

GUIA PER AL CONSUM SOSTENIBLE

com s'ha de comprar per cuidar el medi ambient i les persones



Col·lecció: Guies de sostenibilitat

Taula de continguts:

Presentació	3
La compra diària	4
La compra de roba i calçat	5
La compra d'electrodomèstics	6
La compra del vehicle	7
La compra de l'habitatge	8
El que queda després de comprar: els residus	9
Les ecoetiquetes	10
Algunes definicions	11

Idea i coordinació: *Esther Fanlo, Montserrat Gil de Bernabé, Elisenda Pardell*

Textos: *Esther Fanlo, Montserrat Gil de Bernabé*

Dibuixos: *Raúl Muñoz*

Maquetació: *Artgràfic 2010*

Edita: *Ajuntament de Lleida
Institut Municipal de Mercats i Consum
Fundació Lleida 21*

Dipòsit legal: L-109/2003

Març de 2003



Imprès en paper ecològic (lliure de clor) i reciclat

PRESENTACIÓ

Si fem una mirada enrere en el temps per veure com ha canviat la nostra manera de produir i de consumir, veurem que les cultures tradicionals que identificaven a les persones amb el seu entorn social i ecològic han anat desapareixent.

A principis del segle XX s'accentua el desenvolupament industrial i les poblacions humanes es concentren en grans nuclis urbans on es perd la relació amb el medi físic i els recursos naturals.

Els processos de globalització econòmica estan transformant l'estructura socioeconòmica del medi rural. La producció es desplaça cap a altres països amb menys costos de producció i menys protecció davant dels delictes ecològics.

La necessitat d'organitzar l'economia segons la justícia, el respecte vers l'home, i cap als recursos i la naturalesa, ja no és una qüestió d'opinió moral o política, és un imperatiu vital que ens exigeix a tots posar-hi tot el que calgui de la nostra part.

Com a ciutadans, la nostra acció política s'ha d'estendre cap a totes les esferes de la societat i de la vida quotidiana. El consum és una d'aquestes esferes, una peça fonamental sobre la qual hem d'incidir políticament i econòmicament.

Això involucra totes les esferes de la nostra vida, les nostres opcions més personals i suposa, per tant, un esforç: però no és cap impossible. Un primer pas seria aquesta presa de consciència en l'àmbit personal, i un segon, compartir les nostres reflexions per a construir una consciència col·lectiva. mena de consum implicaria dos aspectes fonamentals:

- En primer lloc la *recerca d'informació i la formació d'un pensament crític* amb la realitat que ens envolta, amb els mitjans d'informació i la publicitat, preguntant-nos què hi ha darrere de cada cosa que consumim i quines són les seves conseqüències.

- En segon lloc, la reducció dels nostres nivells de consum com una opció ètica. Si el nostre model de desenvolupament no és universalitzable ni ecològicament, ni per les estructures injustes que genera, no és possible que mantinguem aquesta situació. Es tracta de canviar el nostre hàbit de consumisme, optant per un model de benestar i felicitat no basat en la possessió de béns materials. No és *més feliç qui més té sinó qui menys necessita*. És, en definitiva, un canvi en la nostra escala de valors i en les nostres prioritats.

Ser crítics amb el nostre consum, informar-nos sobre les condicions en què ha estat elaborat un producte; reduir, reutilitzar i reciclar, així com practicar un consum respectuós amb el medi ambient, amb les persones, les cultures, són les obligacions del consumidor.

Amb aquesta publicació, l'Oficina d'Informació al Consumidor i la Fundació Agenda 21 de l'Ajuntament de Lleida volen aportar una petita eina als ciutadans i ciutadanes perquè la satisfacció en els nostres actes de consum arribi a les futures generacions.

