

Août 2025

iles  
de  
paix

Analyse

# On ne peut plus rien manger

Quand on a appris qu'on ne pouvait plus manger les œufs de nos poules à cause des PFAS, il y a eu un sentiment que *trop is te veel*. À chaque annonce d'une nouvelle contamination alimentaire, la même impression revient: tout est contaminé, nous sommes foutus !

Face à cette angoisse diffuse, comment distinguer les vrais dangers des effets de loupe médiatique ? Sommes-nous plus exposés qu'avant ou simplement mieux informés ? Cette analyse invite à poser un regard critique sur la réalité des contaminations alimentaires, la manière dont on nous les raconte, et les moyens de garder la tête hors de l'eau afin de ne pas sombrer dans la panique.

Découvrez  
nos autres publications



Avec le soutien de

 FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

Terry Roiseux



# On ne peut plus rien manger

Contaminations alimentaires, quand les médias s’emmêlent

© İdil Çelikler - Pexels

Quand on a appris qu’on ne pouvait plus manger les œufs de nos poules à cause des PFAS<sup>[1]</sup>, il y a eu un sentiment que *trop is te veel*. Ces substances chimiques dites éternelles ne se contentent plus de polluer l’air et les sols: elles ont fait irruption dans nos assiettes.

Cette alerte n’est pourtant que la dernière en date d’une longue liste: salmonelle dans la volaille, e. coli dans les légumes, microplastiques dans l’eau, résidus de pesticides, dioxines, et cetera. **À chaque crise, la même impression revient: tout est contaminé, nous sommes foutus !**



© Freepik

Face à cette angoisse diffuse, **comment distinguer les vrais dangers des effets de loupe médiatique?** Sommes-nous plus exposés qu’avant ou simplement mieux informés? Cette analyse invite à poser un regard critique sur la réalité des contaminations alimentaires, la manière dont on nous les raconte, et les moyens de garder la tête hors de l’eau afin de ne pas sombrer dans la panique.

## État des lieux

**Les contaminations alimentaires sont-elles réellement en augmentation ou seulement mieux documentées qu’auparavant ?** La réalité se situe entre ces deux constats. En Belgique, le rapport de l’AFSCA indique que le nombre d’alertes a nettement augmenté ces dernières années, citant 106 757 contrôles et 344 rappels en 2023<sup>[2]</sup>.

Depuis dix ans, la vigilance s’est renforcée et les progrès technologiques permettent aujourd’hui de détecter des polluants à des seuils infinitésimaux qui échappaient auparavant aux contrôles.

Les substances chimiques dites “éternelles”, comme les PFAS, illustrent parfaitement cette tendance : des

[1] “Invitation officielle à ne plus consommer les oeufs du poulailler dans treize communes wallonnes”, sur [RTBF info](#).

[2] “2023 L’AFSCA en chiffres”, sur [FAVV-AFSCA.be](#).

contaminants omniprésents, difficiles à éliminer et capables de s'accumuler durablement dans la chaîne alimentaire et l'organisme. Le dernier rapport de l'ONG Générations Futures, relayé par le média Vert en juin 2025, a révélé que 69 % des poissons analysés en Europe contenaient des PFAS, ainsi que 39 % des œufs et 23 % des échantillons de lait[3]. Cette contamination massive ne se limite pas aux zones industrielles : elle touche désormais l'alimentation courante. Une étude publiée par Sciensano en 2024 démontre que, sur 268 produits alimentaires issus du marché belge, 43% contient la trace d'au moins une sorte de PFAS[4].

**Les PFAS ne sont toutefois pas les seuls contaminants chimiques préoccupants.** Les concentrations de cadmium dans certains sols agricoles wallons suscitent également des craintes[5]. Les dioxines et les PCB, eux aussi persistants, continuent de se retrouver dans les œufs et la viande, principalement autour d'anciens sites industriels[6].

