

ASSOCIACIÓ CETÀCEA

# SOC ADDICTE AL PLAÀSTICI!



WWW.ASSOCIACIOCETACEA.ORG

DEFENSEM EL MEDI MARÍ

EINA PER A LA REDUCCIÓ DE CONSUM



Amb la col·laboració de:



## Introducció

# Alguna vegada t'has parat a pensar en la quantitat de plàstic que t'envolta en el teu dia a dia?

Des que t'aixeques fins que et fiques al llit o fins i tot mentre dorms, està present. A la nostra societat, és impossible al llarg del dia no estar en contacte o veure al nostre voltant objectes fets de plàstic...

La terra existeix des de fa 4,5 milions d'anys, i només en el darrer segle, aquesta "espècie invasora" ha aconseguit filtrar-se tant en les nostres rutines del dia a dia, com als racons més insospitats del planeta.

El plàstic és un material que ha permès avenços, que forma part de les tecnologies que utilitzem avui en dia, no obstant el seu ús indiscriminat, el fet que s'hagi introduït a tots els àmbits de la nostra vida i la filosofia "d'utilitzar i llençar", està tenint un impacte ambiental devastador.

## Saps realment quines són les seves conseqüències?

No només estem parlant de la seva producció i la seva gestió per "eliminar-los", sigui en abocadors, incineradores o plantes de reciclatge, produint contaminació ambiental terrestre, aèria i aquàtica, sinó dels **residus que no es gestionen i van a parar al medi ambient**.

**A nivell mundial només un 9% de tot el plàstic s'arriba a reciclar\***. Per tant, hem d'intentar que aquesta sigui la darrera solució, i focalitzar les nostres accions en **reduir i reutilitzar**.

## Algunes dades que posen els pèls de punta:

- ❖ Cada minut a nivell mundial s'utilitzen **1 milió de bosses**.
- ❖ Es produeixen **430 milions de tones mètriques de plàstic a l'any** al món.
- ❖ **2/3 parts d'aquests plàstics** produïts tenen una vida efímera, son plàstics d'un sol us, això equival a **13.700 torres Eiffel**.



\*<https://www.oecd.org/coronavirus/en/data-insights/plastic-waste-management-challenges>.



**EL MILLOR RESIDU ÉS  
EL QUE NO  
ES GENERA!**

## Introducció

# El plàstic, l'habitant indesitjat dels oceans

De tot aquest plàstic produït, **entre 11 i 14 milions de tones mètriques de plàstic residual acaben a l'oceà cada any. Aproximadament un 80 % de tots el residus plàstics que arriben als oceans tenen origen terrestre.** Els plàstics que utilitzem dia a dia, si no són correctament dipositats per al seu reciclatge poden acabar al mar a través de rius, vent i altres mitjans.

**Més de 800 espècies marines i costeres es veuen afectades.** Si les dades continuen així, **segons dades de la ONU, al 2050, hi haurà més plàstic que peixos als oceans.**

## Les conseqüències del plàstic als oceans:

Si parlem dels **plàstics visibles** (macrocontaminants) les **conseqüències per la fauna** poden ser des de **problemes d'ingesta, gastrointestinals, úlceres sagnants, perforacions a l'estòmac, fins a problemes d'enmallament:** amputacions perquè els animals es quedin atrapats amb aquest tipus de residus. A més, els **plàstics de gran mida** també són susceptibles de **servir de transport d'espècies invasores.** Són diverses les espècies marines que, adherides a un plàstic, poden viatjar llargues distàncies i colonitzar noves zones que, d'altra manera, serien inaccessibles.

A més d'aquesta **macrocontaminació**, hem de tenir present que **els plàstics de gran mida poden anar-se degradant per acció mecànica**, pel sol, pels microorganismes, la qual cosa **provoca que es vagin fent bocins cada vegada més petits, inferiors a 5 mm, fins i tot imperceptibles per l'ull humà.** Aquests **microplàstics** entren a **formar part de la xarxa tròfica** i actuen com **píndoles tòxiques** carregades de **contaminants i microorganismes patògens**, que poden ser perillosos per la fauna que els incorpora al seu cos.