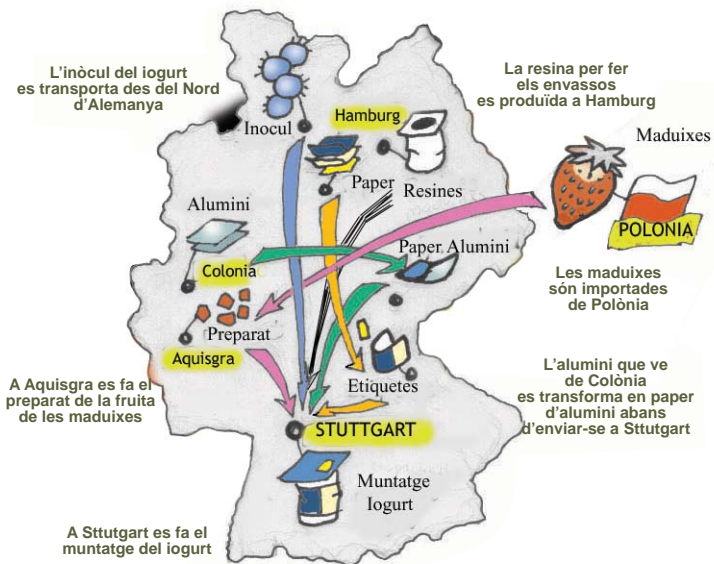


Antoni Siurana i Zaragoza
Alcalde



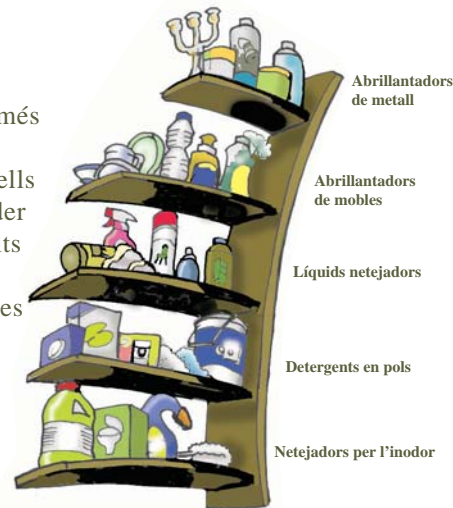
LA COMPRA DIÀRIA

Ens hem acostumat a tenir al nostre abast tota mena de productes a qualsevol època de l'any. Disposar de maduixes a l'hivern, o fruites tropicals tot l'any, vol dir haver de consumir molta energia per transportar aliments a molts quilòmetres de distància i utilitzar productes químics perquè es conservin bé durant el viatge. Un exemple és el cas de la producció de iogurt a Stuttgart (Alemanya):



Els materials i els ingredients per fer un iogurt de maduixa, recorren 3.500 km abans d'arribar a la fàbrica, segons un estudi de Stefanie Bögge (1993). Prendre aquest iogurt vol dir llençar el 70% del que costa, sense que això produeixi cap benefici al consumidor.

Cada vegada hi ha més productes de neteja diferents i molts d'ells anuncien el seu poder "antibacteries". Molts cops escombrar, raspallar, espolsar les catifes, rentar amb aigua i sabó és suficient per mantenir una bona higiene de la llar. No cal confondre l'olor de lleixiu amb l'olor de net.



Què podem fer:

- Llegir les etiquetes dels productes que adquirim
- Adquirir productes locals i de temporada.
- Triar els aliments menys processats perquè són més naturals.
- Utilitzar els productes de neteja en quantitats moderades.
- Utilitzar, sempre que sigui possible, productes amb ingredients no tòxics ni contaminants.

LA COMPRA DE ROBA I CALÇAT

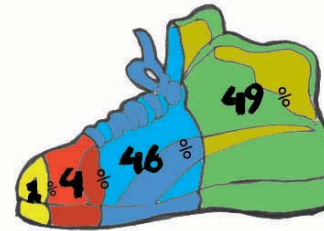
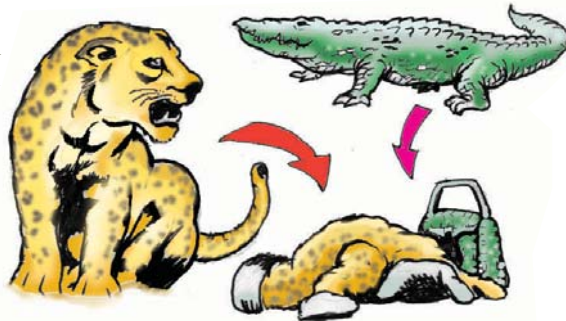


Els productes amb els quals ens vestim i calcem sovint estan elaborats en països molt llunyans. Només cal llegir les etiquetes: made in Taiwan, Xina, Singapur, Índia... En aquests països, els costos de producció són molt baixos perquè

els salaris, i els drets dels treballadors i les normatives ambientals són molt menors que a Europa o Nord-amèrica.

El comerç de plantes i animals salvatges és un gran negoci controlat per lleis i tractats internacionals.

Malgrat tot, un terç d'aquest comerç és il·legal i afecta animals en greu perill d'extinció, com el cocodril, la pantera o el lleopard, que es cacen per fabricar abrics, sabates, bosses o cinturons.



