

5-Niveau ustensiles de cuisine...

Pour modifier le document, il suffit de cliquer sur l'encart « Modifier le document » mais surtout de bien enregistrer les modifications faites en cliquant sur « Enregistrer » situé en bas du document.

Ce sujet m'intéresse beaucoup depuis de longues années et faire un résumé est très complexe (nos degrés d'exactitude variant d'une personne à l'autre, des doutes subsisteront toujours, alors, dans un premier temps, mieux vaut « citer et retourner aux sources »...).

Mais, à titre informatif, je pense important de partager ce qui suit : un lien concernant les contacts alimentaires

(<http://www.contactalimentaire.com/>), pour se renseigner un peu plus sur notre « protection » en tant que consommateur

(<http://www.economie.gouv.fr/dgccrf>) des rapports sont souvent publiés concernant la dangerosité de certaines matières, deux liens d'un même site (pas trop mal et sérieux de prime abord – merci à la personne du groupe qui me l'a indiqué mais je ne retrouve plus ton nom car trop de commentaires... – Désolée...) pour aider sur le silicone et le choix de poêles (<http://www.jaimecuisiner.com/comment-choisir-son-moule-en-silicone,fr,8,331.cfm> et <http://www.jaimecuisiner.com/bien-choisir,fr,8,260.cfm>).

C'est long à lire, je le reconnais, et pour simplifier un peu : c'est la DGCCRF qui avait montré que les **silicones** supportant au max une T°C de 210°C étaient mauvais, contrairement à ceux supportant 280°C. Donc si on souhaite avoir des moules en silicone (très très pratique faut l'avouer pour démouler, laver, ranger) il vaut mieux privilégier la 2nde catégorie. Perso, ils représentent bien un danger pour notre santé mais il faut souvent dépasser les 230°C de cuisson. Mis à part en mode grill, je fais rarement cuire mes plats ou gâteaux à plus de 180°C.

L'inox : il faut savoir que c'est un alliage d'acier, de nickel et de chrome, et que ces 2 derniers métaux sont toxiques, comme le fer, le chrome est bon pour la santé à faibles doses, mais peut être nocif à fortes doses. D'où la nécessité de faire appel à un inox stabilisé, qui restera le plus inerte possible face aux aliments: le 18/10 qui signifie : acier inoxydable composé de 18% de chrome et de 10% de nickel.

Niveau pratique, il n'accroche pas, il est facile d'entretien, plutôt léger, résistant et ne présente aucun risque de transfert avec les aliments.

L'inox est dans mes favoris avec le verre (sur lequel il présente l'avantage d'être léger et de ne pas casser).

La fonte est un matériau qui ne représente aucun danger pour la santé et qui présente certains avantages d'un point de vue pratique :

il n'accroche pas et il est particulièrement résistant, c'est un fabuleux conducteur qui répartit parfaitement la chaleur, cependant il chauffe doucement (parfait pour faire mijoter, mais pas pour faire griller).

Cependant, ses inconvénients sont pour moi trop présents par rapport à ses avantages : les ustensiles en fonte sont très coûteux et qui plus est beaucoup trop lourds.

Choisissez bien de la fonte naturelle, en effet il existe plusieurs types de fonte et certains contiennent des substances nocives.

L'aluminium, on sait qu'il se transmet aux aliments (surtout les plus acides et salés) et qu'il augmente les risques d'Alzheimer. Et j'ai mis à la déchèterie car même si je voulais les recycler pour y faire pousser mes plantes aromatiques, j'aurais eu des résidus d'alu dans mon assiette... Et il est présent partout : dans le papier aluminium, les déodorants, les vaccins, les canettes de soda, boîte de conserve, dans les opercules des yaourts, bouteille de lait, crème... Dans la nourriture aussi sous forme d'additif : E173 (colorant gris), E520 (épaississant), E521 – E522 – E523

(régulateur d'acidité, affermissant de synthèse), E541 (levain de synthèse), E554 – E555 – E556 (anti agglomérant), E559, E55 et E1452 (émulsifiant). Promis, on reparle bientôt des E !!!

