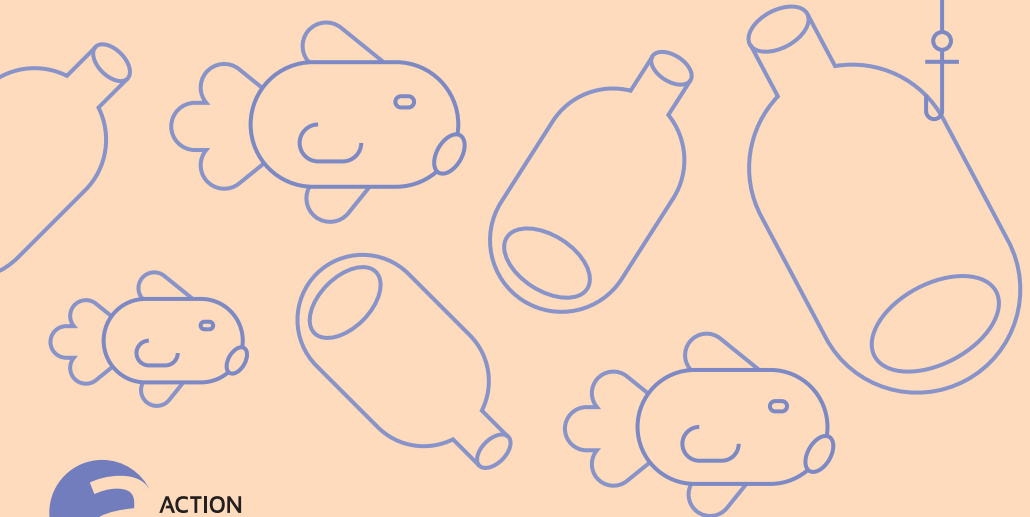


*Même bateau,
même combat*



Votre guide anti- plastique

(au-delà du recyclage)



**ACTION
CANCER DU SEIN
DU QUÉBEC**

Projet rendu possible grâce
au soutien du Dragonfly Fund.

acsqc.ca

Plastiques et santé : *quel est le lien ?*

À Action cancer du sein du Québec, nous nous attaquons de front au problème des plastiques. Pourquoi ? Parce que certains d'entre eux renferment des substances chimiques perturbatrices endocriniennes (PE) qui peuvent augmenter le risque de cancer du sein. Et nous ne sommes pas du tout fans du cancer. Nous voulons protéger la santé des femmes et construire un monde où chacun·e a droit à une vie saine, même si cela signifie laisser tomber la paille en plastique.



1

**Vous savez
que le plastique
est un problème...
Mais saviez-vous qu'il
pouvait aussi dérégler
vos hormones ?**

Le plastique est partout : des jouets de vos enfants jusqu'aux fosses les plus profondes de l'océan (*merci, plastique!*). Il est bon marché, pratique et étonnamment durable (*on parle de plusieurs siècles!*). Mais toute cette commodité a un prix et pas des moindres.

Le bon côté *(enfin, plus ou moins)**

Le plastique rend la vie plus simple et moins coûteuse *(si l'on met de côté les conséquences à long terme)*.



*Pour certaines personnes (notamment en situation de handicap ou vivant avec des maladies chroniques), le plastique n'est pas un « confort » : c'est un outil d'accessibilité essentiel, faute d'alternatives adaptées.

Le mauvais côté *(et là, c'est certain)*

Le plastique pollue la planète et peut avoir des effets désastreux sur notre santé.



Le vrai problème !

Les substances chimiques présentes dans le plastique peuvent s'infiltrer dans notre organisme, entraînant potentiellement des problèmes de santé qu'on préfère ne même pas imaginer. Et pendant ce temps, les déchets plastiques s'accumulent plus vite qu'on ne peut dire « réduire, réutiliser, recycler ».

Mais ne désespérez pas !

En faisant des choix éclairés, vous pouvez réduire votre exposition aux plastiques nocifs et protéger à la fois votre santé et notre planète. Voyez cela comme un superpouvoir : le pouvoir de décider en connaissance de cause !

2

Le danger caché : les perturbateurs endocriniens, ces vilains invisibles du plastique

Beaucoup de plastiques contiennent des substances chimiques perturbatrices endocriniennes (PE). Ces petits fauteurs de troubles peuvent interférer avec vos hormones et causer des problèmes de santé qu'on préférerait ne jamais avoir à gérer.

