

► Conocerse mejor para consumir mejor.

Cinco mil francos por mes es el promedio que un hogar suizo gasta en alquiler, alimentación, transporte y tiempo libre. Esto podría dar a pensar que los suizos somos especialistas en el arte de consumir. Pero en realidad, no siempre somos conscientes de los verdaderos motivos que nos empujan a realizar una compra. Veamos aquí algunas motivaciones inconscientes que es útil identificar como consumidor-actor.

¿Espiritualidad?

«Comprando este producto o servicio estoy valorizando mi existencia, dando un sentido a mi vida.»

¿Seguridad?

«Esta compra satisface mi necesidad de seguridad. Estoy tranquilo/a comprando este objeto o servicio en caso que lo necesite.»

¿Hedonismo?

«Elegí comprarme esto para complacerme: esta compra la hice únicamente para darme gusto.»

¿Poder y seducción?

«Este gasto aumentará mi influencia sobre los demás y contribuirá a afirmar mi situación social.»



¿Conformidad?

«Esta compra me hará sentir más seguro/a de mi, estar a la moda, parecerme a mis amigos o colegas de trabajo.»

¿Libertad?

«Con esta compra afirmo mi independencia y mi originalidad; decidí solo/a hacer este gasto, sin influencia de los demás.»

¿Desafío?

«A mí me gusta la exaltación que siento al descubrir cosas nuevas, yo quiero ser el primero/a, quiero dominar las últimas novedades tecnológicas.»

La complejidad de las motivaciones

La mayoría de los economistas afirman que el consumidor es soberano de sus compras y que éste realiza su selección de manera racional. Sin embargo, nuestras decisiones a menudo se fundamentan en informaciones incompletas o tendenciosas.

Por ello, resulta más justo decir que nuestras compras, incluso si son muy bien pensadas, están igualmente condicionadas por la publicidad, por las normas socioculturales y por motivaciones profundamente subjetivas.

Los artilugios del marketing

Hace mucho que las agencias de publicidad han aprendido a explotar los deseos y los sueños (incluso a crear nuevos) pero también a explotar los miedos y las carencias.

Saben sobre todo que una persona que no es feliz es un «excelente consumidor en potencia», ya que fácilmente tendrá más tendencia a comprar un bien o un servicio que lo tranquilice, que compense sus frustraciones o que lo haga por el simple placer de comprar. Las rebajas, las ediciones limitadas, las rebajas porcentuales y las tarjetas de fidelidad son medios para darle la impresión al consumidor de que está ganando dinero, cuando en realidad está gastándolo. Todas estas estrategias de marketing contribuyen al consumismo actual, incompatible con un desarrollo sostenible.

La omnipresencia de la publicidad

La publicidad se encuentra en todas partes: en la radio, la televisión, los periódicos y revistas, en Internet, en el cine (a menudo incluso en la misma película), en la calle, en los estadios, en los lugares de compra, en las estaciones de tren, en los autobuses e incluso en la misma ropa, transformando a la gente en publicidad ambulante. En los países occidentales, se estima que cada individuo percibe unos 2500 mensajes publicitarios diariamente. Un estudio realizado en la región de Lausana ha demostrado que un hogar recibe únicamente en su buzón 27 kilos de impresos publicitarios de distribución masiva por año.

Para saber más

www.edu.ge.ch/co/critic/welcome.html

Sitio del Ciclo de Orientación (DIP) dedicado a la educación sobre los medios de comunicación y a la crítica de la información.

www.bvp.org

Asociación francesa de autodisciplina publicitaria.

www.youwatchit.net

Para aprender a descodificar imágenes cotidianas.

Libros

«Comportements du consommateur»
D. Darpy y P. Volle, Ed. Dunod, 2003.

«NO LOGO, la tyrannie des marques»,
Naomi Klein, Ed. Actes Sud, 2001.

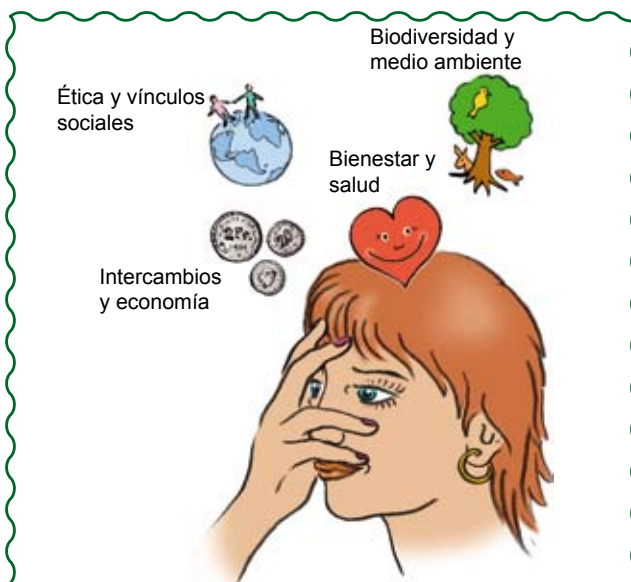
«Ados, comment on vous manipule»
Viviane Mahler, Ed. Albin Michel, 2004.

«De l'idéologie, aujourd'hui»,
François Brune, Ed. Parangon, 2004

Descodificación de los mensajes publicitarios

Como reacción a la actual invasión de mensajes publicitarios (ver «Para saber más»), diversas asociaciones denuncian las estrategias que despliegan las campañas de marketing. Entre las críticas más frecuentes figuran:

- la apología a un ideal de vida basado en el materialismo, el individualismo y la competencia
- el sexismo y la explotación sistemática de las pulsiones sexuales
- los efectos nocivos en la salud pública (alcoholismo, tabaquismo, aumento de la obesidad)
- la incitación al endeudamiento
- la incitación a comportamientos que denotan falta de civismo, peligrosos para el hombre y el medio ambiente
- la contaminación visual del espacio público y el deterioro del paisaje



Preguntas que hacerse para una compra sostenible

Identificar su/s motivación/es

Quel(s) besoin(s) cet achat vise-t-il à combler? (voir au recto)

Informarse

¿Precio?, ¿Calidad?, ¿Marca?, ¿Propiedades?, ¿País de origen?, ¿Materiales utilizados?, ¿Condiciones de producción?, ¿Consecuencias para el medio ambiente y la salud?

Evaluar las alternativas

¿Hay un producto mejor en otra parte?, ¿Existe un producto sucedáneo?, ¿Hay una alternativa menos nociva para el medio ambiente o la salud?, ¿Tiene etiqueta de calidad este producto?

Casi siempre optamos por el artículo más barato. Pero un artículo más caro puede justificarse si el objeto buscado es más resistente, más práctico, más ahorrador de energía o incluso si crea puestos de trabajo en la región.

► Repensar sus costumbres

Consumir según los principios del desarrollo sostenible no solamente significa elegir bien los productos y servicios sino también pensar en el lugar donde compramos. Elegir una tienda y la manera de llegar a ella implica una serie de consecuencias a menudo insospechables, como el aumento del tráfico motorizado o el cierre de comercios de barrio.



¿El automóvil es casi obligatorio?

Cuando los hipermercados, parques de diversión y complejos de cines están ubicados en la periferia de una zona urbana a la que llega poco transporte público, se genera un tráfico automotor privado que no para de crecer. Las rutas de acceso y las grandes áreas de estacionamiento ocupan generalmente inmensas superficies.

¿Directamente de la granja?

En Ginebra, existe la posibilidad de comprar directamente del productor. Es mejor combinar este desplazamiento con otro para que nuestra acción sea más ecológica.

www.terre-avenir.ch



¿Darle vida a los barrios?

Comprar en su propio barrio es bueno para la salud y el planeta porque podemos ir caminando. Los precios a veces un poco más caros son compensados porque no cuesta desplazarse, porque se gana tiempo y porque se mejoran las relaciones en el vecindario. Los comercios cercanos a casa son importantes para las personas mayores de edad y para quienes tienen dificultades para desplazarse.

¿Pensar en clasificar los desechos?

Cuando nos desplazamos para comprar podemos aprovechar el trayecto para llevar los desechos a los puntos de reciclado.

¿Tiendas especializadas?

Tiendas de comercio equitativo, tiendas especializadas en productos "biológicos", etc.: entre otras muchas tiendas que fomentan un consumo responsable.



¿Todos bajo el mismo techo?

Cuando vamos hasta un centro comercial a pie, en bicicleta o en transporte público, disminuimos las molestias causadas a los vecinos. Así, el reagrupamiento de tiendas bajo un mismo techo puede evitarnos desplazamientos innecesarios.

¿Al mercado?

El mercado es un lugar muy convivial. Pero algunos vendedores sólo se limitan a revender al por menor los productos comprados al por mayor y por lo general no son productos de origen local. Tratemos siempre de buscar los puestos de venta con productos frescos, de estación y cultivados en la región.

¿Desde su propia casa?

Hay mucha oferta por Internet o por correspondencia destinada principalmente a ponernos en contacto directo con pequeños productores. Este tipo de compra, en plena expansión, permite a veces aprovechar un transporte de distribución centralizada. Hay que evaluar caso por caso (ver el reverso).

La mitad de las compras se realizan en automóvil



En Ginebra, el 20% de los desplazamientos están destinados a las compras para el consumo. La mitad de éstos se realiza en automóvil, lo que contribuye a la contaminación del aire, al calentamiento atmosférico (emisiones de CO2 y gases con efecto invernadero) y además contribuye al aumento de ruidos ambientales molestos.

Aumento de la circulación vial, disminución de comercios

El desarrollo creciente de supermercados y de centros comerciales contribuye a la desaparición de los pequeños comercios de barrio. En Suiza, a pesar del crecimiento demográfico, el número de minoristas ha disminuido en más de un 10% entre 1985 y 2001. El cierre de comercios de barrio obliga a ir más lejos para hacer las compras, aumentando así el tráfico motorizado. Esto trae como consecuencia la disminución de empleos locales y el desgaste de los vínculos sociales entre los vecinos porque cada vez se encuentran menos en los comercios y en las calles del barrio.

Grandes comercios de distribución: los pro y los contra

Los grandes comercios de distribución también tienen su lado positivo. Han permitido bajar los precios al eliminar algunos intermediarios y al comprar en muy grandes cantidades.

En las estanterías de comestibles por ejemplo, los productos generalmente son frescos, están bien controlados y en muchos casos tienen etiquetas de calidad. Algunos centros comerciales, construidos cerca de barrios con bloques de edificios, sirven de «plaza del pueblo» y para realizar actividades y exposiciones.



Bolsas de plástico: basta de derroches

Las bolsas de plástico por lo general terminan su (corta) vida en la basura y luego en el incinerador. Lo ideal sería no utilizarlas y llevar consigo todo lo necesario para transportar sus compras, como un bolso de tela, una bolsa, un canasto o un carrito.



Para saber más

www.tpg.ch

Todas las líneas de transporte público ginebrino y sus horarios.

«Les saveurs de la ferme» (Los sabores de la granja)

Local de exposición de productos agrícolas de Ginebra y venta de productos típicos ginebrinos.

Cours de Rive 20, telf: 022 786 20 40

www.mdm.ch

Magasin du Monde (Tiendas del Mundo), venta de productos artesanales y algunos productos alimenticios provenientes de un comercio justo. Puntos de venta en Ginebra: Boulevard Carl-Vogt 7; rue de Villereuse 2; rue de Grottes 9.

www.cocagne.ch

Un buen medio para adherirse a la producción de legumbres biológicas.

Firmar un contrato de compra con el productor

Con el fin de favorecer la agricultura local y adquirir, a un precio correcto, productos alimenticios frescos y de temporada, entre otros, se puede participar en «L’Affaire Tourne-Rève». Se trata de un contrato que vincula directamente al consumidor con un agricultor ginebrino. El cliente se compromete a pagar un monto fijo para cultivar una determinada superficie de terreno y obtiene en contrapartida el derecho a un lote de varios productos típicos de la región, en función de la cosecha: aceite de girasol y de colza, espelta (o escanda, un tipo de trigo), lentejas, patatas, manzanas, jugo de manzana, miel, etc.

Informes:
AgriGenève
Rue des Sablières 15
1217 Meyrin

Teléfono: 022 939 03 10 - www.opage.ch - www.terre-avenir.ch



► Elegir productos frescos, de la región y de temporada.

Las frutas y las legumbres son la base de una alimentación equilibrada. Para conciliar salud con desarrollo sostenible debemos estar atentos al lugar de origen del producto, la manera en que fue producido y el impacto medioambiental del transporte y embalaje del producto. Daremos prioridad a los productos que posean etiquetas de calidad que garanticen el respeto de la naturaleza y condiciones decentes de trabajo para su elaboración.

¿Producto local?

Comprar un producto de la región y de temporada (es decir, en la época en la que crece naturalmente) permite favorecer el empleo local y limitar la contaminación generada por el transporte. Cosechadas cuando están maduras, las frutas y legumbres tienen más sabor y mayor valor nutritivo. Es obligatorio mencionar el origen de los productos en la etiqueta de fábrica o en el escaparate.

¿Exóticos y equitativos?

La compra de frutas que poseen una etiqueta de certificación de comercio justo (Max Havelaar, Claro, TerrEspoir...) permite a los pequeños productores percibir un precio mínimo garantizado y asegurarse contra la caída del precio en los mercados mundiales.

¿Fuera de temporada?

Los espárragos que nos proponen en pleno invierno seguramente han viajado en avión para llegar al mercado suizo. Pero el tráfico aéreo contribuye fuertemente al calentamiento atmosférico y a las molestias sonoras.



¿Demasiado empaquetado?

Para llegar en buen estado a los escaparates, ciertos productos necesitan un embalaje que genera muchos desechos. Es preferible elegir frutas y legumbres a granel.

¿Biodiversidad?

Ciertas variedades tradicionales y locales de frutas y legumbres están en peligro de desaparición. Con el fin de preservar y mantener la diversidad de sabores, vale la pena conocerlos y buscarlos en los escaparates. Estos productos tradicionales por lo general son producidos con métodos que respetan el medio ambiente.
www.psrara.org

¿Bio?

Las frutas y legumbres provenientes de una agricultura biológica presentan menos residuos de pesticidas y de nitratos. Además, tienen mayores elementos protectores de la salud, como los polifenoles (sustancia natural con poder antioxidante).

Etiquetas de calidad



Para saber más sobre etiquetas de calidad, consulte la ficha-anexo A «Algunas etiquetas de calidad» o el sitio www.wwf.ch/label.

Una ventaja para la salud

Las frutas y legumbres deberían constituir la base de nuestra alimentación. Los médicos recomiendan comer cinco porciones al día (una porción representa una mano llena o 120 grs.) a fin de disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, infecciosas y cancerosas.

Prioridad a los productos regionales

Cultivadas en la región donde serán consumidas, las frutas y legumbres pueden ser cosechadas cuando están maduras y ofrecer así todo su sabor y sus preciosas vitaminas.

Cuando provienen de lejos tienen que ser cosechadas antes de que lleguen a madurar para que puedan soportar un largo viaje en barco o en camión. Y si llegan en avión, el efecto sobre el calentamiento atmosférico es aún mayor.

La biodiversidad en peligro

La necesidad de disponer de frutas y legumbres que se conserven por buen tiempo obliga a los productores a limitar el número de variedades, que a menudo va en detrimento de la biodiversidad. Los criterios de rendimiento, de estética y de resistencia al transporte a menudo prevalecen frente a consideraciones relativas al sabor y al medio ambiente.

El concepto de «soberanía alimentaria»

Se llama «soberanía alimentaria» a la capacidad de disponer de un alimento que responda a las expectativas de la población. Una colectividad que mantiene una agricultura diversificada está preservando opciones de alimentación. Favorece el empleo local e influencia el aspecto del paisaje. Garantiza igualmente una mejor seguridad alimentaria, ya que esta proximidad facilita la «trazabili-

dad» de los productos, es decir el control de su modo de producción y del canal de venta que va del productor al consumidor.

Las riquezas de la tierra ginebrina

Con cerca de 200 hectáreas de cultivos hortícolas (de los cuales 48 están cubiertas), los productores agrícolas de Ginebra ofrecen un centenar de legumbres diferentes para deleitarse al ritmo de las estaciones, entre los cuales está el famoso cardo espinoso de Ginebra (ver receta más adelante). La nueva etiqueta de calidad «Genève Region-Terre Avenir» garantiza no solamente una producción local sino también unas buenas condiciones de trabajo para los trabajadores agrícolas.

A propósito del petróleo...

Un pepino de la región, comprado en verano (su época de maduración natural) y cultivado al aire libre, necesita en total 0,3 litros de petróleo para ser cultivado y transportado hasta la tienda. Sin embargo, un pepino comprado en el mes de febrero, cultivado en invernadero calefaccionado y transportado a lo largo de 1000 km., utiliza 1,1 litro de combustible.



Un kilo de fresas de la región, comprado en temporada (mayo-junio-julio) necesita 0,2 litros de petróleo. Si las fresas son producidas fuera del continente y son transportadas en avión para ser vendidas al público en marzo, se necesitarán 4,9 litros de petróleo (o sea 25 veces más).



Para saber más

www.terre-avenir.ch ; www.opage.ch
Portal de sitios sobre agricultura ginebrina

www.wwf.ch
Rúbrica «Consommation/alimentation»: cuadros con las temporadas de frutas y legumbres.

www.legumes.ch
Todo lo que usted desea saber sobre las legumbres.

Libros
«Genève terre à terre – Guide de la campagne genevoise» AgriGenève et DIAE. Pedidos al telf: 022 884 9150
«Festins et délices genevois», «Les Fumets du terroir genevois», Jean Lamotte, Ed. Slatkine, 2001.

Fuente de fertilizante orgánico

La piel de las frutas y legumbres no tiene nada que hacer en la basura. Estos residuos orgánicos no se queman rápidamente porque contienen hasta un 90% de agua. Es mejor recuperarlos en la «basura orgánica», donde se transformarán en fertilizante orgánico (compost). Este permitirá a su vez mejorar la fertilidad de los suelos protegiendo al mismo tiempo las turberas.



Receta: cardo a la médula

Elegir un buen cardo ginebrino de la variedad «espinoso de Plainpalais» (400 gr. por persona). Pelarlo, lavarlo y cortarle los tallos en trozos (para evitar este penoso trabajo, a menudo es vendido listo para cocinar). Blanquear los trozos durante 10 minutos en una mezcla de 2/3 de agua y 1/3 de leche con el jugo de medio limón. Escurrir. Colocar trocitos de médula de vaca en una fuente para gratinados y añadir encima el cardo blanqueado y echar caldo de carne hasta que lo cubra. Echarle sal, pimienta, perejil picado y dejarlo a fuego lento en el horno durante un poco más de una hora a 200 °C.