Repartiment dels costos d'una sabatilla esportiva

4% de material, 1% de mà d'obra, 49% de despeses i beneficis de l'empresa i 46% de beneficis dels venedors.

Què podem fer:

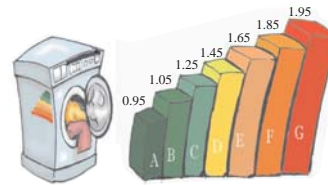
- Si comprem roba o complements de pell, assegurar-nos que tenen certificat de no provenir de la caça il·legal d'animals salvatges.
- Triar productes d'empreses que respecten el medi ambient i les condicions laborals dels treballadors.
- Ajustar les compres a les necessitats reals de roba, i triar peces amb una vida útil llarga.

LA COMPRA D'ELECTRODOMÈSTICS

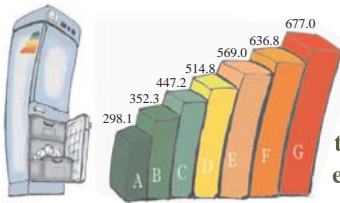
Tenim molts electrodomèstics a casa que ens ajuden a fer més fàcils les tasques de la llar. El consum creixent d'aparells genera la necessitat d'utilitzar cada cop més energia que, al seu torn, produeix més contaminació i exhauriment dels recursos. Cada vegada són necessàries més matèries primeres per construir-los perquè quan s'espatllen ja no es reparen sinó que se'n compra un de nou.

Els aparells electrodomèstics, segons una directiva europea, han de disposar d'una etiqueta informativa que els classifica amb un seguit de lletres. Els més eficients s'identifiquen amb la lletra A, mentre que els menys eficients, amb la lletra G. **El preu de l'energia que consumeixen els aparells domèstics al llarg de la seva vida dobra el preu de compra.** Escollir i fer servir racionalment els aparells domèstics estalviarà energia i diners.

Diferents aparells elèctrics i consum mensual en kwh	
Llum	97
Nevera	100
Rentadora	7,5
Rentavaixella	9,6
Planxa	12
Televisor	13
Radiocasset	4,8
Cuina elèctrica	100



Consum energètic segons l'etiqueta (kwh)



Consum energètic segons l'etiqueta (kwh)

Amb la classe A, cada any t'estalvies 30 €. En 10 anys, pots estalviar-te el cost de la nevera.

Quanta energia pots estalviar...

bombeta incandescent
100 W
a igual llum

bombeta fluorescent
33W
60% d'estalvi

bombeta de baix consum
20W
80% d'estalvi

Què podem fer:

- Triar l'electrodomèstic més eficient identificat amb la lletra A. Si consumeix aigua triar-lo amb opcions de mitja càrrega per reduir-ne el consum.
- Pensar quantes vegades utilitzaràs l'aparell durant la seva vida útil, i per tant, si és necessari comprar-lo. Potser es pot compartir amb altres persones o es pot utilitzar un únic aparell per diferents usos.
- I un cop s'ha comprat, fer-ne un bon ús!: regular la temperatura dels frigorífics, fer servir la rentadora, l'assecadora i el rentavaixella plens i amb la temperatura més baixa possible i fer-los un bon manteniment.
- Instal·lar aparells de baix consum energètic.

LA COMPRA DEL VEHICLE

L'Agència Europea de Medi Ambient ha definit el transport com un dels principals problemes ambientals d'Europa.

Els vehicles són la principal font de contaminació atmosfèrica i acústica de les ciutats, però hi ha conductes que ho agreugen:

obstrucció del flux d'aire

la baca frena el cotxe i fa gastar més combustible

conducció agressiva

augmenta el consum de benzina i la producció de gasos contaminants, i escurça la vida de l'automòbil

cap tractament dels gasos d'escapament

sense catalitzadors es produeixen més gasos contaminants

falta de manteniment

els gasos d'escapament són més contaminants si la combustió del motor és dolenta

benzina amb plom

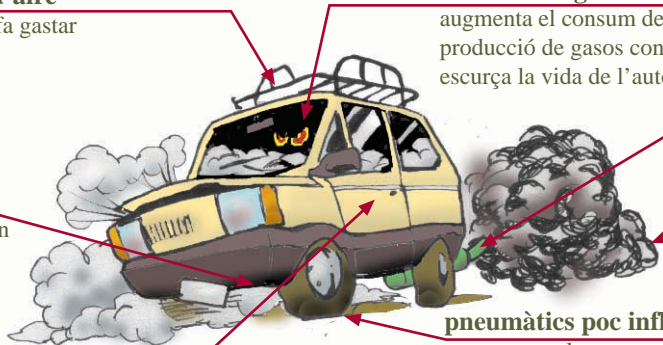
emet a l'atmosfera grans quantitats de plom, que és molt contaminant