Pour le **téflon**, intéressant pour le côté « anti-adhésifs » ! Le téflon est en fait du polytétrafluoroéthylène plus connu sous l'abréviation PFTE qui résiste aussi à la chaleur et à l'acidité, mais il est aussi hydrophobe. Il est utilisé dans le textile, l'automobile, en chimie ... Bref, le PFTE **en lui-même et à froid ne présente pas de souci**. Par contre, une fois chauffé, le téflon se dégrade et laisse place à de nouveaux composés tels que l'acide trifluoroacétique (TFA) ou encore le chlorofluocarbone (CFC). On ne connaît pas encore les effets du TFA sur l'homme, on sait juste que tout comme le PFOA, il traverse la barrière placentaire et que l'on en a retrouvé dans les tissus adipeux de tous les bébés testés lors d'une étude aux Etats-Unis ... Le TFA nuit à la croissance des plantes ... Libre à chacun d'en déduire ce qu'il veut ... Le CFC est quant à lui capable de détruire la couche d'ozone.

Le téflon est maintenu grâce à une sorte de colle, *l'acide* perfluorooctanoïque, (PFOA). Ce dernier est malheureusement un **perturbateur endocrinien** reconnu. Il est notamment responsable de troubles du système immunitaire et digestif, de troubles de la fertilité masculine, d'affecter le foie et il accroît de plus fortement les risques de cancer. Et bien sûr, on le retrouve dans quasiment tous les ustensiles anti-adhésifs (et aussi dans les emballages compatibles pour les micro-ondes).

Si un revêtement en téflon est abîmé, rayé ou chauffé à plus de 230°C (pour info, une poêle vide atteint 315°C en 4 mn), le PFOA va alors migrer sur les aliments.

Le PFOA est supposé être interdit aujourd'hui, mais difficile de trouver des informations à ce sujet.

Je vous laisse aussi lire ceci : <http://www.aubonsens.fr/content/10-les-dangers-du-teflon>

Le revêtement en céramique ne contient ni PTFE, ni PFOA ...
Cependant il contient de l'**aluminium** et des **nanoparticules** qui représentent de nouveau un certain danger. Les études sur les nanoparticules estiment que ces dernières peuvent passer le système immunitaire. **En fonction de leur taille, elles s'incrustent au choix** : de taille de 70 nanomètres, les nanoparticules vont dans les tissus du poumon, à 50 nm elles vont dans les cellules et à 30nm elles passent carrément la barrière du sang dans le cerveau.

De plus, le revêtement en céramique s'abîme plus rapidement que le téflon et les aliments peuvent donc entrer en contact avec l'aluminium ...

Le **verre** (type Pyrex), presque certains qu'il est sans danger s'il est transparent (aucun pigment de couleur) et sans motif de peinture (souvent les composants utilisés, du plomb et du cadmium car non interdits mais soumis à des normes restrictives niveau dosage qui varient en fonction des pays). Normalement, pour Pyrex ces deux éléments ne rentrent pas dans la composition mais il faudrait demander confirmation en passant par le site officiel (<http://www.pyrex.fr/qui-sommes-nous>). Mais en lisant bien les étiquettes on arrive à trouver des ustensiles de ce type certifiés sans plomb ni cadmium.

La législation française évolue perpétuellement mais, ça prend du temps et de manière globale, les normes qui autorisent certaines concentrations de tel ou tel matériaux sont revues à la baisse, voire carrément interdite.

En espérant avoir pu vous aider un peu à vous faire votre avis ! Et sachez que soit votre choix, ça sera le bon ! Dans l'esprit ZD il est important de

s'informer de manière la plus sérieuse qu'il soit avec les outils que nous avons à notre disposition (mais ça prend énormément de temps à lire, chercher, comprendre et retenir !)

Bonne journée !

Page perso intéressante mais pas eu le temps de vérifier :

<http://smart2000.pagesperso-orange.fr/Cadmium.htm>