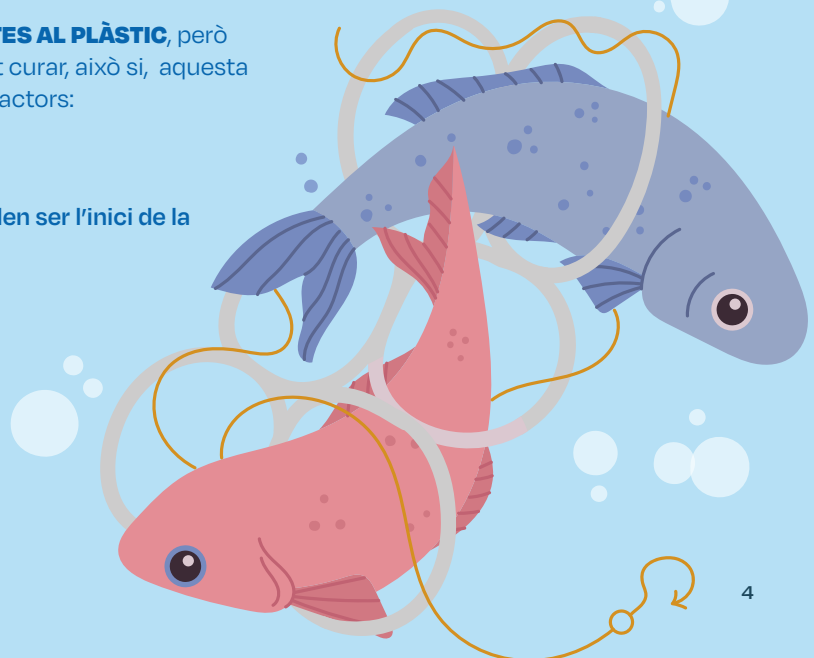
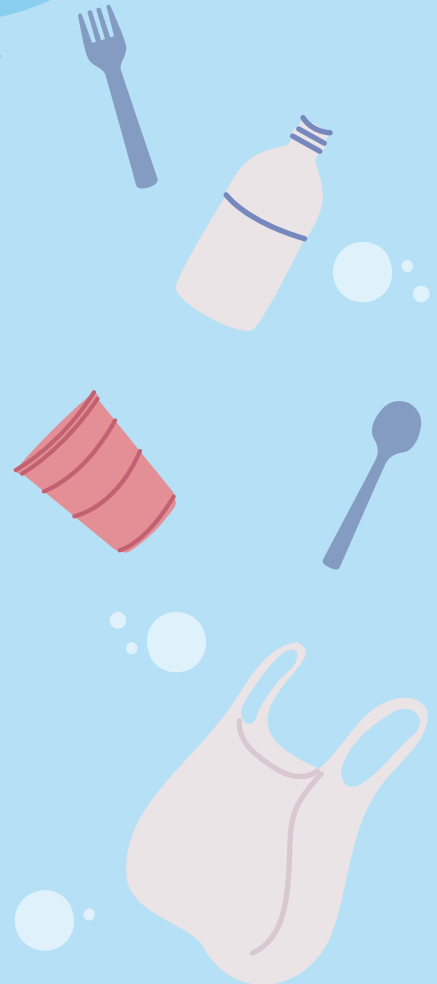
Nosaltres, **els humans**, que estem situats a la part superior de la xarxa tròfica, **també ens veiem afectats per la introducció dels microplàstics a la cadena alimentària i pels contaminants i patògens adherits a ells.**

Veient tot això podem concloure que **SÍ, SOM ADDICTES AL PLÀSTIC**, però la bona notícia és que com totes les addiccions es pot curar, això sí, aquesta cura comporta un esforç i bàsicament depèn de dos factors:

1. **Reconèixer que existeix un problema**
2. **Voler revertir la situació, voler fer el canvi.**

Tot i que el problema sigui global, **els petits canvis poden ser l'inici de la solució.** Tal com va dir Gandhi:

**“Si vols canviar les coses, comença per tu mateix”**





Associació Cetàcea · Eina per a la reducció de consum

# SETMANA 1

Bàsics que has de portar sempre amb tu

**1**

**Porta sempre a sobre bosses reutilitzables.**

Així, si has de comprar alguna cosa mai hauràs de comprar bosses de plàstic d'un sol ús.

**2**

**Porta sempre amb tu una ampolla de vidre o de material reutilitzable amb aigua,** si l'acabes podràs omplir-la a fonts i no necessitaràs comprar begudes envasades.

**3**

Si t'agrada pendre café o tè al carrer, **pots optar per portar el teu propi termo** de casa i demanar que te l'omplin, per evitar així l'ús de gots d'un sol ús.