Comment le plastique nous piège-t-il ?

Alimentation et boissons : les plastiques peuvent libérer des PE dans les aliments et les boissons, surtout lorsqu'ils sont chauffés (*oups!*).

Eau : les microplastiques et les produits chimiques issus des déchets plastiques peuvent se retrouver dans notre approvisionnement en eau. Santé! (*Enfin... pas vraiment.*)

Les suspects habituels

BPA : présent dans certains contenants alimentaires et les boîtes de conserve. En gros, il est partout.

Phtalates : utilisés pour rendre les plastiques flexibles. Un peu comme des profs de gymnastique du monde plastique, mais dangereux.

Pourquoi tout ce tapage ?

Les PE ont été associés à des :

- Cancers (*le grand C*)
- Problèmes de reproduction (*pas l'idéal*)
- Déséquilibres hormonaux (*gardez vos hormones heureuses!*)

Le mythe du recyclage : tous les plastiques ne vont pas au paradis

On nous a tous dit : « **Il suffit de recycler et tout ira bien !** » Spoiler : c'est une histoire que l'industrie du plastique veut vraiment vous faire croire.

La vérité, et elle est choquante :

La plupart des plastiques ne sont pas réellement recyclables.

Ce petit triangle avec un chiffre ? Il ne signifie pas « recyclez-moi », il indique simplement le type de plastique. Et seule une toute petite fraction est effectivement recyclée. Le reste ? Brûlé, enfoui ou *-twist-* **envoyé dans des pays du Sud Global, où il est souvent déversé ou enterré**, provoquant une pollution toxique pour des communautés qui n'ont jamais accepté de devenir la poubelle du monde. Loin des yeux de ceux qui pensaient « bien faire » en mettant leurs déchets dans le bac bleu.

Recycler = pollution (*oui, vraiment*).

Les quelques plastiques qui sont recyclés ? Ils passent dans des installations qui rejettent des fumées et des produits chimiques toxiques et devinez où ces installations sont souvent situées ? Exact : **dans ou près de communautés à faible revenu, racisées et autochtones.**

Le plastique recyclé reste toxique, parfois encore plus.

Le réchauffage et le retraitement du plastique peuvent en réalité **augmenter** la concentration de substances chimiques toxiques. Quant à ce fameux objet « éco-responsable » fabriqué à partir de plastique recyclé ? Derrière son apparence verte se cache un vrai danger.

Justice environnementale

Ce n'est ni juste ni acceptable

Les communautés autochtones, à faible revenu et marginalisées sont souvent les plus exposées à la pollution plastique et à ses risques pour la santé. C'est un problème sérieux, et nous devons exiger des solutions qui protègent tout le monde, pas seulement ceux qui peuvent se permettre des filtres à eau *fancy*.

On ne peut pas sortir de ce désastre plastique en se contentant de recycler. **La vraie solution, c'est de fermer le robinet du plastique, pas simplement de déplacer les déchets en espérant qu'ils disparaissent.**



3

Le décodageur du plastique : votre guide de l'envers du décor

Prêt·e à vous y
retrouver dans le
monde déroutant
des symboles de
recyclage ?

*Accrochez-vous,
ça va secouer !*

Symbole	Type de plastique	Usages courants
1 PET ou PETE	Polyéthylène téréphtalate	Bouteilles d'eau, bouteilles de soda (<i>alias, vos sources d'hydratation</i>)
2 HDPE	Polyéthylène haute densité	Bouteilles de lait, bidons de détergent (<i>les basiques</i>)
3 PVC ou V	Polychlorure de vinyle	Tuyaux de plomberie, rideaux de douche
4 LDPE	Polyéthylène basse densité	Sacs plastiques, bouteilles souples (<i>les classiques</i>)
5 PP	Polypropylène	Pots de yogourt, contenants alimentaires
6 PS	Polystyrène (Styromousse)	Gobelets jetables, boîtes à emporter (<i>erreur classique</i>)
7 Autres	Autres (souvent polycarbonate)	Certaines bouteilles d'eau, biberons (<i>drapeau rouge !</i>)