À côté de ces polluants chimiques, **les contaminations biologiques, bien connues du grand public, conservent leur importance**: salmonelle dans la volaille, e. coli sur les légumes frais, listeria dans certains fromages. Si ces risques justifient un suivi ri-

*L'évolution des dernières années témoigne moins d'une explosion soudaine des contaminations que d'une capacité renforcée à mesurer et identifier les polluants, et d'une prise de conscience progressive de leur présence dans notre environnement.*

goureux débouchant sur des rappels fréquents, ils n'ont plus le même retentissement médiatique que les substances chimiques invisibles, pouvant être perçues comme plus insidieuses.

Ainsi, l'évolution des dernières années témoigne moins d'une explosion soudaine des contaminations que d'un double phénomène: une capacité renforcée à mesurer et identifier les polluants, et une prise de conscience progressive de leur présence diffuse dans la quasi-totalité de notre environnement et de notre alimentation.



## Comment les médias parlent de contaminations alimentaires

Les contaminations alimentaires ne se limitent pas à ce que nous mangeons: elles infiltrent aussi nos esprits, portées par une couverture médiatique toujours plus rapide, émotionnelle et difficile à décoder.

En Belgique, l'exemple le plus marquant reste la crise à Chièvres, révélée fin 2023. Pendant plus d'un an, plusieurs milliers d'habitants ont consommé une eau potable contaminée aux PFAS, parfois à des concentrations allant jusqu'à cinq fois la future norme européenne[7]. Plus préoccupant encore, ces dépassements étaient connus depuis 2017-2018,

[3] "Poissons, œufs, lait... les PFAS s'invitent jusque dans nos assiettes, alerte Générations futures", sur [Verteco](#).

[4] "Per- and polyfluoroalkyl substances in food and beverages: determination by LC-HRMS and occurrence in products from the Belgian market", sur [Sciensano.be](#).

[5] "Un poison invisible s'infiltré dans nos assiettes : 'Il n'y a pas de surveillance systématique en Belgique'", sur [La Libre](#).

[6] "4e Rapport fédéral en matière d'environnement, 2019-2023", sur [Climat.be](#).

[7] "En Belgique, les habitants du Hainaut sidérés par l'ampleur de la contamination des eaux par les PFAS", sur [Le Monde.fr](#).

sans qu'aucune information claire n'ait été communiquée aux riverains avant l'enquête de la RTBF[8]. S'appuyant sur une méthodologie rigoureuse, les journalistes ont exploré les données pendant huit mois pour identifier plus de 335 sites contaminés aux PFAS en Wallonie et à Bruxelles, et 36 hotspots dépassant les 100ng/l dans l'eau potable[9].

Cette affaire illustre **le double rôle des médias: à la fois lanceurs d'alerte et amplificateurs d'inquiétude**. Selon la RTBF, plus de 400 articles ont été publiés sur le sujet en quelques semaines, titrant parfois sur "On a mis la vie de milliers de citoyens en danger!"[10] ou "Le plus grand crime du siècle"[11]. Si ces formules reflètent l'émotion suscitée, elles contribuent aussi à créer un effet de panique, amplifié par la viralité des réseaux sociaux. Les témoignages d'habitants inquiets, les images de bidons d'eau distribués en urgence et les hashtags indignés ont renforcé la perception d'un risque immédiat, là où **les autorités sanitaires rappelaient que les effets de ces contaminations se mesurent surtout à long terme**.

Ce contraste entre le tempo rapide de l'information et la lenteur des mesures institutionnelles nourrit un climat de défiance. Les réseaux sociaux, en particulier, jouent un rôle d'écho émotionnel : rumeurs de dissimulation, accusations de corruption, comparaisons avec d'autres scandales comme celui

du glyphosate ou de la dioxine. **Un article peut désormais devenir viral en quelques heures, sans laisser le temps aux experts de contextualiser les données ou d'expliquer les seuils de toxicité**. La recherche scientifique, souvent nuancée et complexe, se heurte à la tentation médiatique de titrer sur l'urgence, voire le scandale. Chaque révélation devient un épisode d'un feuilleton anxiogène où l'impression que "tout est contaminé" finit par l'emporter sur la hiérarchisation des dangers réels.