**4**

**Si has pensat anar a dinar fora, agafa una carmanyola per si no pots acabar-t'ho tot.** Amb això reduiràs el malbaratament alimentari, evitaràs els envasos d'un sol ús i a més tindràs una mica de menjar per sopar o dinar al dia següent.

**5**

**Si saps que menjaràs fora de casa, porta amb tu un petit set de coberts** per evitar els de plàstic que donen als establiments.

**6**

Per a compres diàries, no importants (com per exemple al forn de pa), demana que no t'imprimeixin el tiquet de compra. La majoria estan fàbriats de paper tèrmic que conté una quantitat important de BPA (bisfenol), una substància química industrial que s'ha fet servir per fabricar certs plàstics i resines. De fet hi ha comerços que ja ofereixen la possibilitat d'enviar el ticket per email.



## ECO-CONSELL:

Aquestes substitucions per materials més ecològics que suggerim s'han de fer a mesura que els utensilis que ja utilitzem vagin degradant-se. No serveix de res llençar de cop envasos o recipients plàstics als que encara els queda molta vida útil. Abans de comprar de nou hem de REUTILITZAR al màxim el que ja tenim.



# SETMANA 2

## A la compra

1

**Digues adéu a carregar el pes de l'aigua envasada.** Beu aigua de l'aixeta. Si el gust de l'aigua de l'aixeta de la vostra zona no és agradable, podeu utilitzar un filtre a l'aixeta o una gerra amb filtre. També existeixen filtres de carbó activat que poden incorporar-se directament a la gerra i eviten l'ús del plàstic que porten els filtres de les gerres convencionals.

2

**Intenta comprar a granel el màxim possible.** A més així contribuiràs més fàcilment a adquirir productes locals i de temporada.

3

A vegades al comprar a grans superfícies es fa complicat perquè gairebé tot està envasat. En aquest cas **intenta escollir l'opció d'envàs més sostenible.** L'envàs de vidre sempre serà una millor opció que envasos de plàstic, tetrabricks o llaunes (que també tenen revestiments plàstics). També són una bona opció els envasos de cartró o paper.

4

**Intenta comprar en mercats o comerços que no venguin els productes envasats.** També pots portar les teves carmanyoles o recipients per evitar utilitzar safates i bosses d'un sol ús. Molts dels plàstics que consumim només serveixen com a envolcall de protecció per portar el producte del comerç a casa, i els llencem abans d'emmagatzemar.

5

**Tracta de fer una compra conscient.** Fixa't o pregunta l'origen dels productes que compres per tal de comprar producte de proximitat. Així, reduiràs l'ús d'embalatge en l'alimentació i, a més, ajudaràs a reduir les emissions que es produeixen en el seu transport.

### ECO-CONSELL:

En la missió d'evitar l'ús de plàstic al principi es fàcil caure en la substitució d'un material per l'altre, com per exemple substituir una bossa de plàstic per una de paper, o un plat de plàstic per un de cartró. El millor en el cas dels objectes amb una vida útil molt curta (per exemple els objectes d'un sol ús) és evitar utilitzar-los, independentment del material amb el que estan fabricats, i optar per una alternativa on la vida útil del objecte sigui la més alta possible. Aposta per materials que tenen una vida útil llarga.



Associació Cetàcea · Eina per a la reducció de consum

# SETMANA 3

Cuina. Nivell 1

**1**

**Fes servir un fregall de un material biodegradable** (com per exemple els fets de luffa). Existeixen moltes botigues locals que ja comencen a oferir aquests productes, busca la més propera i col·labora amb l'economia del teu barri i veïns!

**2**

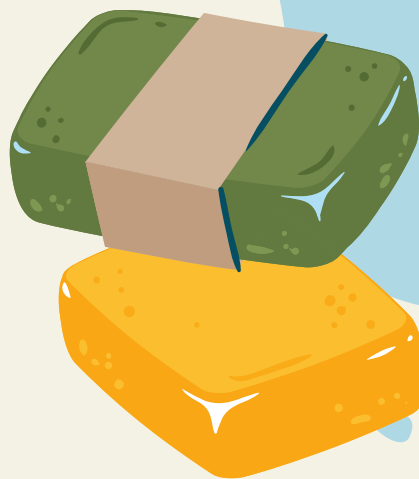
Quan hakis de comprar utensilis nous de cuina perquè els que tens ja s'han de reemplaçar, **opta per utensilis elaborats amb materials més sostenibles com fusta o metall.**

**3**

**Si necessites congelar aliments, pots fer-ho reaprofitant envasos que ja tinguis** a casa de vidre, plàstic o silicona i així no utilitzaràs film o bosses de plàstic.