El cardo, del cual sólo se comen los tallos (llamadas, «costillas») fue introducido en Ginebra en 1685 por refugiados protestantes que lo cultivaban en Plainpalais. Se consume de noviembre a diciembre y forma parte de los platos típicamente ginebrinos que se suelen servir durante la fiesta de «La escalada» y para las fiestas de fin de año. El «cardo espinoso ginebrino» es la primera legumbre suiza en obtener una denominación de origen (AOC en francés).

Fuente: receta del sitio www.opage.ch (Cocinero: Laurent Garrigues) y la Union des maraîchers de Genève (Unión de Horticultores de Ginebra).

► Siempre lea las etiquetas de fábrica y las etiquetas de calidad

En Suiza, el consumo anual de carne es de aproximadamente 50 kilos por persona. Por un mundo más sostenible, y mejor salud, es preferible comer carne de mejor calidad en menor cantidad. En cuanto al pescado, tenga cuidado con las especies en vías de extinción debido a la pesca intensiva.

¿Qué pollo escoger?

La distancia más corta entre productor y consumidor, criaderos que apliquen normas severas: son algunos de los argumentos que apuntan a favor de comprar un pollo de la región.

¿Venido de lejos?

La mayor parte de la carne de cerdo y de vaca consumida en Suiza es producida en el país. Pero la carne de cordero a menudo proviene de otros continentes y necesita miles de kilómetros de transporte. La etiqueta obligatoriamente debe indicar el nombre del país productor.

¿Reciclable?

Las latas de conserva y las tapas de frascos se reciclan en los mismos contenedores que el aluminio.



¿Qué forma de pesca?

Los peces de forma aplanada se pescan con grandes redes de arrastre que raspan el fondo marino y provocan la destrucción de muchas otras especies. Por cada kilo de pesca, se destruyen 6 kilos de otras especies marinas.

¿Respeto a los animales?

Existen etiquetas de calidad que garantizan que los animales pudieron crecer al aire libre.

Criaderos: ¿con qué tipo de alimentación?

Según el tipo de alimentación, la carne del salmón y de las truchas de criadero pueden contener residuos de sustancias medicamentosas en grados que superan a veces las concentraciones máximas legales.

¿Qué gambas escoger?

La mayoría de las gambas (camarones) que se venden en Suiza provienen de criaderos instalados en las costas marinas, de zonas particularmente ricas en biodiversidad. Estas instalaciones generalmente originan destrucción en la costa y contaminación, pero éste no es el caso de las gambas de criaderos biológicos o las provenientes del Atlántico Norte.

Etiquetas de calidad

La carne puede llevar muchas etiquetas de calidad: Ver la ficha anexo A «Algunas etiquetas de calidad» o el sitio www.wwf.ch/label.



Para los **pescados de mar**, la etiqueta **MSC (Marine Stewardship Council)** indica que los peces fueron capturados según un método de pesca que permite que sus especies mantengan su población a largo plazo. www.msc.org

La etiqueta **Dolphin Safe**, que figura en la mayoría de las latas de atún, indica que la técnica de pesca ha evitado capturar delfines accidentalmente en sus redes. Pero no garantiza que los atunes fueron pescados de manera a garantizar la supervivencia de la especie. www.eii.org



Variar las fuentes de proteínas

El consumo de proteínas de origen animal es necesario. Pero abusar del consumo de carnes puede ser nocivo para la salud porque la carne contiene grasas saturadas que favorecen las enfermedades cardiovasculares. En



Suiza, se consume más carne y pescado de lo que es necesario para cubrir las necesidades de proteínas y hierro.

Consumiendo alternativamente carnes rojas y blancas, pescados, huevos, quesos y proteínas vegetales (soya, garbanzos, lentejas...) se puede variar la ración cotidiana de proteínas y al mismo tiempo limitar los riesgos de privar al organismo de ese elemento esencial.

Comer menos carne

Se recomienda que un adulto consuma 100 gr. de carne tres a cuatro veces por semana (máximo 100 gr. todos los días) y base su alimentación en cereales (trigo, maíz, arroz, quinua...), en leguminosas (lentejas, soya, garbanzos, judías verdes...) y evidentemente en frutas y legumbres frescas, de preferencia provenientes de una agricultura que respete el medio ambiente.

Carne y medio ambiente

El consumo excesivo de carnes también tiene repercusiones sobre el medio ambiente. A nivel de calentamiento atmosférico, una comida rica en carnes y cocinada con ingredientes importados «emite» hasta nueve veces más de CO₂ que una comida vegetariana preparada con productos locales. Además, se necesita cinco veces más agua para producir proteínas de vaca que proteínas de soya.

Origen suizo y etiquetas de calidad

En la producción industrial de carne se utilizan grandes cantidades de proteínas vegetales. Así pues, el 95% de la producción mundial de soya está destinada a la alimentación de animales y no del hombre. En este aspecto, la agricultura suiza es ejemplar. La gran mayoría de los animales salen regularmente al aire libre y un 60% de ellos cubren por lo menos la mitad de sus necesidades alimenticias gracias al pasto del campo (exigencia del programa federal de la SRPA). Las etiquetas Bio-Suisse (un brote) y IP-Suisse (una mariquita) garantizan que la ración de base de los bovinos se compone esencialmente de forrajes de su propia explotación agrícola.

Para saber más

www.wwf.ch/fr/

Ver la rúbrica «Nos thèmes: mers et côtes»
Para conocer las especies de peces cuyo consumo es recomendable o hay que evitar.

www.fourchetteverte.ch

Guía de restaurantes que protegen la salud y el medio ambiente en las regiones francófonas de Suiza.

www.opage.ch

Contacto directo con los productores locales

www.poisson-lacustre.ch

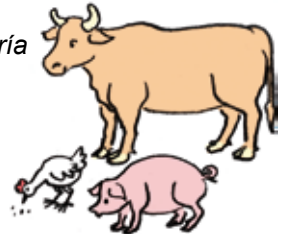
Asociación de pescadores profesionales de Suiza francófona: direcciones de pescadores y recetas.

www.greenpeace.ch

Ver la rúbrica «Diversité biologique/Surpêche/Quel poisson dans votre assiette?»

Bajo rendimiento

Hay que “invertir” entre 10 y 15 calorías de proteínas vegetales para obtener una sola caloría de carne. El rendimiento de la ganadería industrial resulta pues particularmente bajo.



Los pescados escasean

El consumo mundial de pescado se ha cuadruplicado desde el año 1950 y continúa aumentando. La renovación natural de las existencias de pescado ya no está asegurada: el 90% de las poblaciones de peces grandes (como el atún, bacalao fresco, pez espada, etc.) están en peligro de extinción. Los especialistas en dietética aconsejan comer regularmente pescados ricos en ciertos ácidos grasos (omega 3), porque son benéficos para el corazón, las arterias y el cerebro. Es preferible optar por especies que no son víctimas de la pesca intensiva, como el salmón de criadero biológico, la caballa y el arenque, y consumir pescado una o dos veces por semana, preparándolo al horno en lugar de freírlo.

Filete de perca “del lago”

La producción suiza de filete de perca sólo cubre el 10% del consumo total (por lo general los filetes servidos en los restaurantes provienen de Canadá o de Europa del Este). Si queremos probar un pescado del Lago Lemán, es mejor elegir farra o corégono, igualmente delicioso cuando se come ahumado.

El verdadero corégono (féra, en francés) del Lemán desapareció alrededor de 1920, víctima de la pesca intensiva. Desde entonces se les llama “corégonos” a especies de la misma familia provenientes de otros lagos de Suiza que fueron introducidos en el Lago Lemán. Actualmente su pesca está severamente controlada.



Recette : féra du Léman au grill

En lugar de escamar el pescado (250 gr. por persona), córtelo en grandes rodajas y póngalas directamente en la parrilla. Así resulta más fácil quitarles la piel y las escamas sin que pierda su apreciado sabor. Servirlo con una mezcla de hojas de apio, perejil liso y mejorana fresca, que se habrán inmerso previamente en aceite de nuez. Acompañar el plato con puré de patatas.

Receta de Claude Dubouloz, «L'auberge d'Anthy via Perroy», www.cipel.org (Lettre du Léman, janvier 1999).

► Mirar bien el contenido, el envase y el modo de producción

La elección de una bebida tiene repercute en la salud, basta con ver los problemas de desequilibrio alimentario ligados a la moda de consumir gaseosas. Pero además, puede tener consecuencias para el medio ambiente y las condiciones de trabajo. Para calmar la sed, entonces, conviene primero ver cuál es el origen del producto, su composición y su envase. Y recordar luego que la bebida más ecológica y más económica que existe es el agua de grifo.

¿Qué envase?

Casi todos los envases de bebidas son reciclables, salvo los envases en tetrabrik (leche, jugos de fruta, etc.). Las botellas PET presentan un mejor balance ecológico que las latas de aluminio.

¿Bebidas "equitativas"?

En el mercado suizo existen más de cincuenta mezclas de cafés y una docena de té que garantizan una remuneración justa a los productores. Para favorecer la economía regional, también se puede elegir infusiones de plantas como alternativas al té.

¿Antioxidantes?

La mayoría de los jugos de naranja vienen de otro continente en forma de concentrados que luego son rediluidos para ser envasados en botellas o en envases tetrabrik. Esto implica un gran consumo de energía (2 dl. de petróleo por litro de jugo) y de agua. Si bien es rico en vitamina C, este jugo contiene tres veces menos de sustancias antioxidantes (buenas para la salud) que un jugo de manzana.

¿Botella o grifo?

En Ginebra, el agua corriente es en todas partes de buena calidad y equilibrada en sales minerales. El agua sigue siendo la elección más ecológica, pues su consumo no necesita transporte ni deja desechos. Para producir un botella PET, se necesita por lo menos la misma cantidad de agua que la que va a contener.

¿Azúcar y estimulantes?

¡Un litro de gaseosa o de té frío puede contener el equivalente a 24 terrones de azúcar! Además, estas bebidas contienen estimulantes (cafeína, teína), que pueden perturbar el sueño y la concentración, sobre todo en los más pequeños: un vaso de gaseosa equivale a una taza de café.

¿Vino de las antípodas?

Elegir un vino de la región que posea una etiqueta de calidad (Bio Suisse, Vinatura, Genève Region-Terre Avenir) favorece la economía local y protege el medio ambiente. Una botella de vino australiano necesita 1,7 dl. de petróleo para recorrer la mitad del planeta hasta llegar a Suiza.

¿Un cacao, bueno para todos los niños?

Un cacao proveniente de un comercio equitativo proscribire la explotación de niños en las plantaciones así como la destrucción de bosques tropicales.



Azúcares, burbujas y desequilibrios alimentarios

En el mundo, las bebidas gaseosas azucaradas (gaseosas) ocupan el tercer puesto después del té y de la leche. Vendidas al público en tiendas de comestibles, pero también en quioscos, panaderías y en distribuidores automáticos instalados en lugares públicos, estas bebidas han ganado un espacio muy grande en la alimentación. Su consumo es particularmente elevado entre los jóvenes, lo que contribuye al desequilibrio alimentario que lamentan los nutricionistas. Según un estudio suizo, el 34% de los niños entre 6 y 12 años sufren de sobrepeso y el 10% al 16% pueden ser considerados «obesos», con los riesgos de enfermedades cardiovasculares y diabetes que esto implica. Un vaso grande (3 dl.) de gaseosa o de té frío contiene hasta el equivalente a siete terrones de azúcar, que junto a la acidez del gas carbónico, favorecen la aparición de caries dentales. Las gaseosas light (dietéticas) son menos dañinas para la salud, pero el edulcorante artificial que contiene hace que se mantenga la atracción por lo dulce. El aumento del consumo de gaseosas se hace en detrimento del consumo de bebidas tradicionales: en Suiza, por ejemplo, el consumo de jugo de manzana, de pera y de uva está disminuyendo.



(de vidrio y PET) limita en parte el daño ocasionado. Por Una jarra para sacar el cloro del agua (seis a nueve kilos en total) su compra justifica por sí sola la utilización del automóvil, incluso para trayectos cortos.

Una jarra para sacar el cloro del agua

La mayoría de los grifos de los hogares de Ginebra reciben agua directamente del lago, cuidadosamente depurada y bien equilibrada en sales minerales. Pero para evitar todo tipo de contaminación bacteriana en las canalizaciones, los Servicios Industriales (gestión de aguas) le agregan cloro, lo que le da un gusto poco agradable, según algunos. Es fácil sacar el cloro del agua de grifo: basta con poner agua en una botella (incluso cerrada) y dejarla en el refrigerador durante la noche o vertiéndola en una jarra algunas horas antes de la comida.



Viva el agua de grifo

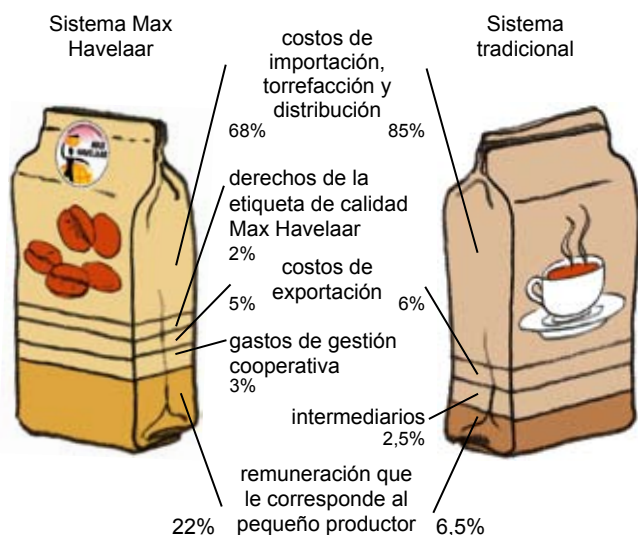
Para la salud, el agua sigue siendo la mejor de las bebidas (ración aconsejada por adulto: 2 litros diarios). En Suiza, el agua del grifo es de buena calidad en todas partes. Según la comuna, incluso es suministrada directamente de la fuente o de la capa freática, sin ningún tratamiento previo (es el caso del 38 % de las familias del país). Sin embargo, los suizos son grandes consumidores de agua en botella, con más de 90 litros por persona al año. Esta forma de envasado tiene un impacto sobre el medio ambiente. Se necesita mucha energía (mil veces más que para el agua de grifo) y muchas materias primas para fabricar los envases y etiquetas y luego transportar las botellas a veces durante largas distancias. Además, genera desechos que terminan tarde o temprano por perjudicar el medio ambiente, incluso si el reciclaje de botellas



Para saber más

- www.sge-ssn.ch
Sociedad Suiza de nutrición.
- www.sig-ge.ch
Para saber todo sobre el suministro de agua en Ginebra.
- www.suissebalance.ch
La alimentación en movimiento, sitio de la Oficina Federal de Salud Pública (OFSP).
- www.cieau.com
Centro de información sobre el agua (Cieau), sitio francés.
- www.opage.ch
Vinos y jugos de frutas de la región.
- www.biovin.ch
Asociación Suiza para la Viticultura Biológica.
- www.vinatura.ch
Sitio de la producción ecológica e integrada en la viticultura.

Desglose del precio de un paquete de café.



Bebidas «equitativas»

El café, el té y el cacao forman parte de los productos estrella del comercio equitativo. Distribuidos desde hace más de 10 años en tiendas especializadas, ahora también están disponibles en los hipermercados. En materia de bebidas, la etiqueta de calidad más conocida es «Max Havelaar», que garantiza una remuneración justa al trabajo de los productores y sus familias, permitiéndoles satisfacer sus necesidades básicas de salud, educación, vivienda y protección social. Además, los protege contra los efectos desastrosos de la caída de los precios de las materias primas. Esta etiqueta asegura el respeto de los derechos fundamentales de las personas (rechazo a la explotación infantil, al trabajo forzado y a la esclavitud...) e insta relaciones estables y duraderas entre los socios económicos, favoreciendo al mismo tiempo la salvaguarda del medio ambiente.

www.maxhavelaar.ch/fr

► Incorporar el medio ambiente y la salud en el menú.

Los hábitos alimentarios han cambiado significativamente. Los platos listos para el consumo (refrigerados, liofilizados o congelados) y la comida para picar se venden cada vez mejor. Pero debemos tener cuidado con la plétora de embalajes, el consumo de energía (alimentos congelados) y los ingredientes escondidos (sal, azúcar, grasas, aditivos), que no siempre son buenos para la salud.

¿Alimentos en conserva?

Para consumir ciertas frutas o legumbres fuera de temporada, lo acertado es elegir alimentos en conserva. Desde el punto de vista de la salud, las conservas ofrecen la misma cantidad de vitaminas y nutrientes que los productos frescos cosechados varias semanas antes de ser consumidos. Desde el punto de vista del medio ambiente, las conservas necesitan menos energía para su conservación y cocción que los productos congelados. Además, las latas de conserva de hojalata son reciclables.

¿Porciones más grandes?

Cuanto más pequeña es la porción, más embalaje necesita con respecto al alimento que contiene. El precio por kilo del alimento también es más elevado.



¿Qué aceite?

Un gran número de productos alimenticios contienen aceite de palma proveniente de monoculturas que necesitan para su explotación grandes cantidades de fertilizantes e insecticidas. Por lo general situadas al sudeste de Asia, dichas explotaciones agrícolas contribuyen a la desaparición de los bosques tropicales. Ciertos fabricantes utilizan el aceite de palma proveniente de una producción sostenible que respeta las normas medioambientales y sociales.

www.checkyouoil.ch

¿Qué dice el embalaje?

Los fabricantes deben indicar la lista de ingredientes que contienen los platos preparados, sobre todo la proporción del ingrediente puesto en evidencia en el embalaje. Así pues, si el producto se llama "risotto con setas", el porcentaje de setas debe figurar en la lista. La indicación de los valores energéticos y de la cantidad de proteínas-glúcidos-lípidos permite apreciar la calidad nutritiva del plato.

Todas estas informaciones facilitan la comparación entre diversos productos y pueden orientar al consumidor hacia una mejor selección.

¿Demasiada sal?

En Suiza, un adulto consume en promedio 12 gr. de sal de cocina (cloruro de sodio) por día, mientras que sólo entre 6 a 8 gr. serían suficientes. Este exceso, que favorece la hipertensión arterial, tiene su origen en un 80% en la sal «escondida» en los productos industriales: pan, pasteles, platos cocinados, productos semicocinados, quesos, etc. Las patatas fritas de bolsa (chips), cacahuets (maníes) y otras comidas ligeras (snacks) a menudo contienen mucha sal escondida. En el caso de ciertos productos, los fabricantes prefieren mencionar en las etiquetas la cantidad de sodio en lugar de la cantidad de sal.