Risques potentiels pour la santé	Recyclabilité <i>(bonne chance !)</i>	Alternatives plus sûres
Peut libérer de l'antimoine et des phtalates en cas d'usage répété ou de chaleur.	Largement recyclé <i>(peut-être...)</i>	Bouteilles en verre ou en acier inoxydable
Considéré comme relativement sûr. <i>(Une rare victoire !)</i>	Largement recyclé <i>(pour l'instant)</i>	
Contient des phtalates, des dioxines; libère des substances toxiques lors de la production et de l'incinération. À éviter absolument!	Rarement recyclé <i>(surprise!)</i>	Rideaux de douche en tissu
Relativement sûr pour le contact alimentaire, mais difficile à recycler.	Certains programmes de recyclage <i>(pas fiables)</i>	Sacs réutilisables
Relativement sûr, mais peut libérer des additifs. <i>(À utiliser avec prudence.)</i>	Certains programmes de recyclage <i>(coché... ou pas!)</i>	Contenants en verre ou acier inoxydable
Le styrène est un cancérigène possible; difficile à recycler. À éviter!	Rarement recyclé <i>(grande surprise)</i>	Gobelets et contenants réutilisables
Peut contenir du BPA ou d'autres substances préoccupantes. À éviter!	Rarement recyclé <i>(évidemment)</i>	Bouteilles en verre ou acier inoxydable

4

Votre trousse anti-plastique : des gestes simples pour une vie (et une planète) en meilleure santé

Prêt·e à rompre avec le plastique ? Voici quelques astuces faciles pour réduire votre exposition et adopter un mode de vie plus durable. Voyez cela comme une détox plastique pour votre quotidien !

À la maison
(là où se trouve
le cœur... et apparemment
tout le plastique aussi)

Rangement des aliments : Troquez les contenants en plastique pour du verre ou de l'acier inoxydable. Vos restes vous remercieront.

Bouteilles d'eau : Optez pour une bouteille réutilisable en verre ou en acier inoxydable. Un investissement unique qui fera du bien à votre portefeuille et à la planète.

Emballages alimentaires : Fabriquez vos propres emballages à la cire d'abeille. Dites adieu au film plastique, tellement XX^e siècle.

Batterie de cuisine : Préférez l'acier inoxydable, la fonte, le verre ou la céramique. Évitez les poêles antiadhésives... à moins d'aimer votre dîner avec un petit goût de produit chimique.

Repas à emporter et livraisons : Cuisinez plus souvent à la maison (*votre portefeuille vous dira merci*). Et quand vous commandez, refusez les ustensiles, pailles et sachets en plastique. Devenez un héros ou une héroïne du take-out !

Produits ménagers : Fabriquez vos propres nettoyants avec des ingrédients simples, comme le vinaigre et le bicarbonate de soude. C'est étonnamment facile et vous vous sentirez comme un·e pro du DIY.



En déplacement

(l'aventure vous attend... sans plastique, espérons-le)

Tasse à café : Apportez votre propre tasse réutilisable au café du coin.

Ustensiles : Gardez un ensemble d'ustensiles réutilisables sur vous. Paré.e pour toute urgence alimentaire, sans plastique !

Achat en vrac : Achetez vos aliments en vrac avec des sacs et contenants réutilisables. Économisez de l'argent, réduisez les déchets et devenez un.e pro de l'épicerie zéro déchet.

Produits de soins personnels :

Choisissez des produits dans des contenants en verre ou en métal. Recherchez les marques qui proposent des options rechargeables. Votre peau (et la planète) vous en seront reconnaissantes.

Produits pour bébé : Utilisez des biberons en verre et des jouets en bois ou en tissu. Évitez les anneaux de dentition et sucres en plastique. Les bébés méritent le meilleur et le moins de plastique possible.



5

Il est temps de passer à l'action (tout en gardant le sourire)

Vous avez maintenant toutes les infos en main. C'est le moment de passer à l'action ! Voici comment faire une réelle différence, un geste sans plastique à la fois.

Actions individuelles (petits gestes, grands impacts)

Faites des choix éclairés : utilisez les conseils de ce guide !
(*Évidemment.*)

Soutenez des entreprises durables : votez avec votre portefeuille !

Partagez ce guide : faites passer le mot !

Calculez votre empreinte plastique : mieux connaître son « ennemi ».