**4**

**Compra productes de neteja a granel** (reutilitzant els envasos que ja tens a casa) o bé productes de neteja concentrats (en pols o pastilla) on només hauràs d'incloure aigua i t'estalvies l'envàs plàstic





# SETMANA 4

Cuina. Nivell 2

1

**El film de plàstic i el paper d'alumini són molt poc sostenibles.** Utilitza carmanyoles o tela de cera d'abella per portar els entrepans o per conservar a la nevera altres aliments.

2

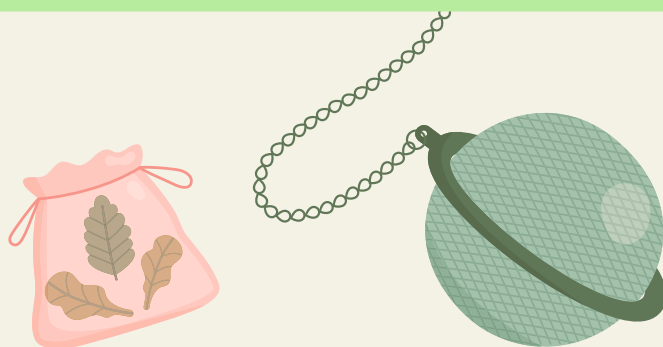
**No utilitzis cafeteres que funcionen amb càpsules d'un sol ús,** i si no tens altres opcions pots adquirir una càpsula recarregable compatible amb la teva cafetera que pots reomplir amb café mòlt. També pots optar per utilitzar cafeteres tipus italiana o express sense càpsules.

3

**Si t'agrada el te o les infusions, opta per fer-les amb els ingredients a granel.** Tot i que hi ha bosses de paper, la majoria contenen un percentatge de plàstic en la seva composició, que s'allibera a l'aigua que ingerim. També pot ser una ocasió per aprendre sobre les plantes medicinals del teu territori que pots recol·lectar.

4

**Substitueix alguns productes de neteja a la cuina per solucions més naturals,** així evitaràs tenir diferents productes i envasos per netejar diferents superfícies. La llimona, el vinagre i el bicarbonat son ingredients que sols i combinats (també amb sabó de rentar els plats) ens poden donar moltes solucions de neteja.



## ECO-CONSELL:

El vinagre blanc o el vinagre de neteja és el teu gran aliat i el pots adquirir a granel. El pots utilitzar com a substitut del suavitzant a la rentadora, com a anticalç per netejar les aixetes o superfícies metàl·liques, diluït en aigua per netejar els vidres, el terra i els mobles.

A més pots fabricar el teu propi netejador multiusos amb 300 ml d'aigua, 100 ml de vinagre blanc o de neteja i una cullerada de sabó dels plats.



# SETMANA 5

## Bany. Nivell 1

1

**Productes com sabons**, pasta de dents, cremes facials, cremes de sol, etc **poden contenir microplàstics** en la seva composició com a exfoliant. **Comprova les seves etiquetes** i no compres els productes que contenen microplàstics. Els microplàstics es poden reconèixer a les etiquetes perquè porten: polietilè (PE), polimetilmetacrilat (PMMA), nylon, tereftalat de polietilè (PET) i polipropilè (PP).

2

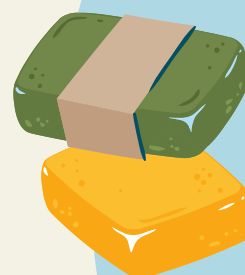
**Fuig de les tovalloletes d'un sol ús**, contenen plàstics que triguen anys en descomposar-se. Pots aplicar aigua i sabó directament o amb una petita tovallola de tela, després la netegem per tornar a fer-la servir. Si et maquilles, utilitza tovalletes desmaquillants de tela o cotó en lloc de les tovalloletes d'un sol ús. Són menys agressives per la teva pell, reutilitzables i pots rentar-les i utilitzar-les molts anys!

3

**Canvia't als sabons i xampús sòlids**, a part d'ocupar menys espai, són menys contaminants en la seva producció i distribució, i a més utilitzen ingredients més naturals.