¿Congelados o refrigerados?

Para su preparación, conservación y cocción, los platos refrigerados necesitan menos energía que los platos congelados.

¿Una montaña de desechos?

Un estudio realizado en un supermercado francés ha demostrado que ¡se necesitaban en promedio **dos** carritos de compra para poner todos los desechos de envoltorios de los productos comprados, que cabían en **un sólo** carrito!

¿Aditivos?

Los procesos industriales pueden provocar la pérdida del sabor, del aspecto y de las propiedades nutritivas de los alimentos. Por ello, se recurre al uso de una gran cantidad de aditivos alimentarios destinados a mejorar la presentación del producto, su sabor y su conservación. Estos productos incrementan los riesgos de intolerancia alimentaria, como es el caso del glutamato de sodio (código alimentario: E 621), que es un reforzador barato del sabor.

Comer rápido y picar un poco

Asistimos al surgimiento de un nuevo estilo de alimentación. Las “tres comidas en familia”, totalmente preparadas en casa, son reemplazadas por comidas que se consumen por lo general solo, a distintas horas y con alimentos ya preparados total o parcialmente. Es el fin de los horarios y de los lugares fijos para consumir alimentos. Muchas personas prefieren “picar algo” en su lugar de trabajo, antes que sentarse a la mesa para compartir el placer de una verdadera comida.

Conciliar ganancia de tiempo con salud

Para responder a este cambio, la oferta de platos “preparados” ha aumentado considerablemente. Las personas que se preocupan por su salud pueden componer un menú equilibrado, a condición de hacer una buena elección. Se puede encontrar por ejemplo ensaladas listas para consumir, con legumbres frescas que aportan las fibras alimentarias y las vitaminas que recomiendan los nutricionistas.

No necesariamente menos ecológica

Prepararse las comidas con ingredientes básicos toma más tiempo pero por lo general cuesta menos caro que alimentarse con platos listos para consumir o semicocinados. Para una persona sola, consumir platos ya cocinados no es necesariamente menos ecológico que prepararlos uno mismo: debido a las grandes cantidades utilizadas, la fabricación mecanizada de platos permite un uso más racional de recursos (agua, materias primas, energía). Pero para conservar estas ventajas en términos de impacto medioambiental, el plato preparado no debe estar congelado ni envuelto en lujosos embalajes.



Equilibrio dietético y obesidad

El principal problema con los alimentos preparados es la dificultad de controlar lo que se ingiere, ya sea en el plano nutricional como en el plano cuantitativo (la porción es impuesta). Además, estos productos a menudo contienen demasiada azúcar, grasa y sal. Si a ello agregamos la tendencia al sedentarismo, esta forma de alimentación contribuye al aumento de la obesidad en la población.

Cuidado con el tipo de grasa

Según los médicos, debemos evitar consumir demasiadas grasas “hidrogenadas”, que por lo general son extraídas de aceites de baja calidad (copra, aceite de palma, etc.) y transformados bajo presión. Esta hidrogenación permite que ciertos alimentos industriales se conserven mejor a temperatura ambiental y no se pongan rancios demasiado rápido (productos chocolatados, galletas, pasteles, pizzas, caldos, sopas de sobre, etc.). Pero la hidrogenación crea ácidos grasos “trans”, que no aportan ningún valor nutritivo e incluso son nefastos para la salud, al favorecer sobre todo las enfermedades cardiovasculares.

Azúcar y sal “escondidas”

Se agrega azúcar (glucosa, sacarina, lactosa, maltosa...) no solamente a los productos dulces sino también a muchos platos con salsa, con el fin de “afinar” su sabor para que guste a más público. En cuanto a la sal, ésta es agregada en dosis, por lo general, excesivas en muchos productos, sin que descubramos forzosamente su presencia: por eso se habla de “sal escondida”.

Gran cantidad de aditivos

Los platos preparados pueden contener una larga lista de aditivos alimentarios catalogados como sustancias “E” (colorantes, conservantes, antioxidantes, estabilizantes, reforzadores del sabor), además de aromas artificiales. Si bien el uso de estas sustancias está autorizado y muchas veces resulta necesario para una buena presentación y conservación de los productos, se sospecha que algunos de estos aditivos provocan intolerancia alimentaria y alergias.

Para saber más

www.maisonsante.ch

Ver la rúbrica «Alimentation»

www.slowfood.ch

Una reacción a la moda del fast-food.

www.adige.ch

Asociación de especialistas en dietética de Ginebra

www.goutmieux.ch

Ver la ficha-anexo A

www.opage.ch

Lista de restaurantes «ambassadeurs du terroir» en la rúbrica «Viticulture».

Libros

«Savoir manger: le guide des aliments», Dr Jean-Michel Cohen et Dr Patrick Serog, Ed. Flammarion, 2004.

«Codes-E», guide des additifs alimentaires, Heinz Knerieman, Ed. Bon à Savoir.

«La vérité sur ce que nous mangeons. Votre assiette à la loupe», Joanna Blythman, Ed. Marabout, 2001.



En el restaurante

Comer en el restaurante permite ganar tiempo y cultivar la convivialidad. Pero no siempre es fácil saber de dónde provienen los alimentos ni saber si fueron producidos respetando el medio ambiente o los animales. Existen algunos establecimientos que ofrecen cierta garantía concretizada en una etiqueta de calidad. La etiqueta “Goût Mieux”, lanzada por iniciativa de la WWF suiza, denota el uso de ingredientes biológicos o provenientes de un comercio justo. “Fourchette verte” garantiza principalmente una alimentación equilibrada, espacios para no fumadores y una clasificación de desechos ejemplar. “Ambassadeur du terroir” distingue los restaurantes que ponen en valor los productos frescos y los vinos de la región ginebrina.

► Proteger su salud y la del planeta

Todos los productos de higiene corporal y los cosméticos deben respetar las normas establecidas, pero es mejor elegirlos con atención dado que ciertos productos no cuidan ni la salud ni el medio ambiente (contienen sustancias tóxicas o alérgenos, contaminan el aire y las aguas, producen demasiados desechos y pueden alterar la biodiversidad).

¿Cóctel químico?

Formaldeidos, ftalatos, disolventes (tolueno), sustancias orgánicas halogenadas, acrilatos: son algunos ejemplos de moléculas tóxicas que podemos encontrar en los cosméticos, principalmente en los esmaltes de uñas, lápices labiales, desodorantes, champúes, jabones y cremas hidratantes. Se sospecha que estas sustancias favorecen las alergias, perturban el sistema endocrino y dañan los órganos internos y el sistema nervioso.

www.chemical-cocktail.org/

¿Qué embalaje?

Las cajas pequeñas se pueden reciclar junto con los papeles usados. Los productos que se pueden recargar limitan la cantidad de desechos a incinerar. Evitemos en lo posible los dobles embalajes inútiles.

¿Respirar una nube de aerosoles?

Los vaporizadores de bomba (o los aerosoles donde el gas propulsor es el aire) no son nocivos para la atmósfera. Los desodorantes y los antitranspirantes también existen en forma sólida o líquida (en barra con o sin bola) lo que evita que inhalamos una nube de aerosoles todos los días.

¿Es realmente necesario?

Los productos que hacen espuma en el agua de la bañera, que la perfuman y le dan color, agregan sustancias sintéticas a las aguas residuales, haciendo todavía más difícil su depuración.

¿Color y perfume?

El papel higiénico que no ha sido blanqueado con cloro, que no lleva perfume y no tiene motivos decorativos deja menos residuos en las aguas residuales.

¿Gel o jabón?

Un jabón de 250 grs. puede ser usado tantas veces como el equivalente a cuatro frascos de gel de ducha de 250 ml.

¿Qué aceite?

No es extraño encontrar en los cosméticos restos de aceite de visón, de tortuga, de cachalote o de ballena, animales que están en peligro de extinción. También utilizan frecuentemente el aceite de palma, extraído de monoculturas que consumen grandes cantidades de fertilizantes sintéticos y pesticidas. El aceite de jojoba, extraído de un árbol que se cultiva en zonas áridas, constituye una buena alternativa para preservar la biodiversidad y su cultura contribuye además a frenar el avance de la desertificación.

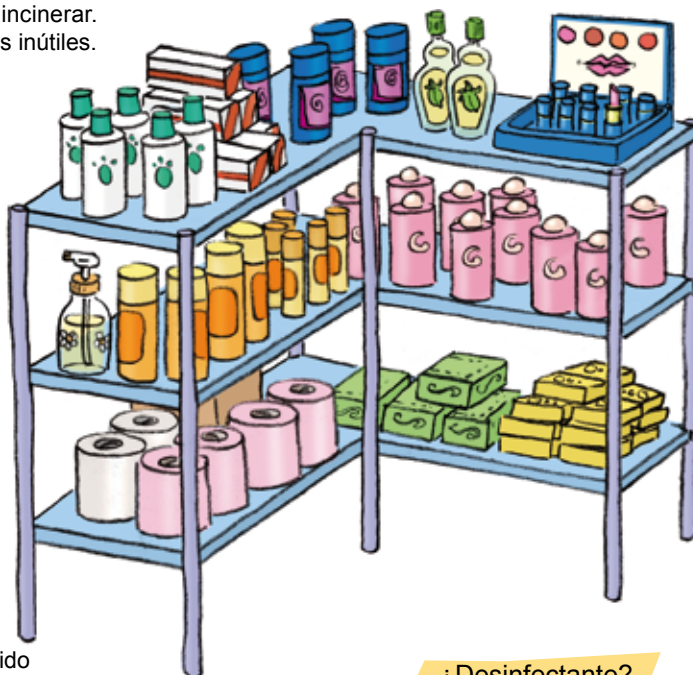
www.checkyouoil.ch

¿Desinfectante?

Ciertos jabones y dentífricos contienen triclosán, un producto antibacteriano del que se sospecha favorece la resistencia de las bacterias a los antibióticos.

Etiquetas de calidad

En materia de productos de cuidado del cuerpo y cosméticos, no existen etiquetas de calidad reconocidas oficialmente. Sin embargo, encontramos en el mercado marcas que respetan criterios ecológicos y sociales (BodyShop) o puramente ecológicos (Coop Naturaline).



Desinfectantes superfluos

Los productos de higiene corporal con propiedades antimicrobianas son muy populares. Esta moda tiene ciertas consecuencias ya que aumenta la resistencia de las bacterias a los antibióticos, fenómeno que está adquiriendo dimensiones inquietantes.

Pero los productos que contienen desinfectantes, por ejemplo el triclosán, no son más eficaces contra los microbios que los jabones tradicionales utilizados apropiadamente (lavado de manos después de usar los servicios y antes de comer, etc.). Esos productos deberían ser usados exclusivamente con fines médicos. La obsesión por la desinfección puede tener efectos perversos. Las últimas investigaciones demuestran que la exposición natural de los niños a los gérmenes y al polvo refuerza sus defensas inmunitarias y disminuye los riesgos de alergias y reacciones cutáneas.

Pensar en las aguas y en los peces

Investigadores canadienses, ingleses y alemanes han encontrado residuos de sustancias farmacéuticas y de productos para el cuidado corporal en ríos y lagos, principalmente agentes de protección solar, desinfectantes, hormonas y ftalatos (utilizados para dar al producto una apariencia brillante y fluida). En Suiza, la gran disminución de peces en los ríos se explica principalmente por el «cóctel químico» cada vez más variado que se vierte en ellos (www.fischnetz.ch). Si bien los cosméticos y los productos de higiene corporal no son los principales culpables, contribuyen igualmente al problema dado el intenso uso que se hace de ellos. sont pas les premiers coupables, ils contribuent au problème, vu leur très large emploi.

Los aerosoles y la capa de ozono (03)

En 1985, los investigadores descubrieron un enorme agujero en la capa de ozono que permitía que los rayos solares peligrosos (ultravioletas) llegasen fácilmente a la Tierra. Los culpables: los gases «CFC» (clorofluorocarbonos), utilizados principalmente en los refrigeradores, los aerosoles (envase a presión) y en la espuma aislante. Frente a esta amenaza, que fue anunciada desde hace tiempo por los científicos, los Estados adoptaron el Protocolo de Montreal en 1987, que entró en vigor en 1989. Este texto estableció un calendario destinado a prohibir el uso de los CFC en algunos años. Es un buen ejemplo de concertación

internacional a favor del medio ambiente.

Los cosméticos en aerosol que utilizaban CFC como gas propulsor hoy no lo utilizan más. Pero dada la persistencia de los CFC en la atmósfera, el famoso agujero debería seguir creciendo durante una o dos décadas antes de volver a cerrarse poco a poco...



El buen uso de los cosméticos

Los cosméticos pueden representar un riesgo para la salud, en razón de su composición química o por un uso inadecuado. En vista de la cantidad de sustancias que entran en juego, resulta difícil recomendar un producto en lugar de otro, pero se pueden indicar algunas reglas:

- leer con atención el modo de empleo y las advertencias.
- desconfiar de las propiedades terapéuticas conferidas a los cosméticos pues no se trata de medicamentos.
- al usar por primera vez un producto, pruébelo antes en una pequeña superficie de la piel y espere por lo menos 24 horas (sobre todo con los colorantes capilares).
- interrumpir inmediatamente el uso de un producto si muestra signos de intolerancia (enrojecimientos, irritaciones, etc.) y consultar a un médico si la reacción perdura.
- guardar los cosméticos protegiéndolos del calor, la humedad y la luz (para evitar que se desarrollen bacterias o se deteriore el producto).
- deshacerse de los cosméticos que cambien de aspecto, pierdan su color o su olor original.
- no compartir los cosméticos con otra persona para evitar toda transmisión de bacterias.
- Guardar los cosméticos fuera del alcance de los niños.

Para saber más

www.bag.admin.ch/ff/index.htm

Sitio de la Oficina Federal de Salud Pública.

www.parchem.ch

Nuevas normas federales sobre los productos químicos.

www.bodyshop.com

Cosméticos naturales, sin experimentación en animales.

www.europa.eu.int/comm/environment/chemicals/

Páginas de la Unión Europea que presentan principalmente el nuevo programa de investigación REACH, que tiene el objetivo de evaluar los efectos de las sustancias químicas comercializadas.

www.chemicalreaction.org ; www.wwf.be/detox

Sitios de asociaciones militantes que brindan información sobre los riesgos químicos.

Libros:

« La beauté au naturel », Sidra Shaukat, Ed. J'ai lu, 2001.

« Trucs et astuces de beauté », Sophie Lacoste, Ed. Marabout, 2001.

► Cultivar la fibra ecológica y social

Elegimos una prenda de vestir por su precio, su comodidad, su estilo o su originalidad. En la óptica de un mundo más sostenible, también vale la pena preguntarse sobre el material con que está hecha, el impacto de su fabricación (agua, sustancias tóxicas, energía) en el medio ambiente y las condiciones laborales en que trabajaron los obreros de este mercado tan controvertido.

¿Qué esconde la marca?

Detrás de una marca es común encontrar una multitud de subcontratistas que se encuentran en países con baja protección social. Internet es un buen medio para asegurarse de que la fabricación de un artículo deportivo y su distribución respetan las 8 convenciones fundamentales de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Ver por ejemplo: www.cleanclothes.ch

¿Qué algodón?

El cultivo de algodón absorbe una cuarta parte de los pesticidas y un 10% de los fertilizantes utilizados en el mundo y se necesitan 270 litros de agua para producir un kilo de fibra de algodón. En el año 2003, una quinta parte de las plantaciones de algodón fue cultivada con variedades genéticamente modificadas. Son suficientes razones para fiarse de las etiquetas de calidad y elegir bien el algodón.



¿Artesanos bien remunerados?

Algunas tiendas están especializadas en el comercio justo, que garantiza una mejor remuneración para los artesanos de los países del Sur. En ellas podemos encontrar joyas y diversos accesorios de lana y seda. Ver por ejemplo la red suiza francófona de «Magasin du Monde» www.mdm.ch

¿Recuerdos de viaje?

En Suiza, la importación de pieles y artículos de cuero de cocodrilo, lagarto y serpiente está prohibida según la especie. También es el caso de las pieles de felinos en peligro de extinción, como el tigre, el leopardo, el jaguar y el ocelote.

La lista de especies en peligro puede ser consultada en:

www.cites.org.



¿De segunda mano?

Vestirse con ropa de segunda mano es una forma de preservar el medio ambiente, porque ofrecemos una nueva vida a los artículos ya fabricados, por lo general de buena calidad. En Ginebra, también encontramos tiendas de Caritas, de Emaús, del Centro social protestante, de la Cruz Roja y muchas otras tiendas privadas. Algunas asociaciones de barrios o de padres de familia y algunas comunas organizan «mercadillos de ropa usada» o «trueques» (antes del invierno y antes del verano). Allí se puede encontrar mucha ropa para niños y de deportes invernales y también se puede llevar artículos para vender.

www.genevefamille.ch (rúbrica agenda)

Etiquetas de calidad

La etiqueta «Oeko-tex 100» garantiza que los textiles están exentos de contaminantes (pesticidas, metales pesados, colorantes) perjudiciales para la salud. Además, la etiqueta denota un modo de producción respetuoso del medio ambiente.

www.oeko-tex.com



Ropa barata: ¿el buen cálculo?

En general ganamos al preferir ropa de calidad. La presentación es mejor, son más cómodos, resistentes al lavado y duran más tiempo. Como duran más, muchas veces el costo de estos productos no es mayor que el de la ropa barata.

Condiciones de trabajo : un impacto planetario



La constante reducción del precio de ciertas prendas de vestir, principalmente de las camisetas (tee-shirts) y de los calzados deportivos, se explican por las medidas de deslocalización (empresas desplazadas a otros países con menos costes) aplicadas por empresas occidentales con el fin de seguir siendo competitivas. Las fábricas se establecen en regiones donde los empleados son menos pagados y no gozan de protección social, principalmente en Asia y en América Central. Para contrarrestar esta tendencia, la campaña «Clean Clothes», retomada por asociaciones suizas (www.cleanclothes.ch) hace un llamado a las marcas y a los distribuidores para que tomen medidas concretas con el fin de mejorar las condiciones laborales de los obreros que tejen los textiles o elaboran las prendas de vestir. Se trata principalmente de evitar el deterioro de su salud a causa de los productos químicos que se utilizan en el tratamiento de fibras y tejidos.