Réfléchissez à vos habitudes d'achat : achetez moins, mais mieux.

Réparez au lieu de jeter : donnez une deuxième vie aux objets.

Compostez : transformez vos déchets organiques en or pour votre jardin.

Participez à des échanges communautaires : donnez ce dont vous ne vous servez plus et dénichiez de nouveaux trésors.

Actions collectives locales (parce qu'à plusieurs, on est plus fort·es)

Faites pression pour des politiques locales : interdisons les plastiques à usage unique, avec des mesures adaptées aux besoins des personnes en situation de handicap.

Organisez des initiatives collectives : distribuez des alternatives au plastique dans votre communauté.

Rendez les alternatives accessibles : réduire le plastique ne devrait pas dépendre de ses moyens financiers.

Organisez ou participez à des nettoyages communautaires : retroussez-vous les manches.

Sensibilisez votre entourage : le savoir, c'est le pouvoir.

Lancez un jardin communautaire : cultivez vos propres aliments.

Soutenez des entreprises locales à faible production de déchets et détenues par des personnes racisées et autochtones : celles qui créent un vrai changement, pas juste du *greenwashing*.





Votre portefeuille a du pouvoir

Chaque
achat compte
pour une planète
en meilleure santé !
(Cha-Ching !)

Le plastique est partout, et certains types contiennent des substances chimiques nocives pour notre santé et l'environnement. La bonne nouvelle ? Vous avez un vrai pouvoir d'action. En choisissant consciemment ce que vous achetez, vous envoyez un message clair aux entreprises : nous voulons des produits plus sûrs et plus sains. C'est un peu comme devenir un.e super-héros avec un panier d'épicerie.

Mobilisation citoyenne *(faisons bouger les lignes !)*

Exigez des mesures concrètes : faites entendre votre voix ! Nous vous invitons à interpeller le gouvernement sur la réglementation du plastique. Utilisez notre [outil d'action en ligne](#) : un formulaire simple pour envoyer votre message directement.


Rejoignez des organisations : engagez-vous dans la lutte.

Adoptez une approche intersectorielle : suivez le leadership des personnes les plus touchées et tenez compte des réalités d'accessibilité.

Faites campagne pour la responsabilité élargie des producteurs (REP) : que les fabricants assument leurs responsabilités.

Soutenez les initiatives de réduction du plastique : réduire, réutiliser, repenser !

Participez à des manifestations et mobilisations : faites du bruit pour que ça change.



Pourquoi vos choix comptent

- **Exigez le changement :** lorsque vous achetez des produits sans substances toxiques, les entreprises le remarquent et s'adaptent.
- **Un mouvement en croissance :** plus nous sommes nombreux·ses à faire ces choix, plus il devient facile (et abordable) de trouver des produits sains.
- **L'innovation est la clé :** votre soutien pousse les entreprises à inventer de nouvelles solutions sans substances dangereuses et toxiques.
- **Faites bouler de neige :** vos choix inspirent les autres à réfléchir aux leurs, et ainsi naît un vrai mouvement.
- **Influencez les règles du jeu :** quand assez de personnes exigent des produits plus sûrs, les gouvernements ont davantage tendance à agir.

Comment passer à l'action au quotidien

- **Faites vos recherches :** recherchez des labels fiables sur les produits. Au Canada, les certifications comme ÉcoLogo, Ecocert ou encore EWG Verified (utilisée par certaines marques de soins personnels) peuvent vous aider à repérer les produits contenant moins d'ingrédients toxiques. Des applis comme *Think Dirty* ou *EWG Skin Deep* peuvent aussi vous guider.
- **Lisez les étiquettes :** repérez des substances comme le BPA, les phtalates ou d'autres produits chimiques préoccupants... et évitez-les quand c'est possible.
- **Choisissez le naturel :** privilégiez le bois, le bambou, le coton ou d'autres matériaux naturels.
- **Dites adieu au plastique jetable :** bouteilles, sacs, contenants, réutilisez !
- **Encouragez les marques écoresponsables :** renseignez-vous sur leur transparence et leurs pratiques.
- **Faites-vous entendre :** dites aux entreprises et aux magasins que vous voulez des produits plus sûrs. Soutenez les groupes qui militent pour un monde plus sain.