4

**Compra a granel sempre que puguis**, actualment és fàcil trobar comerços que venen productes d'higiene personal i cosmètica a granel. Consulta quin és l'establiment més proper. Estalviaràs molt plàstic en els envasos. Per anar a comprar a granel pots utilitzar també els envasos que ja tens a casa i reomplir-los durant molt de temps.



Associació Cetàcea · Eina per a la reducció de consum

# SETMANA 6

Bany. Nivell 2

**1**

**Utilitza un raspall de dents de bambú i fibres naturals** per reduir l'impacte del plàstic ja que s'ha de reemplaçar cada cert temps.

**2**

**Si utilitzes fil dental, existeixen opcions que eviten l'envàs de plàstic** i que, a més, pots emplenar amb recanvis i allargar-ne la vida de forma indefinida

**3**

**Pots utilitzar una maquineta d'afaitar amb un capçal universal** per poder utilitzar fulles d'afaitar bescanviables i evitar així comprar una nova cada poc temps. També existeixen espumes d'afeitar en format sòlid i amb una vida molt més llarga que els envasos de plàstic.

**4**

**Fes servir alternatives sostenibles per la menstruació**, com per exemple la copa, compreses de tela reutilitzables o les calces mensuals. A part de reduir molt el plàstic, són menys agressius per al teu cos i faràs molt estalvi!

**5**

**Utilitza alternatives naturals per netejar el bany**, com per exemple, vinagre blanc, bicarbonat de sodi i llimona.



## ECO-CONSELL:

No deixis que el plàstic envaeixi el teu bany; hi ha infinitat de productes com: sabons, xampús, pasta de dents, cremes, productes de neteja específics del bany, etc que pots comprar a granel o, com en el cas dels xampús i sabons, optar perquè siguin sòlids. Aquests petits canvis serviran per reduir tones de plàstic, estalviar energia i tenir més cura de la teva salut, ja que els components dels productes seran més naturals.



Associació Cetàcea · Eina per a la reducció de consum

# SETMANA 7

Escola / Feina

**1**

Dur l'entrepà/ menjar en carmanyola o funda reutilitzable.

**2**

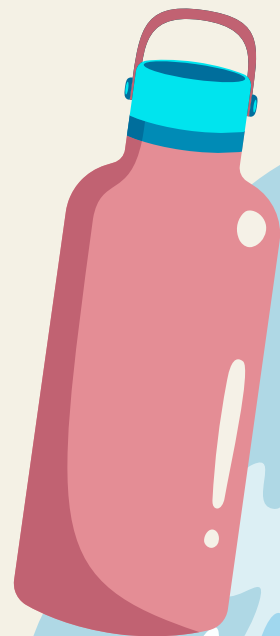
Porta sempre una ampolla i un termo a la feina per tal de poder-los emplenar amb aigua i/o cafè.

**3**

Utilitzar material que sigui el més sostenible possible: bolígrafs, llapis, motxilla, llibretes, etc.

**4**

**Evitar comprar productes nous a l'inici del curs escolar.**  
Amb tota la publicitat que es fa a finals de l'estiu, tenim tendència a comprar de nou molts productes per a l'escola com motxilles, estoig, bolígrafs i carpetes que probablement ja tenim a casa i podem reaprofitar d'anys anteriors. Repensem què tenim a casa abans de deixar-nos portar pel màrqueting.



# SETMANA 8

## Roba

### Una part important dels plàstics als oceans està format per fibres sintètiques provinents de la roba.

En cada rentat les peces de roba alliberen fibres que se'n van per l'aigüera juntament amb sabó i detergent. Reduir aquest tipus de residu invisible a primera vista està també a les nostres mans.

1

**Pensem bé quan cal realment rentar la roba.** Fer un calendari per rentadores de productes d'ús comú (llençols, mantes, tovalloles, etc) pot ajudar-nos a planificar bé les rentadores i no rentar més del compte. A més, estalviarem aigua i energia.

2

**Omplir bé les rentadores, evitar rentats llargs i rentar a baixes temperatures ajuda a que les peces de roba no expulsin tantes fibres sintètiques.** A més amb això evitem l'ús de detergents que per altra banda acostumen a venir en envasos plàstics.

3

Les peces de roba que contenen més micropartícules de plàstic són les que estan fabricades amb fibres sintètiques. **Opta per teixits més naturals com per exemple el cotó o el lli, i evita els teixits sintètics.**

4

**Compra a granel el detergent i suavitzant.**

5

**Canvia el suavitzant per vinagre de neteja.** El suavitzant impregna la roba i en redueix la seva vida útil. Cal minimitzar el seu ús i, si vius en una zona on l'aigua té molta calç, substituir-lo per vinagre de neteja suavitzarà l'aigua i la roba.

