

Com evitar residus a casa



**productes
d'un sol ús**



**residus
orgànics**



**residus tèxtils
i electrònics**



**Cerdanya
circular**

El Pla de l'Alt Pirineu
de Residus



Com evitar residus a casa

Un projecte del Consell Comarcal de la Cerdanya



Finançat pel Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico



Continguts: Rezero
Disseny gràfic: Punts Volats
Correcció lingüística: Coloma Moreno
Fotografies de paisatges: Turisme Cerdanya
Fotografies i il·lustracions d'objectes: Freepick i Punts Volats

Índex

Què és un residu? 1

La clau és la prevenció 2

Adeu als productes d'un sol ús 4

Menys residus orgànics 6

Armaris sostenibles 8

Alerta amb els aparells elèctrics i electrònics 10

Referències 13

Què és un residu?

Un residu és qualsevol material que considerem que ja no és útil i el descartem.

Quan un producte és considerat un residu per totes les persones i tots els sectors econòmics i socials vol dir que hi ha alguna cosa que estem fent malament¹.

1. Rezero, 2024: <https://www.elcritic.cat/noticies/per-que-els-residus-tambe-parlen-de-consum-conscient-120758>



Tant si el teixit està bé com si ja és inservible, podem dur la camisa a la **deixalleria** o dipositar-la als **contenidors per a roba**, que són al carrer. Així arribarà a una planta de triatge, on es genera ocupació per a persones en situacions de vulnerabilitat i s'afavoreix que les peces de roba o els teixits s'aprofitin.

Una camisa foradada és un residu?

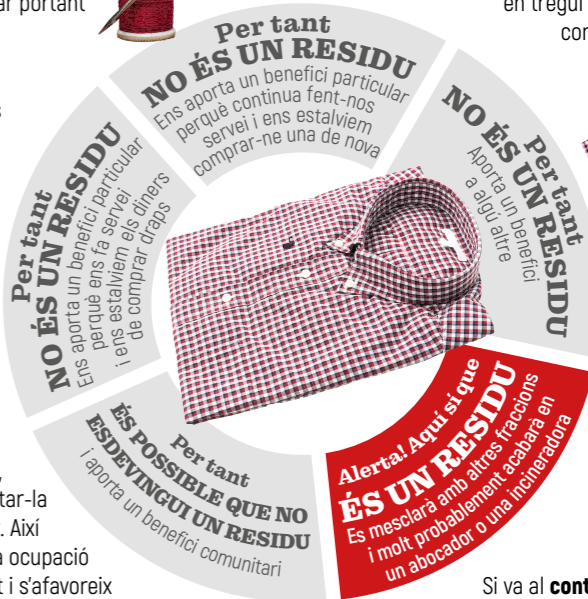
Si podem dissimular el forat amb un petit **sargit** o hi posem un **pedaç** atrevit, la podem continuar portant un temps més.



Si el teixit ja no és aprofitable com a peça de vestir, el podem convertir en **draps**.



Si a nosaltres així ja no ens fa servei, però és aprofitable, la podem dur a **espais d'intercanvi o donar-la** perquè algú altre en tregui profit, com a camisa o convertint-la en una altra peça de roba.



Si va al **contenedor on hi ha de tot** (com ara ampolles, llanes, pols, bolquers...).

La clau és la prevenció



És clar que ningú vol omplir-se la casa de **residus**, però no sempre sabem com **evitar-los**. Les opcions quan anem a comprar són les que són i, a més, les etiquetes cada vegada inclouen més missatges que ens compliquen la decisió: sostenible, reciclable, de plàstic reciclat, compostable... Costa entendre-s'hi.

En aquesta guia trobaràs eines i criteris per aconseguir satisfer les teves necessitats sense fer més gros el problema dels residus; amb **solucions** per evitar els productes d'un sol ús, però també per reduir els residus orgànics, els tèxtils i els d'aparells elèctrics i electrònics.

La paraula màgica per evitar els residus és **prevenció**. I això serveix per a tots els tipus de residus: envasos lleugers, paper, vidre, orgànica, tèxtils, aparells elèctrics i electrònics... per a tots. La millor manera d'evitar generar residus, i també de reduir els altres impactes ambientals del nostre dia a dia, és **reduir el consum**.