El algodón: suave para la piel pero no siempre para el planeta

Pantalones, camisas, camisetas, ropa interior, zapatos: el algodón está presente en todos los tipos de vestimenta. No es sorprendente que se trate de la fibra más vendida en el mundo. Cada año, los productores, ubicados principalmente en China, Estados Unidos y la India, cultivan más de 19 millones de toneladas de algodón, lo que repercute negativamente en el medio ambiente, sobre todo en materia de contaminación de aguas y suelos. En efecto, cultivar algodón requiere muchos pesticidas, herbicidas y fertilizantes sintéticos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado varios pesticidas usados frecuentemente como «extremadamente peligrosos», principalmente para el sistema nervioso de los niños y para la

fauna. Los cultivos de algodón también requieren mucha agua, lo que puede provocar catástrofes ecológicas. La más conocida es la desecación del Mar de Aral, situado entre Uzbekistán y Kazajistán. Desde los años 1960 el volumen de este inmenso mar interior se ha reducido a un sexto de su tamaño original y su superficie ha disminuido un tercio, debido a que el agua de los ríos que lo alimentaban ha sido desviada para la irrigación.

Elección de materias textiles: pensar en el medio ambiente y la salud

En Suiza, se puede encontrar ropa de algodón biológico. Pero a nivel mundial, ese algodón sólo representa el 0,03% de la producción mundial. Existen otras fibras naturales, vegetales (lino y cáñamo) o animales (lana y seda) cuya producción es menos perjudicial para el ambiente. En cuanto a las fibras sintéticas, éstas son extraídas del petróleo, materia prima no renovable (nylon, poliéster, fibras técnicas) o son extraídas por tratamiento químico de la celulosa (rayón, viscosa). La mayoría de estas fibras después sufren tratamientos físico-químicos (lavado, blanqueado, teñido, impresión, etc.), que en general implican una carga suplementaria para el medio ambiente, y a veces también una amenaza para la salud, porque quedan rastros de productos (formaldeído, resina fluorada, soda cáustica, metales pesados) en las prendas terminadas, que pueden provocar alergias.

Ropa «sostenible»: pocas opciones

Para vestirse ecológicamente podemos fiarnos de las etiquetas de calidad Oeko-tek Standard 100 y 1000, de la etiqueta ecológica europea y de Cotton Bio (Migros). Si queremos añadir un toque ético, podemos escoger marcas como Naturtextil, Naturaline (Coop) o comprar en tiendas especializadas.

En la actualidad, lamentablemente es muy difícil seguir la moda y al mismo tiempo cultivar la fibra social y ecológica. Las opciones de elección de artículos es todavía restringida y sólo pocas tiendas venden dichos artículos. Estas prendas ecológicas son por el momento el trabajo de pioneros pero podrían conocer un futuro prometedor y convertirse rápidamente en el último grito de la moda.



Para saber más

www.patagonia.com; www.switcher.com

Ejemplo de empresas pioneras en el campo del vestir y del desarrollo sostenible.

www.ethique-sur-etiquette.org

Colectivo de organizaciones y asociaciones.

www.nicefuture.ch

En la rúbrica «Dossier consom'action»: clasificación ética y ecológica de marcas, tiendas y venta por correspondencia.

www.helvetas.ch; www.pandashop.ch

Venta por correspondencia de ropa ética.

Libros

«Vêtement, la fibre écologique», Myriam Goldminc et Claude Aubert, Ed. Terre vivante, 2001.

Contenedores de ropa



En el cantón de Ginebra hay más de 250 contenedores de ropa a disposición del público para que depositen allí ropa y zapatos usados pero en buen estado. Varias organizaciones de ayuda se ocupan de la colecta y su clasificación. En el año 2003, de este modo se recuperaron 3,4 kilos de artículos por habitante. Esta ropa es arreglada y entregada a los más desfavorecidos o revendida por asociaciones de ayuda en sus tiendas de segunda mano.

Este sistema de recuperación de ropa usada, creado en 1994, se inscribe plenamente en los principios del desarrollo sostenible: disminuye los gastos de incineración de desechos, financia la ayuda y crea empleos para personas en situación difícil quienes pasan de esta forma a trabajar en diversos talleres.

► Reducir la factura, para uno mismo y para el planeta

Dando preferencia a las bombillas ahorradoras de energía (fluocompactos), consultando la etiqueta Energía (etiqueta energética) antes de comprar, eligiendo corriente «verde» y evitando el derroche, cada uno de nosotros puede contribuir a reducir el consumo eléctrico y a limitar su impacto en el medio ambiente.

¿Qué bombilla (foco)?

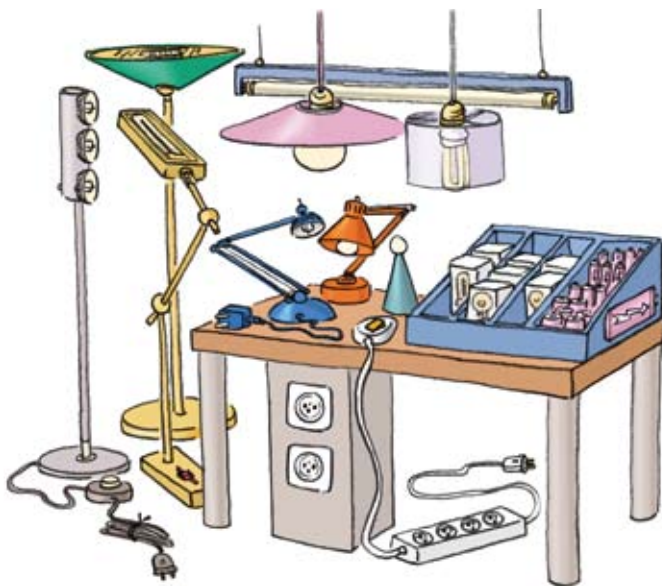
Para producir la misma cantidad de luz que una bombilla clásica, una bombilla ahorradora de energía (fluocompacto) consume cerca de 5 veces menos de electricidad y dura entre 8 a 10 veces más. La inversión inicial (entre 6frs. y 20frs.) es amortizada en unos dos años. www.topten.ch presenta los mejores modelos en venta en el mercado.

¿Halógena?

Una lámpara halógena necesita una fuerza de 300 a 500 watts para iluminar un techo, es decir 10 veces más de electricidad que el modelo equivalente en tubo fluorescente doblado en forma de U, de 36 watts. Si bien funcionan a baja tensión (12 voltios), las lámparas halógenas pequeñas no consumen menos energía. El factor determinante es pues la potencia en watts.

¿Centelleos?

Los tubos luminosos dotados de un dispositivo electrónico tienen un buen balance en términos de consumo. Además, aseguran un encendido instantáneo y una iluminación sin centelleos. Los nuevos polvos fluorescentes pueden ofrecer una excelente calidad de luz (modelo a tres bandas).



¿Corriente «verde»?

Se puede elegir el tipo de corriente eléctrica de su casa o de la oficina y fomentar así la instalación de paneles solares, de motores de viento (generador eólico), de generadores a biogás o de pequeñas centrales hidráulicas (ver el reverso).

¿Qué pilas?

La corriente que genera una pila cuesta hasta 1000 veces más caro que la corriente de la red. Si realmente se necesita pilas, lo ideal es utilizar acumuladores de níquel metal hidruro (NiMH), que se pueden recargar hasta 1000 veces. Para los aparatos que utilizamos ocasionalmente (linterna de bolsillo, radio) o que necesitan muy poca energía (reloj de pared, mando a distancia o control remoto) las pilas alcalinas ofrecen mejores rendimientos que las de carbón-zinc. Cuidado: todas las pilas están consideradas como desechos peligrosos y deben ser depositadas en las cubetas de reciclaje previstas a tal efecto (comercios o puntos de recolección).

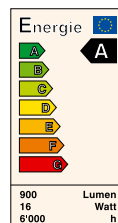
¿Interruptor antes del transformador?

Las lámparas de baja tensión (12 voltios) funcionan con una tensión eléctrica más baja que la de la red (220 voltios) y por eso son vendidas con un transformador. Pero el interruptor de encendido y apagado se encuentra muchas veces después del transformador, el cual continúa consumiendo un poco de electricidad incluso cuando la lámpara está apagada. Es preferible elegir modelos en los cuales el interruptor esté ubicado antes del transformador. Por precaución es mejor no acercar la cabeza a un transformador, a causa del campo electromagnético que irradian.

¿Multienchufes con ratón?

Para evitar consumir electricidad inútilmente en modo de espera o stand-by (ver ficha N°10 «Electrodomésticos y electrónica»), existen interruptores a distancia unidos a una alargadera multienchufes, que son ideales para apagar su ordenador y los aparatos periféricos con un simple clic, sin tener que sumergirse bajo el escritorio para apagarlos.

Etiquetas de calidad



El término Energía con el símbolo eurocompatible se encuentran en todos los embalajes de lámparas. A nivel de eficiencia y economía de energía, las mejores lámparas están clasificadas con la letra A y las peores con la letra G (ver el anverso).

La electricidad en Suiza

Cerca del 60% de la electricidad producida en Suiza es de origen hidráulico, el 36% de la energía nuclear y el 4% de centrales térmicas (petróleo o carbón). Menos del 1% es producida por el sol, el viento o por generadores alimentados a biogás. Entonces, ¡hay aún mucho margen para el desarrollo de energías renovables!

Un consumo en aumento

A pesar de los esfuerzos de la Confederación por estabilizar el consumo de electricidad, éste no deja de aumentar. En 2003, el consumo creció un 2%, alcanzando así un nuevo récord con más de 55 mil millones de kilovatios hora (kWh). Estas cifras se explican principalmente a causa del crecimiento demográfico, pero también porque el número de familias aumenta más rápido que la población. El número promedio de habitantes por vivienda no ha dejado de bajar desde los últimos 50 años y hoy en día es de 2,3 personas. En diez años (1990-2000), la superficie promedio de vivienda por persona ha pasado de 39 m2 a 44m2, lo que implica un aumento del consumo de energía por individuo.

Elegir su corriente eléctrica

En varias regiones de Suiza y entre ellas Ginebra, existe la posibilidad de acrecentar el valor ecológico de la electricidad, eligiendo la corriente llamada «verde». El consumidor acepta pagar más por kWh, lo que permite subvencionar instalaciones de paneles solares (fotovoltaicos), generadores eólicos, generadores a biogás o centrales hidráulicas que respeten los ríos. Esta elección no cambia en nada la calidad de la corriente

que sale de los enchufes, pero permite dar cada vez más importancia a las energías renovables, cuya producción es actualmente más cara.

Reducir el consumo: una prioridad

Los Servicios Industriales de Ginebra (SIG) proponen al consumidor toda una gama de contratos de suministro que respetan el medio ambiente, p. ej. SIG -Vitale. Pero cabe recalcar que si Ginebra logra prescindir de la energía nuclear, ¡es porque ha dejado esta producción a otras regiones del país!. Habrá desarrollo sostenible sólo si cada individuo reduce su consumo, empezando por evitar los derroches de energía, y si cada vez más ciudadanos eligen la «corriente verde», con el fin de favorecer el desarrollo de las energías renovables en su cantón.

Para saber más

SIC - Servicio de información y comunicaciones sobre el medio ambiente.
Info-Service telf: 022 327 47 11
Chemin de la Gravière 6, 1227 Les Acacias,

www.sig-ge.ch

Sitio del SIG (proveedores de electricidad en Ginebra). Brinda consejos prácticos en materia de iluminación principalmente. Telf: 022 420 88 11

www.topten.ch

Primeros en el ranking de lámparas más «eficientes» del mercado (también presenta otros aparatos electrónicos y electrodomésticos)

www.courant-vert.ch

Todo sobre la electricidad renovable en los cantones francófonos de Suiza.

Primeros en el ranking de rendimiento luminoso
 He aquí los tipos de lámparas que se encuentran con más frecuencia en el mercado, clasificados en función de su rendimiento luminoso. La letra de color corresponde a la clasificación de las etiquetas Energía (A=buena, G=mala). Para producir la misma cantidad de luz, las lámparas fluorescentes (grupo de la izquierda) necesitan mucho menos energía que las lámparas incandescentes (grupo de la derecha).

Electrosmog
 Las bombillas ahorradoras de energía producen campos electromagnéticos más importantes que las bombillas clásicas. Hasta la fecha no se sabe en qué medida estos campos son perjudiciales para la salud. A partir de una distancia de 30 cm. o más, su radiación es comparable a la de las bombillas clásicas.

Clasificación según la etiqueta Energía

Ya no funcionan: devolverlas a los puntos de venta.

Ya no funciona: tirarlas a la basura.

► Elegirlos bien y utilizarlos bien

El consumo de electricidad y de agua puede variar de manera considerable de un aparato a otro. Lo mejor es estudiar cuidadosamente lo que va a comprar, sobre todo mirando bien la etiqueta Energía. Para limitar el gasto y ahorrar recursos energéticos, también debemos prestar atención a todas las formas de consumo «escondido» (modo de espera y stand-by).

¿Ruidoso?

Una lavadora o un lavavajillas que producen poco ruido pueden utilizarse de noche, sin molestar a los vecinos y a horas en que la demanda de electricidad es baja. Un refrigerador silencioso es apreciable en todo momento. La etiqueta Energía brinda información sobre el ruido que producen ciertos aparatos.

¿Consumo en modo de espera?

El consumo eléctrico de aparatos electrodomésticos y electrónicos en modo de espera o stand by representa entre el 13% y el 15% del consumo total de una familia. Incluso apagados, un ordenador y sus periféricos consumen en promedio 20 watts. Ahorraremos energía si los conectamos a una alargadera multienchufes provista de un interruptor.

¿Qué consumo?

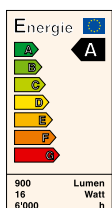
Entre dos aparatos electrodomésticos aparentemente equivalentes, puede haber grandes diferencias de rendimiento y consumo eléctrico. La etiqueta Energía es obligatoria para ciertos aparatos nuevos. www.topten.ch ofrece una clasificación de los mejores modelos del mercado.



¿Conexión inalámbrica?

Cada vez más periféricos y redes informáticas funcionan de manera inalámbrica (tecnologías Wi-Fi o Wi-Lan). Las conexiones se hacen por radiofrecuencias, lo que aumenta todavía más las radiaciones en nuestro entorno. Además, se necesitan pilas (o acumuladores) para hacer funcionar el teclado y el ratón.

Etiquetas de calidad



La etiqueta Energía es obligatoria en los aparatos electrodomésticos grandes, las lámparas de iluminación y los automóviles. Los mejores aparatos están clasificados con la letra «A» (incluso A++ para algunos) y los aparatos de mala calidad con la letra «G».

www.etiquetteenergie.ch

Algunas etiquetas distinguen los aparatos electrodomésticos o electrónicos en función del respeto de criterios medioambientales. He aquí los más conocidos:



Etiqueta ecológica europea
www.eco-label.com



Ángel azul (Alemania)
www.blauer-engel.de



Cisne nórdico
(Países escandinavos)
www.svanen.nu



¿Conectado a 220 voltios?

Los teléfonos tradicionales no necesitan baterías ni estar conectados a la red eléctrica. No emiten ondas y funcionan incluso en caso de corte eléctrico.

¿Un nuevo móvil (celular)?

Se sospecha que las ondas de los móviles (celulares) son nocivas para la salud. Por otro lado, en los países en vías de desarrollo, la extracción de ciertos minerales necesarios para su fabricación puede perjudicar la salud de los mineros.

Electrodomésticos: la otra cara de la baja calidad

El precio de los electrodomésticos más baratos ha bajado considerablemente en los últimos años. La política de precios bajos, rebajas y otras «ofertas especiales» de estos aparatos contribuye a que se conviertan en bienes de consumo corrientes. Si bien esta evolución es apreciable para nuestros bolsillos, puede ocasionar un derroche de recursos y energía, dado que los productos de baja calidad por lo general duran menos tiempo y consumen más electricidad y agua.

Hacer buenos cálculos

Los aparatos electrodomésticos que producen calor (cocina, horno, secadora de ropa) o que producen frío (refrigerador, congelador) representan más del 60% de la electricidad que se consume en un hogar. Los primeros necesitan potencias de empalme elevadas y los segundos funcionan constantemente. Al comprar un refrigerador generalmente miramos su tamaño y su precio y olvidamos que normalmente durará unos quince años. Durante esta larga vida, el aparato costará en facturas de electricidad mucho más que su precio de compra. Pero un modelo de buena calidad, de clase «A» en la etiqueta Energía, consumirá un 50% menos que un refrigerador de clase «G», lo que representa cerca de 1.000 frs. de diferencia durante su vida útil. Además, probablemente sea más silencioso, más estable y más práctico. Un refrigerador barato no es necesariamente un buen negocio...

Limitar el consumo de agua

Elegir un aparato electrodoméstico también tiene consecuencias en el uso de recursos energéticos. Entre dos modelos de lavadoras o de lavavajillas, el consumo de agua por ciclo de lavado puede variar hasta el doble. La etiqueta Energía indica este criterio y brinda otras informaciones tales como la capacidad de carga en kilos de ropa, el número de cubiertos, el tiempo de lavado y secado, etc.

La electrónica: se renueva a un ritmo cada vez más rápido

En el campo de la electrónica, es ante todo la evolución tecnológica lo que hace que los aparatos se vuelvan obsoletos y que el consumidor se vea atraído por el cambio. La rápida renovación de los móviles (celulares), de los ordenadores y de los periféricos pesa enormemente en la explotación de recursos y en la producción de desechos difíciles de eliminar. En informática, podemos frenar el derroche cambiando los componentes del equipo por otros de mayor rendimiento (tarjeta o placa madre, disco duro, lector de DVD, etc.) en lugar de reemplazarlo por uno nuevo. El desarrollo de la informática también tiene su lado bueno. Las pantallas planas, por ejemplo, gastan menos energía que los tubos catódicos y producen menos radiaciones electromagnéticas. En contrapartida, cada vez más periféricos del ordenador son inalámbricos, lo que exige el uso de más pilas y acumuladores.



Cuidado con el consumo «escondido»

Muchos aparatos quedan constantemente bajo tensión eléctrica, incluso cuando creemos que están apagados y consumen electricidad aún cuando no están siendo utilizados. Este consumo eléctrico escondido (modo de espera o stand by) no concierne únicamente al material informático sino también a los televisores, los lectores de vídeos y DVD, las máquinas de café, los hornos microondas, los equipos de alta fidelidad.

Es posible limitar este derroche de energía si privilegiamos la compra de aparatos sin consumo escondido o que brinden la posibilidad de ser desconectados.