Cette dynamique représente un défi inédit: **chaque crise sanitaire devient un événement médiatique difficile à circonscrire**. Le suivi ne se limite plus à l'annonce des faits mais s'accompagne d'enquêtes, d'analyses, de tribunes, et souvent de polémiques politiques sur la responsabilité des pouvoirs publics.

*La multiplication des alertes traduit un besoin de transparence et de vigilance, en contribuant à mieux documenter des risques parfois invisibles.*

Pourtant, la multiplication des alertes n'est pas uniquement le symptôme d'un excès de sensationnalisme. Elle traduit aussi un besoin collectif de transparence et de vigilance, en contribuant à mieux documenter des risques parfois invisibles. Par exemple, sans le travail des journalistes d'investigation ou la vigilance d'ONG comme Générations Futures, une grande partie de ces contaminations serait vraisemblablement restée sous le radar. **L'enjeu est donc de trouver un juste équilibre entre la nécessité d'informer et la tentation de dramatiser**.

Ainsi, les médias participent pleinement à la prise de conscience collective des risques alimentaires, mais ils contribuent aussi, parfois malgré eux, à forger un climat de défiance qui peut décourager les citoyens.



© Nicholas Whyte - Pexels

[8] "Chronologie du dossier 'PFAS' : voici une nouvelle preuve que le cabinet de la ministre Tellier avait été informé de la situation de Chièvres en juin 2022", sur [RTBF info](#).

[9] "PFAS in Belgium – From awareness to accountability and remediation" sur [PwC Legal](#).

[10] "12.000 Wallons picards ont bu une eau contaminée aux PFAS : 'On a mis la vie de milliers de citoyens en danger !', dénonce le député Jori Dupont" sur [Sud Info](#).

[11] "La pollution éternelle des PFAS, 'le plus grand crime du siècle'", sur [RTBF info](#).



© Brotin Biswas - Pexels

Ce que révèle la médiatisation de la crise PFAS, c'est donc aussi notre vulnérabilité face à ce flot continu d'informations à digérer. Quand chaque nouvelle crise semble s'ajouter à la précédente sans qu'aucune ne trouve de réel dénouement, une forme de lassitude et de paralysie s'installe. D'où l'importance de replacer les faits dans leur contexte, d'apprendre à distinguer le signal du bruit, et de ne pas confondre ce qui relève de l'alerte justifiée, de la controverse politique ou de l'emballement médiatique.

## Reprendre la main sur notre assiette

Face à cette avalanche d'alertes, de titres choc et de débats anxiogènes, comment continuer à se nourrir sans sombrer dans la méfiance permanente ? La solution ne passe ni par la panique, ni par l'indifférence, mais par une attitude consciente et responsable.

Dans un paysage saturé de contenus viraux, **s'appuyer sur des sources fiables et complémentaires est essentiel pour mieux s'informer.** En Belgique, Sciensano publie régulièrement des rapports de surveillance sur les contaminants dans l'alimentation. Au niveau européen, l'EFSA (European Food Safety Authority) met à disposition des avis scientifiques détaillés sur les risques liés aux substances chimiques ou biologiques. Côté société civile, des organisations comme Foodwatch proposent des décryptages accessibles, souvent accompagnés d'actions citoyennes ou de campagnes de sensibilisation.

Il est également important de **cultiver un esprit critique face à la profusion d'informations.** Tous les risques ne se valent pas : une contamination détectée ne se traduit pas automatiquement par un danger immédiat. Les seuils de toxicité, les durées d'exposition, les groupes vulnérables (femmes enceintes, jeunes enfants, etc.) doivent être pris en compte avant de céder à l'alarmisme. L'enjeu est de hiérarchiser les risques plutôt que de tout craindre



© Shelley Pauls - Unsplash



indistinctement. Rappelons également que, face à l'accumulation de messages alarmants, il est parfaitement légitime de faire une pause. Se déconnecter ponctuellement des flux anxigènes permet de préserver sa santé mentale, mais aussi de prendre du recul pour aborder l'information avec plus de sérénité.