Per això, quan tenim una necessitat, el primer pas sempre ha de ser **valorar si realment ens cal** satisfer-la, i en cas que sí, si per fer-ho és imprescindible **comprar**. De vegades la podem resoldre demanant un objecte en **préstec** o **aprofitant** alguna cosa que ja tenim per casa. Fent-ho així, evitem fer compres compulsives i també reduïm despeses.

En cas que decidim que sí que ens cal comprar, llavors hem de revisar quines opcions tenim a l'abast per fer-ho que no impliquin la generació de residus i el malbaratament de recursos que aquests comporten.

El reciclatge té limitacions

La idea que el reciclatge és el remei per al problema dels residus està molt estesa. Però si bé **reciclar** és part de la solució, **té desavantatges** molt rellevants amb relació a la prevenció:



1

La recollida, el transport i el reciclatge dels residus impliquen una **despesa energètica** i emissions de **gasos d'efecte hivernacle**. Per exemple, segons l'Agència de Residus de Catalunya (ARC), amb només el 5% de la despesa energètica que implica reciclar una ampolla de vidre, aquesta ampolla es pot reutilitzar entre 40 i 60 vegades.



2

Els materials que resulten del procés de reciclatge acostumen a ser de **qualitat inferior**. Per exemple, el plàstic d'un envàs alimentari no es pot tornar a fer servir per conservar aliments.



3

Alguns **tòxics** no desapareixen durant el procés de reciclatge, de manera que quan es fa servir plàstic reciclat per produir un producte nou, es pot estar introduint al mercat un component que ja estigui prohibit perquè suposa un **risc per a la salut** humana i del planeta.



A més, **no tot es pot reciclar**. En alguns casos, perquè el producte té uns materials o un disseny que no ho permeten. En altres casos és tècnicament possible però no hi ha la infraestructura necessària o aquesta no té prou capacitat per absorbir tots els residus.

Adeu als productes d'un sol ús



El model productiu i la cultura d'un sol ús comporten un **malbaratament de recursos insostenible** en un planeta finit i immers en una crisi ecològica. Invertim grans quantitats de materials i energia per fabricar i transportar productes i envasos que després del primer consum esdevindran residus: des de càpsules de cafè fins a maquinetes d'afaitar.

Però **hi ha alternatives!** I aquí apareix una altra paraula clau per evitar residus: **la reutilització.**

Alternatives

Per a cada producte o envàs d'un sol ús, hi ha una **opció reutilitzable** que fa el mateix servei. Per exemple:

Les **maquinetes d'afaitar** poden ser reutilitzables.



El **cafè** es pot fer amb cafetera exprés, amb un mateix filtre que dura tota la vida, no calen les càpsules.



Els **productes menstruals** i els **bolquers**



d'un sol ús, que també contenen plàstics, es poden evitar amb la copa menstrual, les calces absorbents, les compreses i bolquers de roba...

Els **discos** per desmaquillar i els **bastonets** per a les orelles també existeixen en versió reutilitzable.



Envasos i embolcalls d'un sol ús

Per evitar envasos i embolcalls d'un sol ús hi ha una bateria d'**accions** que podem dur a terme:

Deixar **bosses de roba** al carretó d'anar a comprar i portar-ne sempre una a sobre per als imprevistos.



Buscar establiments que tinguin oferta **a granel**: cereals, llegums, olives, ous, vi, detergent...



Anar a comprar peix, embotit, formatge, carn, etc. amb **carmanyoles** de casa.



Preparar l'**esmorzar** a casa i embolcar-lo amb **embolcalls reutilitzables** i no pas amb paper d'alumini.



Omplir la **cantimplora** abans de sortir de casa.



Evitar els elaborats com salses i menjars precuinats i preparar-los a casa.



Anar a buscar el **cafè** amb un got propi.



Preparar els **iogurts** a casa.



I si no...

I si no podem evitar els envasos d'un sol ús:

Optem per productes amb **menys embalatges** o amb formats més grans.



Prioritzem **envasos fàcilment reciclables** i que no siguin de plàstic: vidre, llauna i paper.