Recuperación gratuita del material usado

Cuando compramos un equipo nuevo debemos generalmente deshacernos del antiguo. Gracias a la tasa anticipada de reciclaje (TAR), incluida en el precio de compra, las tiendas recuperan gratuitamente los aparatos de ofimática, de juegos electrónicos o de electrodomésticos inservibles. No es necesario haber comprado el aparato en la misma tienda ni hacer una nueva compra. Al entregar su refrigerador viejo, lo que hay que evitar es estropear el circuito de refrigeración que contiene gases que pueden dañar la atmósfera.

Para saber más

www.sig-ge.ch

Servicios Industriales de Ginebra. En la rúbrica «Ma Maison» encontrará consejos prácticos para reducir el consumo eléctrico.

www.topten.ch


Primeros en el ranking de aparatos más «eficientes».

www.realise.ch

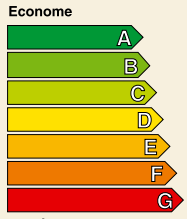
Empresa de reinserción socioprofesional que practica principalmente la recuperación y reventa de material informático.

Folleto

«Téléphone mobile: un danger pour la santé?» (Teléfono móvil: ¿un peligro para la salud?), DIAE-DASS, 2003, disponible en el SIC, teléfono 022 327 47 11.



Ejemplo de etiqueta Energía: el refrigerador

Energie	
Fabricant Modèle	FRI-FRI Super F
Economie	
	
Peu économe	
Consommation d'énergie kWh/an <small>(Sur la base du résultat obtenu pour 24h dans des conditions d'usage normalisées) La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation et de la localisation de l'appareil</small>	280
Capacité de denrée fraîches l Capacité de denrées congelées l	155 54
Bruit <small>(dB(A) re 1 pW)</small>	38
<small>Une fiche d'information détaillée figure dans la brochure, Norm EN 153, mai 1990, Directive 94/02/CE relative à l'étiquetage des réfrigérateurs</small>	

Categoría de clasificación. También hay refrigeradores aún con mejores prestaciones en las categorías A+ y A++.

Total de energía consumida por año.an

Volúmenes de almacenamiento en el refrigerador y el congelador.

Ruido (mención no obligatoria).

Posibilidades de congelación y de conservación (variable según el número de estrellas).

► Favorecer la biodiversidad

Los jardines y balcones floridos son lugares de bienestar. Si escogemos con juicio las plantas y los productos fitosanitarios, podemos a la vez crear lugares de vida que invitan al esparcimiento y a crear espacios acogedores para la fauna, a la cual nuestra civilización deja cada vez menos espacio para vivir.

¿Pesticidas?

Al destruir la biodiversidad, los pesticidas hacen que los jardines se vuelvan más vulnerables a nuevos ataques de parásitos. Si bien su uso se revela necesario, más vale entonces optar por un compuesto con rotenona o con piretro, que se degradan con más rapidez en el ambiente.

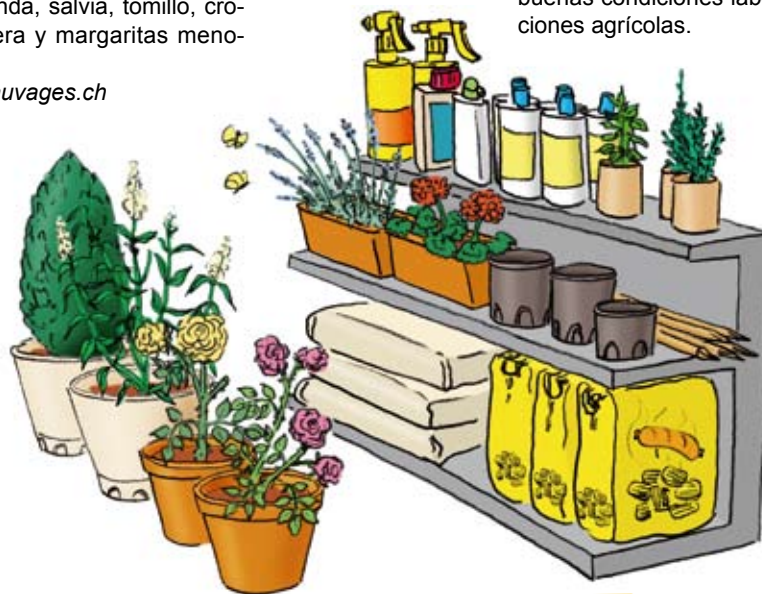
¿Plantas “para mariposas”?

En el balcón, en lugar de geranios se pueden poner plantas nativas cuyas flores alimentan a las mariposas, como el romero, lavanda, salvia, tomillo, crocus de primavera y margaritas menores.

www.plantes-sauvages.ch

¿Especies nativas?

En lugar de un seto de tuyas, originarias de Asia, podemos elegir un seto constituido de arbustos nativos, como la alheña. Este arbusto posee un nutrido follaje y produce flores y bayas que nutren a mariposas y pájaros.



¿Rosales resistentes?

Antes de elegir una variedad de rosal, infórmese bien sobre su resistencia, ya que algunas variedades son muy sensibles a enfermedades y necesitan tratamientos regulares con pesticidas. Las plantas deben vivir largo tiempo y por eso es mejor consultar a un especialista.

¿Qué carbón compro?

Para asar carne en la parrilla, es preferible usar carbón de leña certificado con la etiqueta FSC, que es madera extraída de explotaciones forestales sostenibles.

¿Qué fertilizante?

Un fertilizante orgánico (“compost”, mezcla a base de fosfato de roca, basalto, harina de huesos o harina de plumas) libera los mismos elementos nutritivos que un fertilizante químico pero contamina menos las aguas. Para reducir la necesidad de fertilizante, se puede sembrar césped con trébol porque éste capta naturalmente el nitrógeno del aire y lo transforma en nitratos.

¿Cultivo biológico o «equitativo»?

Ciertas hierbas aromáticas (albahaca, romero, perejil...) provienen de cultivos biológicos y son vendidas en una maceta 100% biodegradable. También se encuentran plantas decorativas provistas de una etiqueta de certificación de comercio justo que garantiza buenas condiciones laborales en las explotaciones agrícolas.

Etiquetas de calidad

Ciertas marcas, como Mioplant (Migros) y Oecoplan (Coop) proponen plantas, mantillos, fertilizantes o productos de jardinería que respetan los criterios ecológicos.

Un espacio acogedor para la fauna

Un jardín con un césped uniforme, arriates de flores exóticas y setos de tuyas, tiene un muy bajo valor ecológico. Un jardín «al natural» con una gran variedad de plantas nativas, no es solamente un placer para los sentidos sino que también atrae a pájaros, mariposas y a toda una pequeña fauna. El amarillo tan primaveral de la forsythia puede ser reemplazado por un corno europeo macho, arbusto nativo que produce frutos comestibles rojos del tamaño de una oliva. Otro ejemplo: si más de 60 especies de pájaros se deleitan con las bayas de saúco negro, sólo 3 especies comen las del laurel cerezo, que es una planta no nativa que se vuelve muy invasora en nuestros bosques.



Pensar en las mariposas... y en sus orugas

Ciertas flores nativas ricas en néctar son muy queridas por las mariposas, de las cuales varias especies están actualmente en peligro de extinción en nuestro país. Pero si una mariposa adulta se «alimenta» de la mayoría de las flores, su oruga se alimenta por lo general de una sola especie vegetal. Por eso, nada es más valioso que un jardín variado, hecho con campos floridos, con un seto de arbustos nativos, con un rincón de finas hierbas y con pequeñas áreas salvajes en donde las ramas secas, las hojas muertas y viejas piedras puedan ofrecer abrigo y alimento. En un balcón también es posible favorecer la biodiversidad, cultivando algunas macetas de plantas ricas en néctares que atraen a las mariposas. (www.pronatura.ch).



Para saber más

www.jardin.ch

Destinado a jardineros aficionados: consejos prácticos, calendarios de obras, tratamiento natural de plantas, etc.

www.pronatura.ch

Asociación de protección de la naturaleza que se ocupa de la salvaguarda de las especies.

www.cps-skew.ch/francais/liste_noire.htm

Lista negra de plantas invasoras, especies extranjeras que no deben estar en nuestros jardines.

Libros

«Le jardin au naturel», comment créer un espace où la nature reprend ses droits, (« Un jardin al natural », cómo crear un espacio donde la naturaleza retoma sus derechos), François Couplan, Ed, Bordas, 1995.

«Les Quatre saisons du jardinage», revista de jardineo biológico y de ecología práctica, editada por el Centro Terre vivante (Tierra viva), www.terrevivante.org



Renunciar al uso de productos químicos



En un jardín «al natural» estamos obligados a aplicar soluciones biológicas, también contra los parásitos. Para detener el ataque de pulgones, se recomienda pulverizar una solución líquida de jabón negro diluido al 2% o pulverizar una decocción de ortigas. También se pueden comprar larvas de «mariquita» para que se los coman. Para el tratamiento de enfermedades criptogámicas (oidio, mildiu, óxido), existen diversas preparaciones eficaces hechas a base de plantas, en especial la decocción de cola de caballo. En cuanto al huerto, la rotación de los cultivos y la alternancia entre legumbres y flores favorece la prevención de enfermedades y evita agotar la tierra con el paso de los años. Contra las babosas, se pueden poner trampas de cerveza (a la venta en las tiendas).

Fabricar fertilizante orgánico en lugar de comprar turba y fertilizantes químicos



El fertilizante hecho a partir de desechos del jardín y de la cocina producen un mantillo muy rico, por lo que ya no es necesario comprar abonos y turba (y a su vez limitamos la destrucción de las turberas). Haciendo esto también evitamos incinerar desechos fáciles de valorizar. Por otra parte, el fertilizante orgánico atrae a los pájaros y a los erizos, que buscan alimentarse de gusanos y de insectos. Los propietarios de jardines que no desean hacer su propio fertilizante orgánico pueden dar sus desechos verdes a la comuna: en Ginebra, la mayoría de las municipalidades los recogen para tratarlos en instalaciones centralizadas.

Prestaciones comunales: www.acg.ch

Dar preferencia a la cortadora de césped eléctrica o con gasolina de alquiler

En un jardín pequeño es preferible utilizar una cortadora de césped eléctrica, dado que los modelos con motor son muy contaminantes y ruidosos, sobre todo cuando no están equipados con un tubo de escape catalítico. ¡Una cortadora de césped con motor de 4 tiempos sin catalizador expulsa en el aire tanto hidrocarburo como el que despiden 26 coches con catalizador! Los motores de 2 tiempos son aún más contaminantes.

Es recomendable utilizar gasolina con alkylate (aún cara y poco disponible a la venta) para todos los motores. Esta gasolina contiene mucho menos azufre y benceno que los carburantes convencionales y su combustión está prácticamente exenta de hollín y humo. Además, prolonga la vida útil de los motores. A este propósito cabe recordar que una cortadora de césped con mantenimiento técnico regular contamina menos y dura más tiempo. El 70% de las cortadoras de césped nunca han sido sometidas a ningún servicio de mantenimiento.

Podar con moderación

La diversidad de la flora del jardín puede aumentar si evitamos podar el jardín con mucha frecuencia y si no lo cortamos demasiado. Para tener un césped variado, la altura de corte ideal debe situarse entre 6 y 7,5 cm.

► Crear, pero sin riesgos

Las actividades de bricolaje (decoración, pintura, renovación, construcción, etc.) pueden ponernos en contacto con productos o materiales peligrosos para el medio ambiente y la salud, de los cuales el primer lugar lo ocupan los disolventes orgánicos. De allí la importancia de escoger bien el material y leer con atención su composición y su modo de empleo.

¿Tratamiento de la madera?

Eficaz contra los insectos xilófagos (carcomas, termitas) y contra los hongos y el moho, la sal de boro es una solución ecológica que sirve para proteger las maderas nuevas. Gracias a un tratamiento de cura, los piretrinoides de síntesis son muy eficaces y poco tóxicos para los mamíferos y los pájaros. De manera general, los productos a base de agua no perjudican la salud ni el medio ambiente, pero su efecto es un poco más lento que el de los productos a base de disolventes orgánicos.

¿Acumuladores con cadmio?

La Unión Europea ha previsto prohibir los acumuladores de cadmio (NiCd), que es un metal pesado particularmente peligroso cuando termina en medio de la naturaleza. Estos acumuladores están desapareciendo poco a poco del mercado y son reemplazados por modelos más livianos y menos voluminosos (NiMH y litio-ion), pero siguen estando bien presentes en el utilaje. Los acumuladores tienen que ser reciclados obligatoriamente (las tiendas tienen la obligación de tomarlos de forma gratuita).

¿Qué tableros aglomerados?

Mediante la etiqueta Lignum CH-6.5, los fabricantes suizos garantizan que la madera aglomerada contiene menos de 6,5 miligramos de formaldeído (irritante y alérgeno) por 100 grs. Los materiales de clase E1, importados, también respetan esta normativa. Existen tableros aún más pobres en formaldeídos que llevan la sigla V-100. En la casa, es preferible evitar los tableros aglomerados en grandes superficies.

¿Qué pintura?

Una pintura o un barniz con disolvente desprende en el aire compuestos orgánicos volátiles (COV) que son un riesgo para la salud y el ambiente. Existen pinturas que contienen pocos disolventes (2% - 15%) que son igualmente eficaces (ver al dorso).

¿Qué madera?

Los tablones, rastreles o tableros en madera maciza que llevan la etiqueta FSC fueron extraídos de zonas forestales con una gestión respetuosa de criterios ecológicos y sociales. Si la madera es de origen suizo o de un país vecino, habrá recorrido menos distancia para ser transportada hasta la tienda.

¿Desechos peligrosos?

A causa de su toxicidad, es muy importante devolver los restos de pinturas, disolventes y otros desechos peligrosos al punto de venta (es gratuito). Ciertos vertederos también los aceptan, como el vertedero de Châtillon, en la comuna de Bernex.

Horarios en www.geneve.ch/dechets (rúbrica «A votre service - installations cantonales»).

¿Qué pegamento?

Un pegamento para colocar revestimientos de suelo puede contener hasta un 70% de disolventes. Para evitar contaminar el aire al interior, durante y después del trabajo, hay que elegir un pegamento con baja proporción de disolventes: sin acrilamida, nitrilo acrílico, acetato de vinilo, benceno, dioxano, formaldeído, ni tampoco acetaldeído.



Etiquetas de calidad



€: Etiqueta ecológica europea
www.eco-label.com



FSC: Madera para la construcción y renovación que garantizan una gestión forestal respetuosa de criterios ecológicos y sociales. www.fsc.org

Ciertas marcas, como Oecoplan (Coop), proponen productos de bricolaje (pinturas) que respetan criterios ecológicos.



Ángel azul
www.blauer-engel.de



NF: NF Environnement- la certificación ecológica francesa.
www.marque-nf.com

Preferir pinturas al agua...



Los compuestos orgánicos volátiles (disolventes) que se encuentran en las pinturas, barnices y otros productos corrientes contribuyen a la formación de ozono en el aire que respiramos. Algunos de ellos, particularmente tóxicos, pueden provocar alergias e incluso intoxicaciones. Estas sustancias contribuyen además al aumento del efecto invernadero. Cada vez más fabricantes reemplazan los disolventes orgánicos por agua. Sin embargo, esos productos todavía contienen una débil cantidad de disolventes orgánicos (del 5 al 20%).

... o vegetales

Otra solución respetuosa del medio ambiente: preferir pinturas vegetales elaboradas con materias primas renovables (aceite de colza, esencia de cítricos, aceite de linaza, esencia de trementina).

¿Qué pintura escoger?

- 1ª elección (la más ecológica): una pintura natural a base de agua (pintura vegetal).
- 2ª elección: una pintura natural con trementina y/o un destilado de cítricos como disolvente.
- 3ª elección: una pintura acrílica soluble en agua.
- 4ª elección: una pintura vinílica a base de agua.
- 5ª elección (la menos ecológica): una pintura poliéster ("alkyd").

Vitrificado del parquet

Para vitrificar un parquet existen alternativas a los productos tradicionales cuyas emanaciones de disolventes son particularmente fuertes. Los vitrificadores a base de agua, las ceras o los aceites duros fabricados a partir de materias primas naturales secan rápidamente y desprenden un mínimo de olor. Además, los pinceles usados se lavan con agua.

Una herramienta barata puede volverse cara

Ciertas ofertas especiales proponen toda una gama de herramientas de trabajo a muy bajo precio. Pero a menudo éstas revelan ser menos eficaces o se malogran rápidamente. Es mejor comprar menos material y elegir herramientas de calidad, que darán mejor resultado y durarán más tiempo, aunque tengamos que adquirir aquellas que sólo se utilizan esporádicamente.

¿Pinceles desechables o reutilizables?

Si debemos utilizar una pintura que no se disuelve con agua, el lavado del pincel requerirá un disolvente y se lavará en general en el lavabo. Por ello, es más sensato y más ecológico comprar un pincel barato y una vez utilizado tirarlo en la basura doméstica. Para evitar las emanaciones de disolventes en la basura, habrá que envolverlo en una bolsa plástica que iba a ser desechada de todas maneras.



Reconocer los peligros

En Suiza, según la ley sobre tóxicos, todas las sustancias peligrosas deben ser etiquetadas según su clase de riesgo, que va de 1 (las más peligrosas) a 5 (las menos peligrosas). Desde 2005, para seguir las prescripciones de la Unión Europea, estos productos llevan símbolos de peligrosidad:



Tóxico (T)
Muy Tóxico (T+)



Corrosivo (C)



Irritante (Xi)
Nocivo (Xn)

Las etiquetas mencionan también los riesgos particulares o consejos de prudencia. Si leemos atentamente esas informaciones en el momento de la compra, podemos aprovechar para adquirir el equipo de protección recomendado para la utilización del producto: gafas, guantes, máscara...



Tenga cuidado con los COV

Los compuestos orgánicos volátiles (COV) o disolventes orgánicos tienen la propiedad de evaporarse a temperatura ambiental. Lo más común es que se trate de una mezcla de compuestos químicos que pueden ser perjudiciales para la salud si son inhalados o tocados: agravación de problemas respiratorios, irritación cutánea, alergias e incluso afecciones neurológicas, sin mencionar los efectos contaminantes para la atmósfera. El humo que se desprende del tanque de gasolina o los «olores a nuevo» son causados por los COV. Los encontramos en todas partes en nuestra vida diaria: barniz, pinturas, disolventes, pegamentos, vitrificadores, resinas, espumas aislantes, revestimientos adhesivos, maderas aglomeradas, plásticos, plastificantes o ignífugos para aparatos eléctricos, insecticidas, fungicidas, desodorizantes, cosméticos, tintas, productos de limpieza, impermeabilizantes, etc.