Chaque achat est un vote pour la planète que nous voulons. En faisant des choix éclairés, vous contribuez à réduire la présence de substances toxiques et à bâtir un avenir plus sain pour toutes et tous.



Voir la situation dans son ensemble : pourquoi sommes-nous tous et toutes dans le même bateau

D'accord, le plastique, c'est mauvais.

Mais à quel point, exactement ? Voici un aperçu des cinq grands impacts du plastique sur notre planète... et sur nous.

Débris

Du plastique partout (*littéralement*)

Qu'il finisse ou non dans un centre de recyclage, le plastique libère des débris qui s'infiltrent rapidement dans tous les écosystèmes. Sa production contribue massivement aux émissions de carbone et de méthane, à cause des quantités gigantesques de déchets envoyés chaque année dans les sites d'enfouissement. Les « solutions » comme le recyclage en bordure de rue ou les bioplastiques semblent prometteuses... mais elles ne fonctionnent pas. De minuscules fragments de plastique, les microplastiques, s'échappent facilement des sites d'enfouissement, surtout quand le vent souffle. Ces particules se dispersent rapidement dans les villes comme dans les milieux marins. Le plastique, bien connu pour ses bouteilles d'eau, pénètre aussi dans les cours d'eau par la pluie, les systèmes d'évacuation et les routes.

Contamination

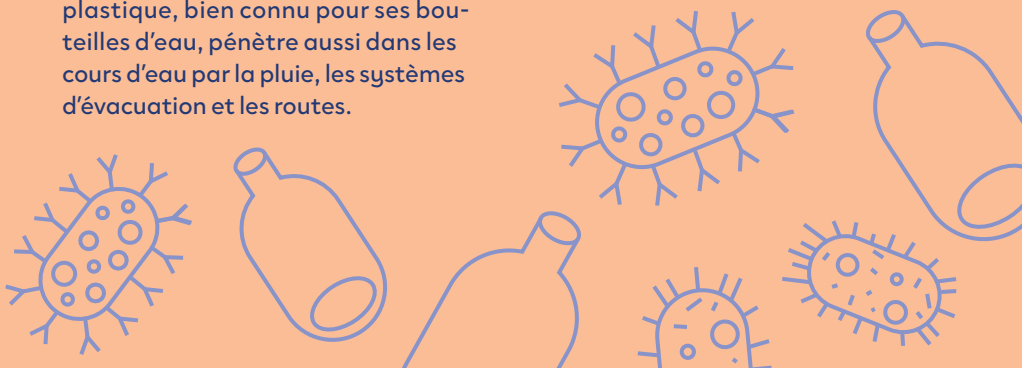
Empoisonner la planète, morceau par morceau

Quelle que soit leur taille, les particules de plastique polluent les systèmes naturels et perturbent leurs éléments vitaux : elles contaminent les sources d'eau, dégradent les sols et altèrent la qualité de l'air.

Maladies

Du pire au plus grave : les effets du plastique sur la santé

De la grossesse à la vieillesse, les substances chimiques couramment utilisées dans les plastiques peuvent agir comme des poisons, favoriser l'apparition de maladies et même entraîner des conséquences fatales.



Des industries destructrices

Comment le plastique alimente les pires systèmes

La production et l'élimination du plastique contribuent fortement aux émissions de gaz à effet de serre, notamment de dioxyde de carbone, aggravant ainsi la crise climatique. En plus d'alimenter cette crise, la production de plastique soutient des industries extractives néfastes comme le pétrole et le gaz. Des pays riches, comme le Canada, exportent leurs déchets plastiques vers des pays du Sud global, souvent directement ou via les États-Unis. Ces pays n'ont souvent pas les infrastructures nécessaires pour gérer ces déchets de façon sécuritaire, et pourtant, ils sont accusés d'être responsables d'une pollution causée avant tout par la surproduction des pays riches. Cette pratique continue illustre parfaitement le colonialisme des déchets et l'injustice environnementale.