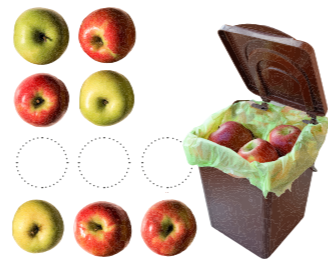


Si les opcions que trobem són només **plàstic o bric**, prioritzem el plàstic. El bric és un envàs format per capes de materials diversos i no hi ha plantes de reciclatge que el reciclin.



Menys residus orgànics

3 de 10
cada
aliments
acaben a les escombraries



Dels residus que generem a les llars en el dia a dia, les **restes alimentàries** són les que representen el percentatge més gran del pes de la brossa: **un 33%**. Si a aquest percentatge hi sumem les restes de poda, s'enfila fins al 37%.

Ben separats, els residus orgànics municipals es poden convertir en compost, que aporta fertilitat al sòl. Però aquest transport i tractament implica una despesa energètica important i emissions de gasos d'efecte hivernacle. A més, l'ARC va estimar que més d'un 20% d'aquests residus són **aliments malbaratats**. És una dada important si tenim en compte que, quan es llença menjar que era comestible, no només es llença l'aliment, sinó també l'aigua i els recursos emprats per produir-lo i transportar-lo.

Així doncs, per evitar aquest despropòsit i reduir l'impacte ambiental de la gestió dels residus orgànics municipals, hi ha dues grans mesures que la ciutadania pot dur a terme: **reduir el malbaratament** alimentari de la llar i **fer compost** casolà o comunitari (vegeu la *Guia d'autocompostatge per a la ciutadania*).

Què podem fer per evitar el malbaratament?

- 1** Planificar bé el que comprem, a partir dels menús dels dies següents i anant a **comprar amb la llista** dels ingredients que ens manquen per cuinar-los. 
- 2** Prescindir dels **cànon estètics** a l'hora de triar la fruita i la verdura. 
- 3** Comprar només els aliments que **necessitem**, sense deixar-nos portar per **promocions i ofertes**. 
- 4** **Conservar** els aliments en les condicions de **temperatura i humitat adequades**, tant durant el transport com a casa. 
- 5** **Organitzar la nevera i el rebost** de manera que quedin més a la vista els aliments que cal consumir abans. 
- 6** **Obrir pots i paquets** només si sabem del cert que podrem acabar-nos-els a temps. 
- 7** Allargar la vida dels aliments **congelant-los** o **fent-ne conserves** (amb vinagre o oli, en escabetx, fent-ne confitures, etc.). 
- 8** Cuinar **receptes d'aprofitament**, com ara croquetes, pastissos salats o cremes. 
- 9** **Al restaurant**, avisar si no volem pa, preguntar pels ingredients i els acompanyaments per evitar sorpreses i demanar per endur-nos les restes del plat si no ens ho hem pogut acabar. 

La **data de caducitat** és la que trobem en aliments que tenen una vida curta, com ara la carn o el peix frescos. Indica la data a partir de la qual consumir aquell aliment pot provocar un problema de salut.

Recorda, **consum preferent i caducitat** no són el mateix!

La **data de consum preferent** indica que, un cop superada, l'aliment pot haver perdut algunes propietats organolèptiques, com ara la textura o l'olor. La podem trobar en paquets de pasta seca, d'arròs o de llegums secs, per exemple. En aquest cas, només cal prendre la precaució d'assegurar-nos que no s'ha fet malbé.

Armaris sostenibles

2.700
litres d'aigua
per elaborar
una samarreta



11.000
litres d'aigua
per elaborar
uns texans






La roba no és un bé de consum qualsevol. Es considera de primera necessitat i forma part del dia a dia de la població mundial. Al voltant d'aquesta realitat s'ha desenvolupat una potent i problemàtica **indústria tèxtil**. Un dels problemes associats a aquest sector és la quantitat d'aigua necessària en els processos de producció. Per exemple, segons dades recollides per l'ARC, per elaborar una samarreta es fan servir 2.700 litres d'aigua, l'equivalent a 70 dutxes, mentre que per a uns texans se'n poden arribar a gastar 11.000 litres, que equivalen a 285 dutxes.