pneumàtics poc inflats

augmenten el consum de benzina

conduir sense passatgers

la despesa de combustible és pràcticament igual amb una persona que amb cinc



I per desplaçar-se per la ciutat, millor no utilitzar el cotxe.



Què podem fer:

- Compartir el cotxe amb altres persones que facin el mateix trajecte
- Utilitzar el transport públic, sempre que sigui possible.
- Reduir el consum d'energia: conduir suaument i fer un bon manteniment del cotxe
- Comprar cotxes de baix consum de benzina, que continguin materials reciclats i reciclables
- El desballestament i posterior reciclatge és l'única solució respectuosa amb el medi ambient dels vehicles fora d'ús

LA COMPRA DE L'HABITATGE

El nostre habitatge és un lloc on probablement viurem molts anys i on passarem molt temps. Hi ha elements constructius que ens poden ajudar a estalviar energia i recursos i a viure més confortablement.

plaques solars

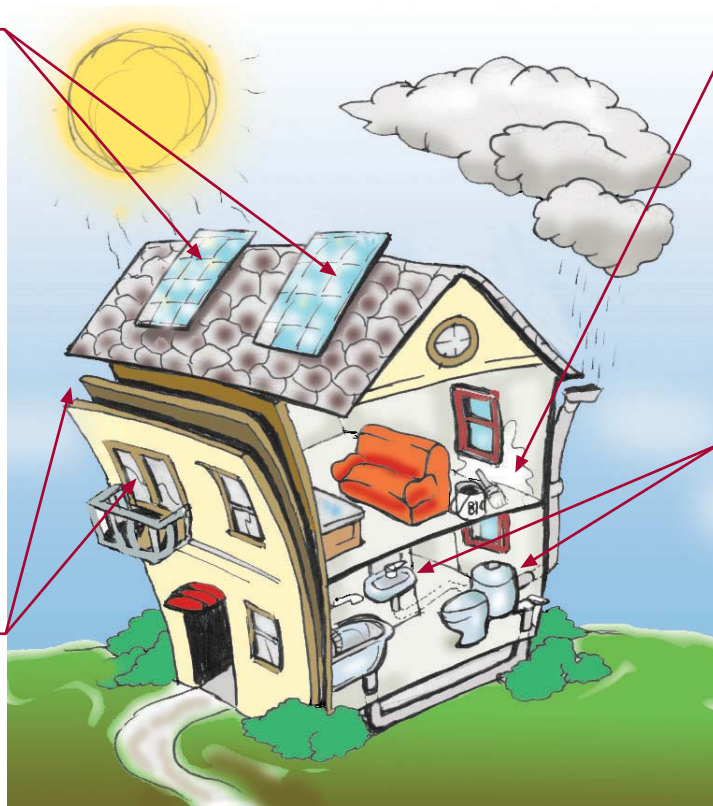
n'hi ha de dos tipus: les que proporcionen aigua calenta i les que generen electricitat, a partir de l'energia solar.

orientació sud

les obertures orientades al sud han de ser ben grans per deixar passar el sol a l'hivern, que escalfarà la casa, i han de tenir porxos o balconades que facin ombra a l'estiu.

aïllaments de parets i finestres amb doble vidre

mantenen la temperatura interior i disminueixen els sorolls de l'exterior



pintures i materials de construcció ecològics

no desprenen vapors que puguin afectar la salut, són reciclats i reciclables, i s'empren el màxim nombre de recursos renovables possible.

aigua

es pot aprofitar l'aigua de la pluja per regar les plantes, rentar el cotxe o omplir la cisterna del vàter, col·locar mecanismes d'estalvi d'aigua (cisternes regulables, boques d'alta pressió...), reutilitzar les aigües grises (de rentar les mans o vaixel·la) per a la cisterna del vàter.