6

**Repensem quan realment necessitem comprar roba nova,** si el que volem comprar ho necessitem de veritat o si ens hem deixat portar pel consumisme.

7

**Podem fer petites reparacions de la nostra roba per evitar comprar-ne de nova** i així poder allargar una mica la seva vida útil. Apren a cosir botons i petits forats per allargar la vida de les teves peces preferides.



# SETMANA 9

## Animals de companyia i plantes

1

Comença per les bosses que utilitzes per recollir la caca del teu gos, **la majoria de les bosses utilitzades estan fetes de plàstic**. Una alternativa molt interessant és simplement utilitzar fulls de diari i fer bossetes (a internet trobaràs molts tutorials de com fer-ho). També poden utilitzar-se bosses compostables, fetes de pasta de blat de moro o patata, o també de cartró. Vigila però amb les bosses biodegradables, ja que tot i que es puguin fragmentar amb el pas del temps, es degradaran en microplàstics que perduren, així que no són una opció.

2

**Joguines fetes de materials sostenibles.** Juguines com els disc voladors de goma són més sostenibles, duraders i, a més, els recomanen els veterinaris. També existeixen juguines en format ossos de cuir, mossegadors fets de fusta d'olivera banyats en oli d'oliva, cordes de cànam o de cotó, pilotes fetes de goma natural, etc.

3

**Per netejar al teu company de vida utilitza xampús sòlids o bé compra'ls a granel.** Per al raspallat canvia't al raspall de fusta amb cerdes naturals.

4

Quan hagi de reemplaçar-los, **substitueix el menjador i l'abeuredor de plàstic per uns de metall**, són més higiènics i duraders.

5

**Minimitza els envasos i opta per la compra de pinsos a granel.**

6

**Els "sorrals" per gats solen estar fets de plàstic**, una opció seria comprar-ne de materials més sostenibles o plàstics reciclats.

### ECO-CONSELL:

Si a casa teniu plantes o un petit hort urbà, us podeu animar a fabricar el vostre propi compost a partir de les restes de cuinar. Amb això estalviaràs al comprar fertilitzant en envàs de plàstic. S'hi pot trobar molta informació sobre com fabricar un petit compostador a casa, no fan olor i les teves plantes ho agrairan





# SETMANA 10

## Celebracions

**1**

Quan organitzis una celebració a casa pots **fer servir una vaixela reutilitzable** i/o demanar als convidats que portin els seus plats i coberts. D'aquesta manera evitarem l'ús de plàstic d'un sol ús.

**2**

**Soprèn als convidats fent refrescos casolans i evita una gran quantitat d'envasos.** També pots comprar a granel algunes begudes.

**3**

Una bona manera d'implicar a la gent a la festa és la de **demanar que cada assistent cuini algun plat i el porti a la celebració.** Reduiràs envasos i reduiràs el malbaratament.

**4**

**Fes les teves pròpies decoracions reutilitzant materials** com paper, cartró, roba en desús. Pots crear decoració personalitzada, amb estil propi i de la mida perfecta!

**5**

**En festivitats com el carnestoltes pots fabricar la teva pròpia disfressa i careta amb material reutilitzat,** a internet trobaràs moltes idees. Serà més original i estalviaràs diners i residus.

**6**

**Per Nadal o aniversaris, escull regalar temps o experiències per sobre d'objectes materials.** Si optes per regalar un objecte, aposta per artesans locals o petites empreses (o pots fabricar-lo tu!). A l'hora d'embolicar existeixen moltes opcions sostenibles: bosses fetes a mà, caixes reutilitzades i decorades, un antic mapa turístic o un diari vell, decorar amb elements naturals. Deixa volar la imaginació!

**7**

**Mans a la massa! Elabora el teu propi pastís cassolà** (amb ingredients a granel).



# ATENCIÓ, ÚLTIM PAS!



Ara que ja has acabat la guia, t'oferim participar en una enquesta anònima per valorar aquesta eina. Et donem les gràcies per endavant per voler contribuir en ajudar-nos a millorar-la!  
**Escaneja el codi QR per accedir-hi.**



ASSOCIACIÓ CETÀCEA

## EINA PER A LA REDUCCIÓ DE CONSUM

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