A Catalunya, cada persona compra de mitjana 34 peces de roba cada any. De la **roba que es llença**, només se'n recull de manera separada el 12%, i se'n crema o porta a abocadors més de 147.000 tones anuals. En l'àmbit europeu, un 35% dels residus tèxtils es destina als anomenats mercats exteriors, on no sempre són reutilitzats. Moltes d'aquestes peces de roba acaben en enormes piles abandonades en entorns naturals, com alguns deserts africans.


Reduint l'impacte del nostre armari


Hi ha un seguit de pràctiques que podem fer per reduir l'impacte ambiental del nostre armari:

- 1 Comprar menys:** La principal recomanació a l'hora de reduir l'impacte ambiental dels tèxtils és comprar només el que es necessita. 
- 2 Optar per roba de segona mà,** comprant-la o bé obtenint-la **d'intercanvi**. D'aquesta manera, allarguem la vida d'uns productes en els quals s'ha invertit aigua, energia i materials i ajornem el moment en què esdevenen residus. 
- 3 Optar per marques** que tenen en compte la **sostenibilitat**: Cada vegada hi ha més fabricants que apliquen criteris d'**ecodisseny**, ja sigui en l'elecció de les matèries primeres, en la confecció, en l'embalatge o la comercialització. Comprar a les empreses que vetllen per reduir el seu impacte ambiental contribueix a impulsar la necessària transformació del sector. 
- 4 Escollir peces de qualitat.** Les dinàmiques de la indústria tèxtil fan que cada vegada la roba ens duri menys. Una peça bona pot evitar-ne moltes de mala qualitat. 

5 Tenir cura de la roba que tenim. Canviar-nos perquè no s'embruti, seguir les indicacions de rentat de les etiquetes, només posar-la a la rentadora quan realment estigui bruta, plegar-la o penjar-la correctament. 

6 Reparar la roba malmesa. Posar-hi genolleres o colzeres, apedaçar o sargir les peces foradades o esclarides. Es pot fer a casa o buscar ajuda professional. 

7 Recuperar. Aprofitar peces sense ús per confeccionar-ne de noves o transformar-les per donar-los una segona vida. 

8 Donar o vendre el que no volem. Quan una peça ja no ens fa servei, podem vendre-la o donar-la. També es pot dur als punts de recollida habilitats o a les deixalleries. 


Per **afavorir el reciclatge** de les peces de roba un cop ja són inservibles, és recomanable evitar comprar-ne amb complements com **cremalleres, lluentons** o similars i, en cas de tenir-ne, treure'ls abans de desfer-nos-en.

Aquests complements compliquen el procés de reciclatge dels tèxtils, per al qual les **fibres mixtes** també suposen un repte.

Alerta amb els aparells elèctrics i electrònics

A totes les llars hi ha molts **aparells elèctrics i electrònics**: torradors, televisors, mòbils, ordinadors, assecadors... I tots acaben esdevenint **residus** en algun moment. Segons dades de l'ARC, el 2019 a Catalunya es van recollir 5,84 Kg d'aquest tipus de residus per habitant, és a dir, gairebé 45.000 tones. El gran problema és que aquests residus no paren de créixer, que molts tenen una **important càrrega tòxica** que pot perjudicar la salut humana i contaminar el medi ambient, i que n'hi ha una gran part que no s'està podent gestionar correctament. Això implica una gran pèrdua de recursos, ja que es tracta de productes que sovint contenen materials escassos i molt valuosos que es podrien recuperar.

Part del problema l'origina la mateixa indústria, que recorre a estratègies d'**obsolescència planificada** per accelerar la renovació d'aparells. És el que passa, per exemple, amb els mòbils, que sovint es renoven perquè ja no són compatibles amb noves versions de les aplicacions o perquè la bateria esgota la seva vida útil i el disseny de l'aparell no permet canviar-la. Darrerament, algunes lleis han establert mesures per protegir les persones consumidores. Per exemple, ara els productes nous ja tenen **tres anys de garantia** i les empreses han de subministrar peces de recanvi durant deu anys.