EL QUE QUEDA DESPRÉS DE COMPRAR: ELS RESIDUS



Quan comprem, juntament amb la llet, la carn, la fruita o la cervesa, ens enduem cap a casa una gran quantitat de materials. Cada vegada els productes tenen més embalatges, que serveixen com a reclam publicitari, i hi ha més envasos d'un sol ús, no retornables. Després d'anar a comprar, una part del que hem comprat no en fem cap ús i només serveix per engreixar la nostra bossa d'escombraries.



SÍ Envasos de plàstic (bosses, garrafes, ampolles...), brics, llaunes

NO Porexpan (poliestirè expandit), envasos de productes tòxics (pintura...)



Any 1975
0,65 kg d'escombraries
per persona i dia



Any 2003
1,3 kg d'escombraries
per persona i dia

Què podem fer:

- Anar a comprar amb un cistell, per evitar les bosses de plàstic.
- Evitar els productes embolicats individualment, amb safates de porexpan, bosses de plàstic i amb més d'un embolcall.
- Separar els residus a casa i dipositar-los al contenidor corresponent.



SÍ Paper i cartró

NO Brics, paper de fax, paper d'alumini, paper brut



SÍ Qualsevol tipus d'ampolla i recipient de vidre

NO Bombetes, fluorescents, miralls



SÍ Restes crues de fruita i verdura, closques d'ou, peix, carn i ossos, restes de menjar preparat (pasta, sopes, salses...), pa

NOMÉS EN POCA QUANTITAT Peles de plàtan i cítrics, paper de cuina i tovallons de paper, oueres de cartró, cartró ondulat, fullaraca, restes de poda (sempre que no hi hagi branques...)

LES ECOETIQUETES

Ser un consumidor responsable sovint és difícil, perquè no tenim tota la informació per triar quin és el millor producte. Les ecoetiquetes ens ajuden perquè identifiquen els productes (i els serveis) que han estat millorats ambientalment, és a dir, els que són reciclats, els que estalvien energia o els que no contenen productes tòxics.



Distintiu de garantia de qualitat ambiental (DGQA): per a qualsevol tipus de producte o servei que compleixi els criteris establerts per a cada categoria pel Departament del Medi Ambient, Generalitat de Catalunya.



Etiqueta ecològica europea: per a qualsevol tipus de producte i servei que compleixi els criteris establerts per a cada categoria per la Direcció General de Medi Ambient, Comissió Europea, UE.



Energy-Star (estel energètic): estàndard energètic per a qualsevol tipus d'aparell elèctric que compleixi els criteris establerts per l'Agència de Protecció Mediambiental (EPA), EUA.



Productes de l'agricultura ecològica: CCPAE, en la seva producció no es fan servir productes químics de síntesi com adobs i herbicides, utilitza recursos locals i procura un equilibri amb l'entorn.



Producció integrada: producció d'aliments amb mètodes que respecten la salut humana i el medi ambient amb l'objectiu d'obtenir productes d'alta qualitat, minimitzar l'ús de productes agroquímics, optimitzar els mètodes de producció i disminuir els residus.

Què podem fer:

- Triar productes amb etiquetes de garantia ecològica.
- Demanar productes etiquetats a les botigues habituals.

Algunes definicions

Comerç just: activitat mercantil basada en l'equitat de les transaccions, particularment pel que fa a la internalització dels costos socials i a la justa apreciació dels valors afegits.

Consum responsable: és aquell que té en compte les condicions socials i ecològiques en què ha estat elaborat un producte, i no està basat només en el benefici personal, de forma que no posa en perill el benestar dels altres.

Consum sostenible: manera de consumir que té en compte el desenvolupament sostenible, es a dir que permet satisfer les necessitats actuals sense comprometre els recursos i possibilitats de les futures generacions.

Bibliografia utilitzada

Alabareda, L. i al (1998) *Guia educativa per al consum crític*. Ed. Icaria

Franquesa T. i al (1998) *Hàbitat, guia d'activitats per a l'educació ambiental*. Ed. Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona

Seymour, J. (1987) *Proyecto para un planeta verde*. Ed. Blume

Von Weizsäcker, E i al (1997) *Factor 4. Informe al Club de Roma*. Ed. Galaxia Gutenberg – Circulo de Lectores

Per obtenir més informació

Centre IRIS – Agenda 21

c/ de la Tallada, 32

Tel. 973 700 455 Fax 973 700 459

iris@paeria.es

Oficina Municipal d'Informació al Consumidor

Mercats i Consum

Pl. de Sant Joan, 10, 1r. 2a.

Tel. 973 700 424 Fax 973 700 484

imc@paeria.es