Una nueva legislación

En Suiza se adoptó una nueva ley sobre productos químicos en 2000 y desde entonces han comenzado a entrar en vigor diversas ordenanzas al respecto (PARCHEM), y en la Unión Europea una nueva política está actualmente en discusión, llamada REACH (Registration, Evaluation and Authorization of Chemicals). Su objetivo es evaluar mejor el impacto en la salud y el medio ambiente de decenas de millares de sustancias que ya están siendo comercializadas o que lo serán en el futuro.

Para saber más

www.eco-logis.com

Informaciones sobre los productos y materiales que permiten construir, renovar y hacer bricolaje respetando el medio ambiente.

www.maisonsante.ch

Consejos prácticos para todas aquellas actividades susceptibles de causar daños y accidentes domésticos.

Libros

«Le guide de l'habitat sain - les effets sur la santé de chaque élément du bâtiment»

Suzanne et Pierre Déoux, Ed. Medieco, 2004.

«Maison BIO» consejos para la selección de materiales, reparaciones, acondicionamiento y decoración de casas, Julien Fouin, Ed. Flammarion, 2005.

► Con moderación

Seleccionando juiciosamente los productos (elaborados con componentes naturales) y dosificándolos con moderación, podemos perfectamente conciliar higiene, limpieza y desarrollo sostenible.

¿Biodegradable?

La "biodegradabilidad" es la capacidad de degradarse (eliminarse) de manera natural (test OCDE 302B). Pero incluso un producto declarado «100% biodegradable» no deja de tener cierto impacto en la naturaleza. Este comportamiento concierne únicamente a los agentes lavantes (tensioactivos) y no a las otras sustancias de síntesis: perfumes, colorantes, etc.

¿Limpieza clínica?

Los desinfectantes no son de ninguna utilidad en los productos de limpieza destinados al público en general. Los desinfectantes son factor de polución y un peligro para la salud, pues muchos son tóxicos e irritantes para los ojos o la piel y pueden provocar alergias.

¿Toallas desechables?

Prácticas pero caras de usar, las toallas impregnadas de productos limpiadores (y desinfectantes) son una fuente suplementaria de desechos: 20 kg. por año por una familia media.

¿En polvo, en líquido o en pastillas?

Los detergentes de ropa son vendidos en diferentes envases: cajas grandes, paquetes pequeños de polvo compacto, detergentes líquidos de ropa, pastillas, cápsulas, etc. El polvo compacto tiene la ventaja de producir menos desechos de embalaje y de ser dosificado con precisión.

¿Comprar en Francia?

Por ley, los detergentes en polvo que se venden en Suiza no pueden contener fosfatos, para evitar que las algas invadan los lagos y los ríos. Cuidado: en Francia, ciertas marcas aún contienen fosfatos.

¿Productos naturales?

Para proteger el medio ambiente y la salud es preferible elegir productos provenientes de materias primas naturales en lugar de productos derivados del petróleo. Ejemplos: vinagre para limpiar (desengrasante), alcohol de cereales (quitamanchas) y jabones (a semejanza del jabón negro), fabricados a partir de aceites vegetales (colza, oliva, coco, etc.)



¿Microfibra?

Una superficie limpia no tiene forzosamente que oler a limón o a rosas. Para limpiar el suelo, la cocina, el baño, el auto o los vidrios, un trapo en microfibra y agua del grifo por lo general son suficientes para esta tarea.

¿Fosfatos?

En Suiza, los fosfatos están prohibidos en los detergentes de ropa pero no en los productos para el lavavajillas. Para conocer los diez productos para lavavajillas que expulsan menos fosfato por lavado, consulte el sitio Web de la Comisión Internacional para la Protección de las aguas del Lago Lemán. www.cipel.org rúbrica "Campagne phosphate 2008"

Etiquetas de calidad



Etiqueta ecológica europea
www.eco-label.com



Ángel azul
www.blauer-engel.de



NF Environnement - la etiqueta ecológica francesa
www.marque-nf.com

Leyes severas

En Suiza, los productos de limpieza son objeto de severos controles y en relación a sus vecinos la legislación suiza es más restrictiva. Ciertas sustancias, conocidas porque se acumulan en las aguas, los suelos y los seres vivos, están totalmente prohibidas. Para otros productos, es la proporción la que está limitada, de ahí la importancia de utilizarlos con moderación.



La dosis adecuada

Una sola consigna para preservar el medio ambiente y la salud, al mismo tiempo que se reducen los gastos: utilizar un mínimo de producto, respetando las indicaciones de dosificación. En el lavavajillas, la dosis de sal regenerante y de detergente en polvo debe ser ajustada en función de la dureza del agua (indicada en ° F - graduación francesa), la cual varía según la región donde viva (*infórmese en www.sig-ge.ch, prestaciones: «mon eau potable», rúbrica «dureté de l'eau»*).

Prioridad a los productos multiusos

Para reducir el consumo y los riesgos es más beneficioso tener un surtido limitado de artículos multiusos en lugar de tener una colección de frascos para usos especializados.

Un microfibra y agua

La publicidad mantiene la idea (falsa) de que lo que está limpio obligatoriamente debe oler bien. Pero para limpiar sus muebles o sus mayólicas, un trapo en microfibra y un poco de agua caliente son suficientes. Al respecto, los tests indican que de esta manera se eliminan mejor ciertas manchas que con un trapo clásico y detergente. El trapo en microfibra también puede ser usado sin agua para desempolvar. Éste mantendrá su eficacia a condición de usarlo con cuidado (leer las indicaciones de lavado).



Evitar la moda de los «desechables»

El éxito comercial de las toallas impregnadas se explica por sus ventajas prácticas, pero también por el hecho de que la publicidad valoriza el aspecto «desechable» como una solución moderna y además el consumidor piensa (erróneamente) que las toallas respetan el medio ambiente porque se evita gastar agua. Pero estas toallas desechables aumentan considerablemente la

cantidad de desechos domésticos. Su éxito es aún más sorprendente ya que su uso sale mucho más caro que una limpieza tradicional, como lo demuestra un estudio belga que toma en cuenta el mantenimiento de una familia media durante un año:

- Limpieza tradicional (escoba, fregona/trapeador, agua y detergente): 12,5 litros de detergente, 1820 litros de agua, 1,2 kg. de desechos de embalaje. Costo anual: 50 frs.
- Toallas de limpieza: 1530 toallas, 23 kg. de desechos suplementarios. Costo anual: 700 frs.



Un horno limpio sin productos

Los productos para limpiar el horno son productos cáusticos que atacan las suciedades incrustadas en las paredes del horno. Si bien son eficaces, también son peligrosos para el usuario y el medio ambiente. Una rápida limpieza después de cada utilización del horno evita que la suciedad se incruste. Al comprar un horno, podemos elegir un modelo cuyas paredes sean fáciles de limpiar (paredes esmaltadas, bien lisas y regulares). Existen también hornos que se limpian solos por catálisis (revestimiento que favorece la oxidación de las salpicaduras de grasas) o por pirolisis (calentamiento del horno vacío a muy alta temperatura). Si bien el sistema por pirolisis es el más eficaz, no solamente es el más caro sino también un gran consumidor de energía.

Tratar la madera con suavidad

Los productos de limpieza para madera generalmente contienen aceites, ceras y disolventes orgánicos (el más conocido es el white spirit). Estos disolventes, que permiten que los agentes protectores (aceite, cera) penetren en la madera, son sustancias peligrosas para la salud y el medio ambiente. Al comprar, optemos por productos a base de aceites vegetales o por cera pura de abeja. Pero la solución más económica, más sana y más ecológica sigue siendo la siguiente:

1. Quitar el polvo de la madera con un trapo en micro fibras ligeramente humedecido
2. Quitar la grasa con vinagre para limpiar o con jugo de limón
3. Nutrir la madera con un aceite vegetal alimentario (aceite de oliva, aceite de almendras o aceite de cacahuete/maní, etc.).



Para saber más

www.observ.be

Site de l'Observatoire bruxellois de la consommation durable, avec des pages très complètes sur le nettoyage.

www.frc.ch

Site de la Fédération romande des consommateurs.

► Conciliar comodidad en el presente con bienestar de generaciones actuales y futuras

Se necesita mucha energía y materiales para fabricar un mueble o un revestimiento de suelo. En cuanto a las alfombras, a veces son fabricadas en condiciones deplorables para la mano de obra. Es por ello que al comprar es importante tener bien presente los principios del desarrollo sostenible.

¿Qué alfombra?

Algunos fabricantes explotan a sus trabajadores, sean adultos o niños. La etiqueta STEP garantiza condiciones de trabajo y de vida satisfactorias para todos los artesanos de alfombras. www.step-foundation.ch



¿Madera o plástico?

La madera es un material renovable, mientras que el plástico es elaborado a partir del petróleo, que no es renovable. La incineración de un mueble de plástico libera CO2 suplementario en la atmósfera, hecho que acrecienta el efecto invernadero y el cambio climático. La madera también libera CO2 cuando es quemada, pero el efecto para la atmósfera es neutro porque los árboles captan ese CO2 para crecer.

¿Aglomerados?

La madera aglomerada puede revelarse perjudicial tanto para el medio ambiente como para la salud: su producción exige entre 4 y 20 veces más de energía que la madera maciza. Los vapores que se desprenden del pegamento que une las partículas de madera a veces contienen formaldehído, que es malsano para respirar y además su incineración produce gases nocivos.

¿Madera nativa?

Sólo uno de cada tres muebles vendidos en Suiza está hecho con madera nativa. Podemos hacer evolucionar las cosas si nos interesamos en la procedencia del material. La etiqueta Q-qualité suisse, garantiza a la vez el origen helvético de la madera y una explotación sostenible de los bosques.

¿Madera tropical?

Si optamos por un mueble de madera tropical, es importante exigir la etiqueta internacional FSC, que garantiza que no se han cortado más árboles que los que vuelven a crecer naturalmente. Desde el punto de vista energético, lo ideal sigue siendo la madera nativa.

¿Qué relleno?

Ciertos colchones, sofás y pufs están rellenos con espumas sintéticas que contienen productos con cierta nocividad, como el formaldehído, el butadieno, los nitrosaminos y los retardadores de llama bromados (a menudo conocidos como RFB). Existen sustitutos naturales e inofensivos, como por ejemplo el látex, la lana comprimida o lacrin.

¿Qué revestimiento de suelo?

Para evitar las materias sintéticas a base de petróleo (moquetas comunes, revestimientos plásticos en rollos o en placas), escogeremos revestimientos de suelo flexibles de origen natural, como el caucho o el linóleo verdadero (a base de corcho) o revestimientos en fibras naturales, como el sisal, el coco, el cáñamo o las moquetas en lana natural. Las personas alérgicas evitarán las moquetas de pelo largo, que retienen más polvo. Por otra parte, es mejor asegurarse de que los adhesivos o pegamentos escogidos para la colocación del revestimiento contengan el mínimo de disolventes (COV) posible, dado que esos productos desprenden vapores nocivos.

Etiquetas de calidad



STEP garantiza condiciones de trabajo y de vida satisfactorias para todos los artesanos de alfombras. www.step-foundation.ch



FSC, Forest Stewardship Council indica que la madera ha sido producida respetando el medio ambiente y las reglas sociales. www.fsc.org



Q-qualité suisse (Q-calidad suiza) certifica que la madera ha sido producida y transformada respetando el medio ambiente y que es de origen suizo. www.wvs.ch, rúbrica "Certification".



Rugmark garantiza que la alfombra no ha sido fabricada gracias a la explotación ilegal de niños, y que apoya proyectos de actividad en la India, Nepal y Pakistán. www.rugmark.de

Alto a la deforestación

Según el World Resources Institute (Instituto de Recursos Mundiales), el 80% del manto forestal mundial original ha sido talado o degradado, principalmente en el curso de los últimos 30 años. La evaluación de la salud de los bosques esconde dos evoluciones opuestas. Los bosques de las zonas boreales y templadas (América del norte, Europa y Rusia) están en mejor estado de salud que los de las zonas tropicales (América Latina, África y el sudeste asiático). En efecto, incluso si la técnica de desbroce llamada "tala rasa" todavía es aplicada en ciertos bosques canadienses y rusos, los bosques templados y boreales continúan ganando terreno, fundamentalmente en los espacios agrícolas y las praderas alpinas. El gran problema reside en la sobreexplotación de los bosques tropicales, aún muy poco explotados de manera sostenible, para satisfacer las exportaciones de madera.

FSC - la etiqueta de la madera "sostenible"

La cosecha de madera no es en sí una actividad perjudicial para el medio ambiente. La gestión forestal puede realizarse de manera razonada, respetando la riqueza biológica de los bosques y los derechos de las comunidades locales. Es en esta óptica que el FSC (Forest Stewardship Council o Consejo de Gestión Forestal), fundado en 1993, ha desarrollado su concepto de certificación forestal. Hoy en día, la etiqueta FSC garantiza una explotación sostenible de 45 millones de hectáreas de bosques en el planeta, de los cuales solamente 9,5 millones están en zonas tropicales. También asegura el control de la «trazabilidad», es decir todas las etapas que sigue la madera desde el bosque hasta el consumidor. Sólo la certificación del conjunto de estos procesos autoriza una empresa a vender sus productos con la etiqueta FSC, como los muebles.

Alfombras y trabajo infantil

La producción de alfombras artesanales puede realizarse bajo condiciones laborales deplorables para los artesanos, tanto adultos como niños.

En ciertos países productores, la pobreza obliga a menudo a los habitantes a aceptar salarios miserables y a hacer trabajar a sus hijos en lugar de enviarlos a la escuela. Contrariamente a lo que a veces escuchamos, el tejido de una alfombra no requiere en ningún caso deditos de niño. Sólo una persona adulta y experimentada puede anudar motivos complejos en lana o seda. Si algunos productores contratan a niños no es por su destreza sino porque representan una mano de obra sumisa y barata.



La etiqueta de comercio justo STEP

El comercio justo constituye un medio esencial para luchar contra la pobreza y sus consecuencias. Cuando los adultos ganan suficiente dinero para vivir, sus hijos no necesitan salir a trabajar y pueden asistir a la escuela. En el sector de alfombras artesanales, la etiqueta STEP garantiza condiciones laborales y de vida satisfactorias y asegura que las alfombras no han sido elaboradas por niños. La fundación asociada a esta certificación trabaja además en la alfabetización de artesanos y trata de que tengan acceso a asistencia médica básica. En venta en algunas tiendas grandes, las alfombras que llevan la etiqueta STEP han ganado una apreciable cuota de mercado en Suiza (un 40% en 2002). Se puede consultar la lista de los puntos de venta en www.step-foundation.ch

El mobiliario usado

En Ginebra, los muebles inservibles pueden ser depositados gratuitamente en tres lugares: el punto de recuperación del emplazamiento de Châtillon, en la comuna de Bernex; el punto de recuperación de Chânets, comuna de Bellevue (inaugurado en 2005) y el punto de recuperación de la Praille, en la comuna de Carouge (inaugurado en 2006). Cada comuna tiene su propio sistema de recogida. En la ciudad de Ginebra, la evacuación de desechos voluminosos se realiza exclusivamente previa cita con los servicios municipales de limpieza (telf.: 022 418 42 22). Las asociaciones caritativas evacúan gratuitamente el mobiliario en buen estado para luego revenderlo (*lista de asociaciones: www.geneve.ch/dechets/service o www.ge.ch/dechets/service, en la rúbrica "Adresses utiles"*).



Para saber más

Muebles de segunda mano

Obras caritativas de Ginebra donde se pueden dejar y comprar muebles usados.

Ejército de Salvación

www.armedusalut.ch, telf.: 022 736 15 80

Caritas

www.caritas-geneve.ch, telf.: 022 708 04 44 y 022 880 04 25

Centro social protestante

www.csp.ch/ge, telf.: 022 884 38 00 y 022 341 13 02

Emmaüs

www.emmaus-ge.ch, telf.: 022 342 39 59

www.cites.org

Convención sobre el comercio internacional de especies de fauna y flora salvajes en peligro de extinción (CITES), información sobre las especies de madera en peligro.

www.droitsenfants.com

Informaciones sobre los derechos de los niños, principalmente en lo que concierne al trabajo.

Folleto

«Votre guide du bois - franc jeu pour les forêts anciennes», una guía para conocer las maderas sin etiqueta FSC cuya explotación no constituye una amenaza para los últimos bosques antiguos. Guía descargable en www.greenpeace.ch, rúbrica «Diversité biologique/Documents».

► Abrir la puerta a otros criterios de selección

Para elegir una vivienda (cuando se puede elegir) generalmente tenemos en cuenta su ubicación, el alquiler, el espacio, la luminosidad y la calidad de su equipamiento. En la óptica del desarrollo sostenible, también podemos considerar otros criterios, como la distancia entre el domicilio y el lugar de trabajo, la proximidad de infraestructuras básicas, el consumo de energía y el impacto en el medio ambiente.

¿Más caro pero más cerca?

Cuando elegimos un apartamento, por lo general es por largo tiempo. Comparando el precio de los alquileres, vale la pena considerar el tiempo que se gana y el ahorro en transporte que se podría hacer si elegimos una vivienda cerca de los transportes públicos o del lugar de trabajo. Si este último se sitúa a 15 km. del lugar de residencia, sin acceso al transporte público, se gastan 100 frs. mensuales en gasolina, sin hablar del tiempo perdido y de los inconvenientes provocados por los desplazamientos motorizados. www.tpg.ch

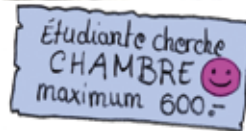
¿Cooperativa de vivienda?

En una cooperativa de vivienda, los miembros suscriben partes sociales (de 15.000 frs. a 30.000 frs. según el tamaño de la vivienda). Estas permiten adquirir o construir un inmueble, en general respetando los criterios medioambientales y luego alquilar un apartamento en condiciones ventajosas. La cooperativa se ocupa ella misma de la administración del inmueble. En caso de mudanza de unos de sus miembros, la parte social es retomada por el nuevo inquilino.

Información: www.codha.ch o en la Agrupación de cooperativas de vivienda ginebrinas (telf: 022 906 05 90, secretariat@grcoophab.ch)

¿Una casa grande?

Una casa grande puede tener un impacto considerable en el consumo de energía y agua y también en la cantidad de pesticidas para el mantenimiento del jardín. El alejamiento de algunos barrios residenciales obliga a utilizar un vehículo motorizado para todo desplazamiento. Pero existen medios para actuar a favor del desarrollo sostenible: agua caliente calentada por el sol, un jardín con espacios salvajes para los pájaros y mariposas, desplazamientos en bicicleta para mantener la forma física.