Aparells elèctrics i electrònics

Davant de tot plegat, hi ha algunes pautes que podem seguir per reduir el volum d'aquest tipus de residus:

- 

1 Evitar compres supèrflues d'aparells elèctrics i electrònics. Un recurs important, en el cas d'aparells que no són d'ús quotidià, és recórrer al lloguer o el préstec.
- 

5 En cas d'haver de desprendre'ns d'un aparell que encara funciona, introduir-lo en un circuit de **reutilització**.
- 

6 Optar per la **reparació** sempre que sigui possible, encara que ja hagi vençut el període de garantia, que ara és de tres anys per a aparells nous. A més, les **reparacions professionals** tenen una garantia de sis mesos i a internet s'hi poden trobar molts **tutorials** per fer autoreparacions.
- 

2 Optar per la compra de **segona mà**, tot i que en aquest cas també és important tenir en compte l'**eficiència energètica** de l'aparell.
- 

3 Triar marques de fabricants que ofereixin més garantia de durabilitat i que incorporin mesures d'**ecodisseny**, de manera que, per exemple, les peces siguin reciclades i/o reciclables i que el model permeti l'**autoreparació**.
- 

7 Quan ja no es pugui reparar, fer ús dels **sistemes de recollida** específics: es poden dur als punts de recollida d'establiments i centres comercials, a les deixalleries, o donar-los a les persones repartidores en cas de comprar un aparell nou per comerç electrònic.
- 

4 Seguir les **instruccions d'ús i manteniment** indicades, per allargar-ne la vida.





Bateries

Tenir cura de les bateries és important, perquè els anys d'ús dels aparells que en porten sovint acaben determinat per la durada d'aquest component. En cas d'haver de desprendre's d'una bateria, cal dur-la a la **deixalleria**.

Dos bons hàbits per **allargar la vida** de la bateria del mòbil:

1

Usem **cables de qualitat** per a la càrrega: És important usar cables que compleixin les recomanacions del fabricant de l'aparell i que siguin de qualitat (que tinguin la marca de conformitat europea, CE).



2

Evitem els extrems: Deixar que la bateria s'esgoti o posar-la al 100% fa que s'estressi, sobretot si la mantenim en un d'aquests nivells durant temps. Per això les càrregues nocturnes no són recomanables, tret que tinguem un aparell amb sistema de càrrega intel·ligent.



Referències

Agència de Residus de Catalunya (ARC). **Precat 20. Programa general de prevenció i gestió de residus i recursos de Catalunya 2020. Annex 11. Estudi de composició de la bossa tipus de residus municipals a Catalunya.** Barcelona, s/d.
<https://residus.gencat.cat/web/.content/home/ambits_dactuacio/planificacio/precat20_annexes/Annex_11_Estudi_composicio_bossa_tipus_RM.pdf> [Consulta: 9 agost 2024]

La reutilització del vidre [en línia]. Barcelona. ARC, s/d.
<https://residus.gencat.cat/ca/ambits_dactuacio/recollida_selectiva/residus_municipals/vidre/la_reutilitzacio_del_vidre/> [Consulta: 9 agost 2024]

The Under Side of My Look [en línia]. Barcelona. ARC, s/d.
<https://residus.gencat.cat/web/.content/home/ambits_dactuacio/prevencio/setmana_europea_prevencio_de_residus/dies_tematic/2022/EWWR_2022_The_under_side_of_my_look_guide.pdf> [Consulta: 9 agost 2024]

Campanya de foment de la recollida selectiva d'aparells elèctrics i electrònics. Barcelona. ARC, 2021.
<https://residus.gencat.cat/ca/actualitat/noticies/detall/np_campanya_RAEs_online> [Consulta: 9 agost 2024]

El Periódico, **"Los españoles consumen 34 prendas y tiran hasta 14 kilos de ropa cada año"**. Barcelona, 28.07.2017.
<<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20170728/espanoles-consumen-34-prendas-tiran-6195530>> [Consulta: 9 agost 2024]



Com evitar residus a casa



Un projecte de



CONSELL COMARCAL
DE LA Cerdanya

Finançat per

