France.

Sur la santé, le film cellophane n'est guère meilleur : certains produits, notamment non certifiés, peuvent contenir des phtalates ou du bisphénol A (BPA). Ces substances sont soupçonnées d'être des **perturbateurs endocriniens et de migrer vers les aliments**. Si les règlementations européennes sont de plus en plus strictes, des soupçons pèsent également sur d'autres ingrédients de ces films (PFAS, plastifiants, colorants, bisphénols S et F…), participant à ce que l'on appelle un « effet cocktail » toxique. Ce produit à usage unique a donc des conséquences durables sur la santé et sur la planète.

Le papier alu : un impact sous-estimé malgré sa recyclabilité

Le papier aluminium est aussi bien utilisé pour la conservation que pour le transport et la cuisson (poisson ou légumes en papillotes, pommes de terre au feu de bois…). Ses avantages sont multiples : il est imperméable aux odeurs, à la lumière et à l'air et résiste bien aux températures chaudes. Pourtant, tant **sa production que son élimination posent des problèmes**. Il est issu de l'extraction de bauxite, un minéral contenant l'alumine. Le processus est très énergivore et il est rendu possible par une **intense déforestation, la pollution des eaux environnantes et même le déplacement de populations** en Afrique et Amérique du Sud. Il faut beaucoup d'électricité pour transformer la bauxite. Une tonne d'aluminium produit entre 4,5 et 18 tonnes de CO^2 selon le pays.

Parmi ses avantages, l'aluminium peut être recyclé indéfiniment, cependant, les feuilles au contact des aliments sont **souillées et**

donc rarement recyclées. Il faudrait les nettoyer avant de les jeter dans les poubelles de tri, ce que peu de personnes font.

Comme pour le plastique, l'aluminium **peut migrer vers les aliments**, surtout quand il est chauffé ou au contact d'aliments acides. On le soupçonne d'être impliqué dans les **maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer**, même si rien n'est encore prouvé.

L'aluminium est donc censé être plus durable que le plastique, mais non seulement sa production est très polluante et le recyclage n'est pas effectif. Il n'est donc pas meilleur pour la planète ni pour la santé.

Conserver sans polluer : les alternatives durables

De nombreuses solutions durables sont développées, car les consommateurs sont de plus en plus sensibles à l'impact de leurs gestes quotidiens. Ces solutions alternatives, biodégradables, réutilisables, recyclables participent à réduire les déchets tout en jouant parfaitement leur rôle dans la conservation des aliments. On peut trouver :

- Tissus recouverts de cire d'abeille
- Charlottes en tissu avec élastique
- Couvercles en silicone alimentaire
- Films alimentaires lavables sans cire
- Contenants en verre, bocaux et boîtes

Les **tissus enduits de cire d'abeille** (bee wax wraps), sont généralement en coton bio imprégné de cire, de résine et d'huile végétales. Il est antibactérien et adaptable à toutes les formes. On peut l'utiliser pendant un an environ et, le plus souvent, il est compostable (à condition qu'aucun additif synthétique n'ait été ajouté). Il doit être lavé à l'eau froide uniquement et ne convient pas aux viandes crues ni aux aliments trop humides.

Les charlottes alimentaires, elles, servent à recouvrir les différents bocaux, plats, bols ou saladiers. Fabriquées en coton ou en lin, elles ont un élastique pour s'adapter aux différentes tailles de contenants. Elles ralentissent l'oxydation des aliments et sont

lavables. On estime leur durée de vie à plusieurs années.

Quant aux **couvercles en silicone**, ils sont hermétiques, réutilisables et font concurrence au film plastique. Le silicone est un polymère dérivé du silicium, extrait de la silice présente dans le sable. Il **résiste très bien à la chaleur et ne libère pas de composés toxiques**. Les couvercles peuvent durer entre 5 et 10 ans. Cependant, leur recyclage est compliqué : seules certaines filières l'acceptent dans leur processus. En fin de vie, il peut être rapporté dans des points de collecte.

Il existe également des **films alimentaires lavables**, fabriqués en coton enduit de solutions imperméables naturelles. Ils sont réutilisables et leur durée de vie est à peu près aussi longue que celle des bee wak wraps. Leur différence : ils sont sans produits animaux, donc moins allergènes et conviennent aux personnes véganes. Plus lisses, ils s'entretiennent plus facilement et supportent mieux la chaleur.

Enfin, **les bocaux et boîtes en verre** constituent une solution durable et traditionnelle. Résistants, recyclables à l'infini, inertes, ils sont parfaitement adaptés au stockage d'aliments sans transfert de composés toxiques. Nombreux sont ceux qui s'adaptent au four et au micro-ondes à condition de retirer leur couvercle en plastique. Ils vont également au réfrigérateur ou au congélateur. Leur durée de vie, sauf chute accidentelle, est quasiment illimitée. Le seul inconvénient réside dans leur poids, mais ils sont très intéressants, tant au niveau sanitaire qu'environnemental.

Le papier alimentaire compostable : une alternative prometteuse

Le **papier alimentaire compostable** propose une troisième voie entre le jetable polluant et le réutilisable. Il est fabriqué à partir de ressources végétales renouvelables :

- L'amidon de maïs
- La cellulose
- La canne à sucre
- L'acide polylactique (PLA, un bioplastique sans produit

pétrochimique)

Ces emballages se dégradent rapidement (1 à 3 mois contre 100 à 400 ans pour un film plastique) et sont transformés en compost, ne laissant pas de résidus toxiques. Certains sont certifiés pour le compost à domicile, d'autres, pour le compost industriel.

Ils sont parfois à usage unique ou destinés à quelques utilisations seulement, mais **leur fabrication exige peu d'énergie** et ils sont compatibles avec les aliments, **sans risque de migration toxique**. Ils résistent bien à l'humidité. Leur seul inconvénient est leur inadaptation aux températures chaudes. Ils peuvent donc remplacer le film étirable cellophane, mais pas l'aluminium quand il est utilisé pour la cuisson. Actuellement en France, peu de personnes encore pratiquent le compost à domicile. Il est donc encore jeté dans la poubelle classique, ce qui ne permet pas un recyclage efficace. Il reste cependant intéressant pour les professionnels adoptant une démarche écoresponsable et pour les foyers pratiquant le zéro déchet.

Mieux que l'alu ou le cellophane, les solutions de conservation écoresponsables transforment les petits gestes quotidiens en actes concrets pour la santé et la planète.

Par Emma Ménébrode - Publié le 21/07/2025