Persistance

Le problème sans fin : le plastique ne disparaît jamais

Un autre effet néfaste réside dans la durabilité extrême du plastique. Ce matériau a été conçu pour durer... et il le fait, bien plus longtemps que prévu. Cela affecte particulièrement les communautés les plus vulnérables aux changements environnementaux, déjà confrontées à la déforestation et au développement excessif dicté par la logique de marché. Si le système qui soutient la production continue de plastique n'est pas transformé, les effets dévastateurs de nos déchets continueront de provoquer souffrance et dégradation à l'échelle mondiale. Par des modifications génétiques et des interférences biologiques, le plastique influence aujourd'hui le développement des espèces humaines et non humaines.



Envie d'en savoir plus? *Des ressources qui ne vont pas vous endormir*

Si vous êtes vraiment curieux·se (*ou un peu maso*), voici quelques ressources à explorer. Promis, elles ne sont pas barbant.

Action cancer du sein du Québec
C'est nous! Découvrez nos autres campagnes géniales.

Environmental Defence
Ces gens-là prennent la protection de la planète très au sérieux. On les aime!

Ecojustice
Des avocats pour l'environnement? Oui, merci!

The Story of Stuff
Une vidéo culte qui va changer votre vision des choses.



La fin (*mais en réalité, juste le début*): mettons le plastique à la porte!

Le défi de la pollution plastique est énorme, mais pas insurmontable. En travaillant ensemble, nous pouvons réduire notre dépendance au plastique, protéger notre santé et créer un avenir plus durable pour les générations à venir. Nos systèmes actuels ne font pas assez pour contrer les effets de cette pollution ni pour limiter sa capacité incroyable à atteindre les recoins les plus éloignés de la planète. Alors, faisons quelque chose de différent, êtes-vous prêt·es?

Agissez dès aujourd'hui.

Informez-vous, faites des choix éclairés et rejoignez le mouvement pour un monde libéré de l'emprise du plastique. Les bénéfices de l'usage du plastique ne compensent pas les dommages qu'il cause. Ce que nous considérions autrefois comme une technologie utile est devenu, en réalité, une véritable menace pour notre santé. Nous sommes avec vous. ACSQ vous offre soutien, outils, connaissances et une plateforme pour raconter votre histoire. Ensemble, nous pouvons protéger notre santé et l'environnement.

Les essentiels à ne pas oublier *(promis, c'est court)*

- La pollution plastique est une crise mondiale, touchant tout, de notre alimentation aux profondeurs de l'océan. *(C'est partout, comme cette chanson que vous n'arrivez pas à sortir de votre tête.)*
- La production de plastique contribue fortement aux émissions de carbone. *(Faire du plastique, ce n'est pas génial pour la planète. Surprise !)*
- Le recyclage n'est pas la solution miracle, la plupart des plastiques ne sont pas réellement recyclés, et le processus lui-même peut être toxique. *(L'idée « bac bleu = planète heureuse » ? Eh... pas vraiment.)*
- Les différences en matière d'éducation environnementale et d'accès aux ressources dans le monde font que les actions des consommateurs varient. On ne peut pas compter uniquement sur les décisions individuelles pour obtenir les changements nécessaires.
- Les pays riches, comme le Canada et les États-Unis, ont exporté leurs déchets plastiques vers des pays du Sud Global dont beaucoup n'ont pas les infrastructures pour les gérer en toute sécurité. Quand ces déchets s'accumulent ou polluent l'environnement local, ces pays sont injustement pointés du doigt. Un exemple parfait de racisme environnemental et de colonialisme des déchets : des nations puissantes déversent leurs problèmes sur des communautés marginalisées.



- Les plastiques provoquent une large gamme de maladies graves, et nous découvrons encore toute l'étendue des dommages. *(Le plastique, c'est un désastre sanitaire au ralenti.)*
- Le plastique envahit et dégrade la qualité du sol, de l'air et de l'eau.
- Par altération génétique et interférence biologique, les plastiques influencent le développement biologique des espèces humaines et non humaines.
- Les bénéfices de l'usage du plastique ne compensent pas ses dommages.
- Certains usages du plastique sont nécessaires : à nous de développer des alternatives durables, accessibles et justes.
- Cette crise de la pollution plastique est l'un des enjeux environnementaux les plus urgents de notre époque, nécessitant une action collective et rapide. Les solutions ne sont pas simples, mais elles sont indispensables.
- Nous sommes tous et toutes interconnectés, tous et toutes parties prenantes du concept « Une seule santé », et nous avons besoin d'une meilleure approche concernant le plastique.