¿Cohabitación?

Compartir su vivienda con otro inquilino o alquilar una habitación a un estudiante permite preservar el medio ambiente reduciendo las necesidades individuales de superficie habitable, de calefacción y de equipamiento. Es también un buen medio para pagar menos alquiler y, por qué no, para romper la soledad.

¿Construir o renovar?

Tanto para construir como para renovar, el uso de materiales ecológicos certificados permite preservar los recursos naturales y cuidar su salud al disminuir los contaminantes de interior. El centro Info Pro-CIP del Servicio Cantonal de Energía brinda información sobre las posibilidades de economizar energía (sistemas de aislamiento, iluminación, etc.) y sobre las energías renovables para la calefacción y el agua caliente (energía solar, con madera, bomba de calor, etc.). www.geneve.ch/scane, ver también la ficha N°12 «Bricolaje».

Etiquetas de calidad



Los materiales de construcción Natureplus respetan el medio ambiente y no presentan ningún riesgo para la salud. www.natureplus.org



Maderas para la construcción y la renovación que garantizan una gestión forestal respetuosa de criterios ecológicos y sociales. www.fsc.org



La etiqueta MINERGIE® garantiza una vivienda confortable, silencio y consumo reducido de energías. www.minergie.ch, telf: 0800 678 880

Siempre más espacio por persona

Desde 1960, la población suiza se ha incrementado en cerca de un millón y medio de personas. Al mismo tiempo, se ha creado la misma cantidad de nuevas familias: ahora hay más de 3 millones de viviendas para 7,2 millones de habitantes. Esta multiplicación de familias, además de contribuir a la escasez de vivienda, aumenta los impactos medioambientales. Ahora cada persona necesita más espacio para vivir, más energía para la calefacción y la iluminación y más aparatos electrodomésticos y electrónicos. Sin mencionar el aumento del volumen de aguas usadas y desechos. Como las viviendas están cada vez más lejos de los lugares de trabajo, asistimos a un aumento de vehículos motorizados, utilizados para trayectos cada vez más largos.

Un fenómeno generalizado

Un estudio de la Universidad de Michigan (EE.UU.) que cubre 141 países ha demostrado que este aumento del espacio para vivir es un fenómeno bastante generalizado. La desaparición de zonas naturales a raíz de las nuevas construcciones se debe sólo en parte (50%) al crecimiento demográfico de la población. Se explica también por el hecho de que la gente vive cada vez menos en familia y que éstas son cada vez más pequeñas. Incluso en los países donde la población disminuye, la demanda de viviendas y de espacio aumentan. Por otra parte, en los países industrializados se construyen casas individuales cada vez más grandes, mientras que una cuarta parte de los habitantes del planeta viven en viviendas precarias, sin hablar de los que no tienen dónde vivir...

Necesidades crecientes de energía

Un tercio de la energía consumida en el mundo es utilizada para calentarse, refrescarse, cocinar, proveerse de luz, divertirse o para hacer funcionar diversos equipos (ascensores, bombas, etc.). Este consumo representa el 12% de las emisiones globales de «gas de efecto invernadero». Nuestras sociedades buscan cada vez más espacio y confort y esta demanda en energía continúa creciendo rápidamente. Las estadísticas suizas del año 2000 demuestran que en promedio utilizamos 44m² habitables por persona, o sea 10m² más que en 1980 y que calentamos más las viviendas y los espacios comunes. La Agencia Internacional para la Energía (AIE) prevé que la demanda mundial de electricidad se duplicará entre los años 2000 y 2030. La parte que crece más rápidamente es precisamente la de las viviendas

Para saber más

Agrupación de cooperativas de vivienda ginebrinas

Case postale 1379, 1211 Genève 1

Telf: 022 906 05 90, fax 022 732 06 55

secretariat@grcoophab.ch

www.logement-durable.ch

Sitio « Habitat et développement durable » de la Oficina federal de vivienda (OFL, por sus siglas en francés).

www.maisonsante.ch

Consejos prácticos para la vivienda y su acondicionamiento.

www.air-interieur.org

Información sobre la contaminación del aire en las viviendas.

Folleto

«L'été au frais, les bons tuyaux pour se protéger de la chaleur en faisant des économies», distribuido gratuitamente en el SIC, telf: 022 327 47 11.

Libro

«Notre habitat écologique: Détails pratiques d'une expérience réussie», Annie Bertrand, Ed. du Dauphin, 2002.

Reducir la factura (y el efecto invernadero)



En Ginebra, la vivienda constituye la primera fuente de producción de gases con efecto invernadero. Cuando se es inquilino y se cuenta con un sistema de calefacción central, el fuel (fueloil) o el gas están incluidos en los gastos de comunidad. Todos

podemos controlar nuestro consumo durante la estación fría limitando la temperatura en la vivienda y evitando dejar las ventanas abiertas por mucho tiempo (ventilar bien pero sólo por pocos minutos). Si todos los vecinos hicieran lo mismo, la cantidad de energía necesaria para la calefacción de un inmueble podría disminuir significativamente y el monto reembolsado por la agencia inmobiliaria podría llegar al equivalente de un mes de alquiler.

A título de ejemplo, he aquí el consumo de energía de un apartamento de tres habitaciones en la estación en que se utiliza calefacción, en función de la temperatura seleccionada y del comportamiento de sus habitantes:

- 21°C, con el dormitorio más fresco y breves momentos de ventilación: **600 litros de fuel.**
- 23°C, con la misma temperatura en todos los ambientes y las ventanas abiertas con mucha frecuencia: **800 litros de fuel.**

Los médicos advierten que en las viviendas demasiado calientes, cuanto más alta es la temperatura, más seco es el aire y es más factible que se desarrollen alergias. Vivir con 20°C es a la vez sano y ecológico.

► Reconsiderar su modo de transporte

Los desplazamientos en automóvil son prácticos y confortables pero tienen un precio elevado principalmente para la salud. Como consumidor-actor es posible limitar el daño que se causa escogiendo el vehículo adecuado, usándolo oportunamente y privilegiando cada vez que sea posible modos de desplazamiento más “suaves”, como el transporte público, caminar, la bicicleta, etc.)

¿Gasolina o diesel?

Los motores diesel tienen un mejor rendimiento energético que los motores de gasolina. Pero a nivel de contaminación del aire, éstos no pueden competir a menos que estén equipados con un filtro que retenga las partículas de hollín (cancerígenas): sin filtro, un motor diesel emite 100 a 1.000 veces más partículas y 3 veces más óxido de nitrógeno (NOx) que un motor de gasolina.

¿Climatización?

La climatización forma parte del equipamiento de base de muchos vehículos. Pero en verano ésta aumenta el consumo de carburante entre el 10 y el 30% y las inevitables pérdidas de fluidos refrigerantes acentúan el efecto invernadero.

¿Movilidad combinada?

En lugar de comprar un auto se puede optar por alquilar o por abonarse a un servicio de auto compartido (ver al dorso), combinado con un abono de transporte público y/o con desplazamientos en bicicleta.

¿Vehículo híbrido?

Los vehículos híbridos consumen menos carburante y generan menos molestias, dado que tienen a la vez un motor de explosión y un motor eléctrico. A velocidad reducida o moderada (tráfico urbano, filas de espera), la propulsión es total o parcialmente eléctrica y a partir de 60 km/h aprox., el motor a gasolina toma el relevo, lo que le permite recargar las baterías.

¿Consumo?

Un bajo consumo de carburante permite economizar dinero y limitar las emisiones de CO2 en la atmósfera. Los autos de menor cilindraje generalmente consumen menos y a menudo son más baratos. Además, están bien clasificados en las pruebas de choque. www.ecomobiliste.ch



¿Buen tamaño, buena potencia?

Cada vez más los autos son sobredimensionados o super potentes, hecho que acrecienta su consumo. Por ejemplo: la mayoría de los propietarios de 4x4 nunca utilizan las cualidades motrices de su motor.

Rendement énergétique du véhicule	
Marque Type	AUTO Model
Carburant Transmission Poids	Diesel Auto 1630 kg
Consommation de carburant Moyenne: mesurée conformément aux prescriptions de la directive 90/1280/CEE.	5,8 litres / 100 km
Emissions de CO2 Le CO2 est le principal gaz à effet de serre responsable du réchauffement planétaire.	138 grammes / km
Consommation relative Consommation de carburant rapportée à la moyenne de tous les types de véhicules cités.	B
<small>Les informations relatives à la consommation de carburant et aux émissions de CO2 indiquent une liste exhaustive de toutes les voitures neuves sont mises gratuitement à disposition dans tous les points de vente et peuvent être consultées sur Internet à l'adresse www.autosuisse-energie.ch</small>	
<small>La consommation de carburant et les émissions de CO2 d'un véhicule sont fonction non seulement de son rendement énergétique, mais également du comportement au volant et d'autres facteurs non techniques.</small>	
<small>valable de la mise en vente - jan 2004</small>	

Etiquetas de calidad

La etiqueta Energía clasifica los automóviles en siete categorías que van de A (el mejor) a G (el peor). Cuanto menos carburante consuma un auto y emita menos CO2 en relación a su peso, estará mejor clasificado. Pero cuidado: un motor de dos toneladas, incluso si está en la categoría A, consumirá más combustible que un auto pequeño de 850 kg. de categoría D. La etiqueta sirve principalmente para comparar las diferencias de motorización dentro de una misma categoría de vehículos. **En el cantón de Ginebra, cuando se compra un auto nuevo de bajo consumo y poco contaminante, no se paga el impuesto del auto durante los tres primeros años.** www.geneve.ch/voiturepluspropre; www.etiquetteenergie.ch

Libertad de movimiento con inconvenientes



El automóvil, símbolo de libertad y de movilidad, también es fuente de problemas para nuestra sociedad: accidentes, saturación del espacio, contaminación del aire, calentamiento atmosférico... La contaminación del aire causada por el tráfico motorizado por sí sola provoca cada año en Suiza más de 1.700 muertes prematuras y cerca de 12.500 casos de asma infantil. Sin olvidar los ruidos ambientales molestos: en Ginebra, casi una de cada dos personas sufre del ruido, sobre todo del ruido del tráfico rodado.

Un automóvil cuesta entre 500 y 1000 frs. por mes, que es un peso fuerte en el presupuesto de los hogares y que contribuye a veces a su endeudamiento. Un 20% de las familias en Suiza no tiene auto y este número es aún mayor en las ciudades: 27% en Ginebra. Para los conductores que buscan una movilidad más sostenible, existen soluciones originales, como las que citamos a continuación:

Conducir de manera económica, ecológica y menos ruidosa



Eco-drive® (www.eco-drive.ch) propone clases de manejo para nuevos conductores y conductores experimentados. El método enseñado debe permitir reducir el consumo de combustible hasta en un 15% y las emisiones contaminantes hasta en un 30%. Las clases son impartidas por un profesor acreditado (llamado Eco-Coach o Eco-instructor).

Los principios básicos son los siguientes:

- Acelerar con fuerza
- Pasar a la marcha superior a partir de 2.500 revoluciones (incluso pasar directamente de la 2da a la 4ta) y reducir lo más tarde posible
- Anticipar para evitar frenados inútiles
- No frenar reduciendo la marcha
- No dejar trabajar el motor cuando está parado el auto.

Alquiler y auto compartido

Cuando necesitamos un auto ocasionalmente, el alquiler es la mejor solución. Una veintena de agencias se comparten este mercado en Ginebra. Existe también otra posibilidad: la cooperativa de autos compartidos Mobility Carsharing, que ya cuenta con más de 58.000 miembros. El sistema funciona sin personal de ventanilla, con una cotización anual y una facturación por hora y por kilómetro recorrido. Se puede escoger entre 1.700 vehículos estacionados en miles de plazas de parking en todo el país, y muchos de ellos están cerca de estaciones de trenes o del centro de la ciudad. El vehículo puede ser reservado 24 horas al día por teléfono o por Internet. El auto compartido resulta rentable si lo conducimos por menos de 12.000 a 15.000 km. al año. Además, si lo usamos nos evitamos todos los problemas de estacionamiento y mantenimiento.

www.mobility.ch; www.autopartage.ch

Conducción compartida

Muchos autos son ocupados por una sola persona y buen número de estos automovilistas parten del mismo lugar y conducen al mismo lugar de destino. Con el propósito de fomentar la conducción o manejo compartido, un sitio Internet recoge gratuitamente los pedidos y las ofertas de pasajeros y conductores que están dispuestos a compartir, regular o puntualmente, sus trayectos en auto y sus gastos (región de Ginebra). www.covoiturage.ch

Para saber más

www.tcs.ch

Touring Club Suisse- en la rúbrica «Informations techniques» se reúne mucha información útil para antes de comprar un vehículo.

www.ate.ch

Asociación transportes y medio ambiente, para la promoción de desplazamientos respetuosos del medio ambiente. Ver la guía «EcoMobiliste» para la compra ecológica de un auto (www.ecomobiliste.ch).

www.upsa-ge.ch

Unión profesional suiza del automóvil - sección ginebrina.

Un autobús = 60 automóviles

Si los pasajeros de un autobús completo condujeran un automóvil se necesitarían 60 autos. Prefiriendo los desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público ofrecemos a nuestros conciudadanos no solamente más espacio sino también aire puro y silencio.



Desechos del automóvil

Las baterías y el aceite de motor son desechos peligrosos. Gracias a la tasa anticipada de reciclaje (TAR) incluida en el precio de compra de una batería nueva, el consumidor tiene el derecho de depositar gratuitamente sus baterías usadas en todos los puntos de venta. La mayoría de los vertederos comunales aceptan el aceite de motor usado. usagée.

Neumáticos «verdes»

Además del aspecto de la seguridad, la elección de neumáticos tiene un impacto significativo en el consumo de carburante (se puede economizar hasta un 6%) y en el ruido: a partir de 50 km/h el ruido de rodamiento de los neumáticos sobrepasa el ruido del motor (www.geneve.ch/bruit/pneu.html). La vida útil de un neumático puede variar ente 10.000 y 40.000 km., dependiendo de la calidad de la goma, el respeto de las indicaciones de inflado, el estilo de conducir y el reglaje.



► **Administrar sus bienes de manera responsable**

Según nuestra manera de ahorrar, invertir o pedir prestado, el dinero puede convertirse en una verdadera herramienta de desarrollo sostenible y contribuir a cambios éticos, sociales y medioambientales.

¿Qué cuenta de ahorro?

Para ahorrar y a la vez apoyar proyectos de empresas que respeten los criterios ecológicos o éticos, basta con abrir una cuenta de ahorro en un banco que base sus actividades en dichos criterios. Existen varios de ellos en la plaza financiera suiza (ver al dorso).

¿Pequeños créditos?

El crédito al consumo, que facilita los gastos, puede conducir al sobreendeudamiento, de allí al empobrecimiento y a la exclusión social. Un estudio ha demostrado que en Suiza 275.000 personas se encuentran en situación de endeudamiento excesivo.

¿Qué tarjeta de crédito?

Ciertos bancos vinculan su estrategia de venta con una causa ecológica. Por ejemplo: un establecimiento deposita en la WWF una parte de los gastos retenidos al comerciante. Para el propietario de la tarjeta de crédito no cambia nada en relación con una tarjeta clásica. <http://www.wwf.ch/fr/cequevouspouvezfaire/index.cfm>

¿Hacer una donación?

Muchas asociaciones trabajan por un mundo más justo, más sano, más solidario. El Estado reconoce esta forma de redistribución y autoriza que las donaciones sean deducidas de los impuestos. Para más seguridad, se puede confiar en la etiqueta



ZEW, que garantiza que la asociación que recibe la donación practica una buena gestión.

¿Fondos de inversión ético-ecológicos?

Seleccionando bien sus productos financieros es muy posible conciliar sus intereses económicos con principios éticos y/o ecológicos (ver al dorso).



¿Jubilación ética?

Las cajas de pensiones administran los capitales de previsión (2do pilar) con el objetivo de conservar el valor a largo plazo. Ciertas instituciones, como la fundación Ethos (Ginebra) o Nest (Zurich), garantizan una política de inversión basada en consideraciones sociales y medioambientales.

¿Accionariado responsable?

Cuando se poseen acciones de una sociedad también se poseen derechos, entre los cuales está el derecho de voto en las asambleas generales de accionistas. Por esta vía el accionista puede dar su opinión sobre ciertas decisiones estratégicas de la empresa relacionadas con el medio ambiente o la política social.



Fondos ético-ecológicos

La creciente oferta de fondos de inversión «verdes» o «éticos» permite invertir sus ahorros en empresas que lo merecen y participar en la construcción de un modelo de sociedad más sostenible. Para constituir un fondo ético-ecológico, el establecimiento financiero selecciona las empresas por sector de actividad en virtud del principio «el mejor de la clase» en base a criterios sociales y/o ecológicos. Los fondos a menudo están compuestos por títulos de empresas tradicionales, activas a nivel mundial y cotizadas en bolsa; además acogen a jóvenes empresas innovadoras que se inician en ámbitos medioambientales y sociales. Están excluidos de oficio los sectores como el armamento, el tabaco, la industria nuclear o petrolera. Las inversiones ético-ecológicas ya pesan más de 5 mil millones de francos en Suiza, pero siguen siendo minoritarias y representan tan sólo el 1% de las inversiones. Consulte una lista de fondos en www.nicefuture.com, rúbrica «Mon portefeuille».



¿A quién confiar su dinero?



Las instituciones bancarias tienen estrategias de inversión muy diferentes desde el punto de vista social y ecológico. Escoger bien a su agente financiero le permitirá conocer mejor el destino de su dinero. He aquí algunas preguntas que hay que hacerse:

- ¿La institución financiera ofrece información transparente sobre las inversiones que realiza?
- ¿Utiliza en sus inversiones una tabla de evaluación completa de los aspectos ecológicos y sociales?
- ¿Algunos sectores de actividad como el armamento y el tabaco son excluidos de oficio?
- ¿Qué proporción de las inversiones es destinada a empresas innovadoras o pioneras en el ámbito ético-ecológico?
- ¿Las inversiones ético-ecológicas son simplemente una actividad entre muchas otras o se trata de una verdadera política que la institución pretende aplicar en todas sus operaciones?

Para saber más

www.nicefuture.com

Esta asociación, que trabaja por la calidad de vida y el desarrollo sostenible, ofrece al público información teórica y práctica, principalmente sobre el ahorro y las inversiones ético-ecológicas. Ver la rúbrica «Mon portefeuille».

www.evb.ch

La Declaración de Berna - asociación activa principalmente en la promoción de las inversiones financieras éticas y ecológicas.

www.centreinfo.ch; www.covalence.ch

Sociedades de consultoría y de investigación sobre la responsabilidad social y medioambiental de las empresas.

www.actares.ch

Asociación de accionistas para una economía sostenible.

www.ethosfund.ch

Fundación suiza de inversión para un desarrollo sostenible.