Plusieurs médias de vulgarisation et associations citoyennes relaient aussi des recommandations concrètes pour le quotidien. Ces **quelques habitudes simples peuvent aider à réduire l'exposition aux polluants, sans basculer dans la paranoïa alimentaire**. Souvent cité, le plus important reste de diversifier son alimentation : alterner les sources de protéines et varier l'origine des produits comme les œufs, les légumes ou les poissons permet de limiter l'accumulation de substances nocives. Il est également pertinent de modérer sa consommation de produits d'origine animale, car plus un aliment est situé en haut de la chaîne alimentaire, plus il est susceptible de concentrer des polluants persistants. Pour plus de garanties, on peut se tourner vers des labels rigoureux comme le label bio européen ou belge, qui sans être la panacée, imposent des contrôles stricts. D'autres gestes peuvent aussi limiter la présence de polluants dans nos assiettes : laver ou éplucher soigneusement les légumes, filtrer l'eau ou encore utiliser des casseroles en inox ou en fonte[12].

*Chacun, chacune peut, par ses choix, contribuer à rééquilibrer les rapports de force au sein des systèmes alimentaires.*

Enfin, reprendre la main sur son alimentation, c'est aussi refuser de céder au fatalisme. Manger n'est pas un acte passif. C'est un choix, une responsabilité partagée entre consommateurs et consommatrices, producteurs et productrices mais également politiques et scientifiques. En s'informant, en diversifiant ses choix, en soutenant des filières de production plus durables et en demandant plus de transparence sur les contrôles sanitaires, chacun peut contribuer à rééquilibrer les rapports de force au sein des systèmes alimentaires.

## Manger éclairé

La multiplication des alertes, des articles choc et des débats médiatiques donne parfois l'impression que tout est devenu suspect, que chaque aliment représente un danger potentiel. Pourtant, la vigilance est souvent le signe d'un progrès : nous savons mieux détecter, mesurer, et corriger les pollutions que par le passé.

Plutôt que de céder à la peur paralysante, nous avons la possibilité d'adopter une vigilance éclairée : mieux nous informer, croiser les sources, soutenir le travail de médias et de scientifiques rigoureux et les initiatives de la société civile, exiger des normes claires et leur application. Cette posture permet de sortir du sentiment d'impuissance, sans pour autant nier les enjeux.

Notre alimentation ne répond pas seulement à un besoin vital : elle tisse aussi des liens. Elle soutient des dynamiques sociales, économiques et environnementales, tout en offrant des moments de convivialité, d'échange culturel ou permet de lutter contre l'isolement. **Ce que nous mangeons façonne la société dans laquelle nous vivons**. Manger est aujourd'hui un acte plus conscient qu'hier. C'est un choix éclairé, un engagement quotidien qui peut faire évoluer les pratiques de production, de contrôle et de consommation. Cette prise de conscience ne doit pas être source d'angoisse, mais bien une occasion de reprendre la main, de redonner du sens à ce que l'on met dans son assiette, et de construire pas à pas un système alimentaire plus juste, plus transparent et plus sain pour tous et toutes.



[12] "Cadmium et PFAS dans l'alimentation : qu'est-ce qu'on peut encore manger, et que faut-il éviter", sur [Vert.eco](#).

Éditeur responsable  
Iles de Paix ASBL  
Rue du Marché 37  
4500 Huy  
085 23 02 54  
[education.permanente@ilesdepaix.org](mailto:education.permanente@ilesdepaix.org)  
[www.ilesdepaix.org](http://www.ilesdepaix.org)

**iles  
de  
paix**