Los riesgos del endeudamiento excesivo

Si confrontamos las cifras de las sociedades de recaudación y de los organismos de ayuda al desendeudamiento con las estadísticas de las oficinas cantonales de recaudos y juicios por deudas, podremos apreciar la amplitud del endeudamiento excesivo en Suiza: este fenómeno toca a una familia de cada diez y a un joven de cada cuatro. Según estos organismos, hay cada vez más personas sobreendeudadas y además el monto del endeudamiento medio continúa aumentando: en pocos años ha pasado de 35.000 frs. a 50.000 frs.

Los problemas de sobreendeudamiento son la principal causa de los pedidos de ayuda que reciben las asociaciones de ayuda social, como Caritas o el Centro Social Protestante, incluso por encima de los problemas de pobreza o de desempleo.

Una encuesta llevada a cabo en junio de 2004 concluyó que un suizo de cada 20 sería un «comprador compulsivo» susceptible de caer tarde o temprano en problemas de endeudamiento. Este fenómeno, hasta ahora ignorado por lo difícil que es identificarlo antes de que aparezcan dificultades concretas, está directamente ligado a nuestro modelo de sociedad en el que el acto de comprar juega un rol principal.

Los jóvenes están particularmente implicados en este consumismo. Las facturas exorbitantes de los teléfonos móviles y las compras inducidas por la marca a menudo son las primeras causas de graves problemas de dinero que sufren los adolescentes. En vista de que no ganan mucho dinero tienen la tendencia a pedir prestado.



¿Un pequeño crédito?

El sobreendeudamiento también puede ser el resultado de la obtención de uno o varios créditos a la vez. La reciente ley sobre el crédito al consumo tiene por objetivo mejorar la protección al consumidor y evitar que se caiga en el pozo sin fondo de la cadena de préstamos. Pero a nivel de la aplicación de la ley, a ciertos prestamistas les cuesta mucho respetar la reglamentación. Los anuncios publicitarios de créditos al consumo a veces omiten mencionar información obligatoria y omiten señalar que su otorgamiento está prohibido si origina sobreendeudamiento.

Para mayor información consulte los folletos (tres) de la Federación de consumidores de Suiza francófona (FRC): «Budget» (Presupuesto), «Vos droits face aux dettes» (Sus derechos frente a las deudas), «ABC...droits» (ABC... derechos), telf: 021 312 80 06, www.frc.ch

► Pensar en algo más que en la playa y el sol

El destino de las vacaciones no se decide únicamente en función del paisaje, del precio y de las prestaciones ofrecidas. El viajero puede igualmente preocuparse del impacto de su viaje en el medio ambiente y de las consecuencias de su estadía para las poblaciones, la economía y el futuro de las regiones concernidas.

¿París con menos CO2?

El tren consume tres veces menos energía que el avión por persona transportada y produce mucho menos CO2. En el trayecto Ginebra-París, el TGV (tren de gran velocidad) es también muy competitivo a nivel de tiempo de recorrido: no hay desplazamiento de ida y vuelta al aeropuerto y no hay necesidad de llegar a la estación con mucha antelación.



¿Cambiar de aire sin ir muy lejos?

No es obligatorio recorrer miles de kilómetros para sentir el placer del descubrimiento pues las regiones vecinas rebosan de lugares naturales y culturales. Dar prioridad al turismo local no significa únicamente reducir los costos y el impacto negativo de los desplazamientos, sino también promover la cultura y la economía local.

¿Un verdadero intercambio?

A menudo apreciamos cambiar de aire en una región sin entrar verdaderamente en contacto con sus pobladores. Viajar también significa conocer a los habitantes, los artesanos y los comerciantes del lugar.

¿Qué tipo de desarrollo?

El turismo de masas - hoteles, playa, sol - concentra sus actividades en una zona. Económicamente hablando, esto puede parecer provechoso para la región de destino, sin embargo puede tener efectos negativos a largo plazo, sobre todo cuando muchas familias de agricultores abandonan sus pueblos para buscar empleos mejor remunerados en los hoteles. En muchas islas, el abandono de los cultivos en terrazas genera la erosión de los suelos, lo que a su vez debilita la supervivencia de sus habitantes.

¿El agua para todos?

Los hoteles, los jardines, las piscinas y los campos de golf son grandes consumidores de agua y electricidad. En las regiones donde el agua y la energía son escasas, la población local a veces se ve obligada al racionamiento, con el fin de que los turistas puedan disfrutar de un mejor confort.

Etiquetas de calidad

Las actividades turísticas benefician de muchas etiquetas nacionales y regionales, pero pocas son reconocidas a nivel europeo o internacional.



La etiqueta ecológica europea, **Eco-Label**, está exhibida en los servicios de alojamiento que fomentan la educación del público, que controlan su consumo de energía y agua, que limitan

su producción de desechos y que privilegian el uso de recursos renovables y de sustancias menos tóxicas.

www.eco-label-tourism.com

Federación suiza de turismo.

<http://www.swisstourfed.ch/index.cfm/fuseaction/show/path/1-2-1769.htm>

(BlueFlag)

La **etiqueta Bandera azul** distingue las playas y puertos deportivos en base a la calidad



del agua, de la educación medioambiental del público, de la gestión medioambiental (clasificación de desechos) y de la seguridad. www.blueflag.org

Por un turismo «sostenible»

Viajar o pasar vacaciones en otra región del mundo a primera vista significa aportarle dinero, y por lo tanto, desarrollar su economía y el bienestar de sus habitantes.

Pero un turismo mal controlado puede degradar poco a poco los atractivos que le han dado fama al lugar: cambio radical del paisaje debido a la construcción de hoteles, carreteras y aeropuertos; destrucción de la fauna y de la flora; utilización intensiva de los recursos naturales; concentración de la población; ruido y contaminación del aire ligados a los transportes; aumento de la producción de desechos y aguas usadas que desnaturalizan el paisaje y contaminan los suelos y las aguas...



El turismo sostenible toma en consideración la gestión a largo plazo de todos los recursos de una región y no los intereses económicos a corto plazo. Su objetivo es preservar la calidad del medio ambiente, los atractivos estéticos del lugar y los lazos sociales entre los habitantes.

Cuidado con las consecuencias sociales

El dinero del turismo puede ser un factor de desequilibrio para una población, sobre todo si las diferencias de nivel de vida con la de los visitantes son importantes. Aprovechando las ventajas financieras, los agricultores venden sus tierras cultivables para construir infraestructuras recreativas. Además, las actividades artesanales desaparecen dado que los habitantes prefieren los empleos ligados al turismo, que son mejor remunerados. Una región puede volverse así muy dependiente de esa única actividad y puede perder algo de sus conocimientos tradicionales y de su autonomía. A menudo vemos que el dinero del turismo conlleva a un aumento de los precios y crea una nueva jerarquía social, acentuando la pobreza. Este es uno de los orígenes del turismo sexual - principalmente de la prostitución infan-



til - que se ha desarrollado desde hace tiempo en varios países de Asia, como Tailandia y Filipinas. Y ahora otros nuevos destinos se suman a ellos: Brasil, República Dominicana, Cuba, México, Kenia. Según la UNICEF, más de 2 millones de niños son víctimas de la prostitución infantil cada año.

Se observa igualmente una forma de voyeurismo en ciertas visitas de carácter «etnológico» a pueblos típicos habitados por minorías con costumbres espectaculares. Estos paseos organizados suelen realizarse con el acuerdo de las autoridades del país, pero rara vez se consulta a las poblaciones, quienes no disfrutan necesariamente del dinero de los extranjeros que vinieron a observarlos.

Para saber más

www.cff.ch

Todos los horarios de trenes para Suiza y Europa.

www.geneve-tourisme.ch

Ver rúbrica «Ecotourisme»: casas rurales del cantón, información sobre los productos regionales y propuestas de itinerarios.

Teléfono 022 909 70 00

www.myswitzerland.com

Portal sobre vacaciones en Suiza: en la montaña, en familia, etc. Se proponen circuitos a pie, en bicicleta, en bus postal, en monopatín, etc. Ideas de excursiones para todos los gustos. Telf: 00800 100 200 30 (gratuito).

En la vecina Francia

www.hautesavoie-tourisme.com; www.savoie-tourisme.com; www.ain-tourisme.com;

www.franche-compte.org; www.yourvisit.info/index_fr.html

Hoteles, playas y sitios turísticos portadores de una de las etiquetas europeas respetuosas del medio ambiente.

Revista

«La Revue Durable» (La revista sostenible), dossier «Quel tourisme pour une planète fragile» (¿Qué turismo para un planeta frágil?), www.larevuedurable.com.

Emisiones de CO₂ por pasajero, por 100 km.

El gas carbónico (CO₂), emitido principalmente por el tráfico motorizado, es el principal gas de efecto invernadero que provoca el calentamiento del planeta. El tráfico aéreo juega un rol importante en la materia, fundamentalmente porque produce CO₂ a grandes altitudes.

Aunque a menudo el tren permite hacer el mismo trayecto en un tiempo comparable, cada vez más viajes se hacen en avión debido a los bajos precios que practican alguna compañías aéreas.

Los pasajeros que lo deseen pueden comprar, además de su billete de avión, un «billete climático» (aprox. 25 frs. por un vuelo de ida y vuelta Ginebra-Londres), que toma en cuenta el Co₂ producido durante el vuelo. El dinero de ese «billete» es invertido en instalaciones de energías renovables (captadores solares, biogás, etc.).

www.myclimate.ch



31 kg. de CO₂



16 kg. de CO₂



5 kg. de CO₂

► Educar con el ejemplo

Las compras anuales de útiles escolares tienen menos repercusión en el medio ambiente y la salud que las decisiones que se toman a diario sobre el modo de transporte hasta la escuela o la composición de la merienda. Pero al menos constituyen una excelente ocasión para hablar de desarrollo sostenible con los “consumidores-actores” en ciernes.

¿Qué material usar?

Desde el punto de vista del desarrollo sostenible, las mejores gomas de borrar están hechas de caucho natural no teñido (beige opaco) y no de plástico, que es un recurso no renovable. Además, las gomas de borrar «gadgets» por lo general no borran tan bien.

¿Material renovable?

Las reglas metálicas o de madera son más resistentes que las reglas de plástico. Otra ventaja: la madera es un material renovable y el metal es reciclable.

¿Longevidad?

Un maletín escolar que sea resistente y ajustable al tamaño del niño puede servir durante varios años. Algunos maletines están hechos con materiales reciclados, lo que permite «cerrar el círculo» a nivel de valorización de desechos.



¿Disolventes?

El mejor balance ecológico va para los rotuladores sin disolventes o a base de agua (con la indicación «lavables» en el estuche).

¿Fuente de energía?

Las calculadoras son un medio para utilizar energía solar (o de aprovechar la luz de las lámparas de escritorio). Algunos modelos llevan una pila complementaria para compensar una eventual falta de luz.

¿Papel reciclado?

Encontramos cuadernos y blocs de hojas en papel 100% reciclado, que no han sido blanqueados o que fueron blanqueados sin cloro. Para favorecer el reciclaje de los cuadernos es preferible escoger aquellos que tienen tapas de cartón y no de plástico.

¿Corrector líquido o cinta correctora?

Desde el punto de vista medioambiental, es preferible optar por cintas correctoras, recargables. Si elegimos un corrector líquido, mejor evitemos los productos que contengan disolventes orgánicos, que perjudican la salud y el medio ambiente.

¿Qué lápices?

Los lápices de madera natural sin barniz evitan las tinturas inútiles, que son productos sintéticos a veces tóxicos. Algunos lápices que llevan la etiqueta FCS garantizan que la madera procede de una gestión forestal sostenible.

Una ventaja para la salud

Para una familia, la compra del maletín, los cuadernos y otros materiales escolares representan, según la edad del niño, entre 50 frs. y 300 frs. Desde hace algunos años, las marcas han invadido este mercado y los escaparates proponen, a precios por lo general más elevados, diversos artículos con la imagen de héroes de películas o de tiras cómicas (tebeos).

Incluso si el mercado de útiles sigue dominado por los gadgets (artículos novedosos) de plástico, siempre es posible comprar material escolar respetando los criterios del desarrollo sostenible. Este material debe antes que nada:

- ser inofensivo para el usuario
- haber sido fabricado con un mínimo de perjuicio para el medio ambiente
- tener una buena durabilidad (calidad, solidez, resistencia)
- generar el mínimo de desechos posible.

Las compras para el comienzo de las clases por lo general se hacen en familia, lo que ofrece una excelente oportunidad para explicarles a los niños las consecuencias de sus compras en relación con el desarrollo sostenible.



Para saber más

http://www.wwf.ch/fr/lewwf/jeunes/enfants/le_pandaclub/index.cfm

Sitio de información de la WWF sobre artículos de oficina «ecológicos».

www.ecoconso.be

Red de asociaciones activas en materia de consumo sostenible, amplia información relativa a materiales para la oficina y la escuela.

www.prevention.ch/lepetitdejeunergouter.htm

Consejos de salud en torno al desayuno y la merienda.

www.pedibus-geneve.ch

Información sobre las líneas de "bus a pie" existentes y las modalidades para crear nuevas líneas.

www.familles-ge.ch

Sitio de información destinado a la familia, editado por el cantón de Ginebra.

www.genevefamille.ch

Centro global de información para familias con niños.

Los problemas de sobrepeso en los niños

En Suiza, cerca del 30% de los niños y adolescentes tienen problemas de exceso de peso y un 10% presenta problemas de obesidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la obesidad como una verdadera epidemia planetaria. Desde los años 1960 el número de personas obesas en el mundo se ha multiplicado por cuatro o por cinco. Este fenómeno responde a causas complejas pero ante todo se explica por dos factores: una alimentación mal equilibrada (ver fichas N° 5 «Bebidas» y N° 6 «Cocina rápida») y la falta de actividad física diaria.



► A pie al colegio

Para luchar contra el sedentarismo y al mismo tiempo privilegiar un modo de desplazamiento respetuoso del medio ambiente, los niños desde el 1er año del jardín de infancia hasta el 2do año de primaria pueden tomar el «bus a pie». Se trata de un sistema de acompañamiento que se hace a pie, en fila y según horarios establecidos, como para los autobuses verdaderos. Los itinerarios son cuidadosamente determinados e incluso hay paradas fijas señaladas con carteles. Los "conductores" del bus a pie son esencialmente padres de familia voluntarios que se turnan a lo largo de las semanas. Varias comunas del cantón de Ginebra ya tienen sus líneas de bus a pie, creadas por la GAPP (Agrupación de asociaciones de padres de familia) y la ATE (Asociación Transporte y Medio ambiente). Las familias que viven muy lejos de una línea pueden llevar a sus niños al punto de partida de un itinerario, lo que evita el atasco de vehículos cerca de la entrada del colegio.

► Desayuno y merienda equilibradas

Muchas veces olvidados o suprimidos, el desayuno y la merienda son los momentos fuertes de una buena alimentación para los niños entre 4 y 10 años. Un desayuno equilibrado está compuesto por un producto lácteo (yogurt, leche o queso), una fruta fresca (en jugo o en porción), cereales o pan (con un poco de mantequilla y mermelada o miel) así como una bebida (leche, chocolate o agua). Este desayuno aporta la energía necesaria para comenzar el día y favorece la concentración.

A la salida del colegio, hacia las 4 de la tarde, el niño debe retomar fuerzas antes de la cena, ya sea para jugar o para hacer sus deberes. Es la hora de la merienda. Un vaso de leche, un yogurt, una fruta o un pedazo de pan integral valen más que galletas, caramelos, gaseosas u otras golosinas...



► Hacer regalos con futuro

Un ramo de flores o un juguete es la forma más segura de complacer a alguien. Pero para que todo el mundo se vea favorecido, tanto el planeta como los que trabajaron entre bastidores, conviene analizar su impacto medioambiental así como su modo de producción.

¿Qué pino navideño?

Un pino navideño «FSC» (ver ficha-anexo A) garantiza una gestión forestal respetuosa de los criterios ecológicos y sociales. Un árbol nativo o proveniente de una región vecina (abeto, pino azul o blanco) habrá recorrido menos distancia hasta el lugar de venta.

¿Una mascota?

Un animal no es un juguete. Un conejo enano vive hasta 8 años y sufre por no estar acompañado de otros conejos. Un pez exótico no está hecho para vivir en una pecera. En cuanto a la tortuga de Florida, ésta crece rápido y termina por oler mal. Jamás se debe liberar a las tortugas ni a los peces en la naturaleza porque destruyen la fauna local.



¿Juguetes hechos con qué material?

Los juguetes de plástico son fabricados a base de petróleo, una materia prima no renovable. A menudo estos juguetes envejecen mal y se debilitan, contrariamente a los que están hechos de madera o de metal, que además pueden ser reparados más fácilmente.

¿Juguetes éticos?

Un juego o un juguete vendido en el marco del comercio equitativo garantiza buenas condiciones de trabajo a las personas que los fabrican. Un artículo proveniente de un «taller protegido» favorece la integración de las personas minusválidas.

¿Flores «equitativas»?

Regalar flores que llevan una etiqueta de calidad (ver al pie de la página y al dorso) es garantizar condiciones de trabajo decentes a quienes las cultivan. En los mercados y en algunos distribuidores se encuentran flores ginebrinas con la etiqueta de calidad «Terre-Avenir».

¿Juguetes con pilas?

Una pila necesita 50 veces más energía para su fabricación que la que produce en el curso de su corta vida. En algunos juguetes, las pilas alimentan una función accesoria de la cual el niño se cansa rápidamente (camión o muñeca que habla, yoyo con luces intermitentes, etc.). A veces las pilas son incluso inaccesibles y terminan por ser desechadas con el juguete, en lugar de reciclarlas.

¿De segunda mano?

Los mercados de pulgas y los mercadillos de juguetes (por lo general organizados por asociaciones de vecinos o asociaciones de padres) permiten prolongar la vida de los objetos y «rentabilizar» mejor la energía, los materiales y el trabajo invertidos en su fabricación.

Etiquetas de calidad

Max Havelaar o **FLP** (Flower Label Program) garantiza que la explotación de floricultura respeta ciertos criterios ecológicos y sociales. Además de esos aspectos, la etiqueta **Genève Region - Terre Avenir** indica que las flores fueron cultivadas en la región ginebrina.



Juguetes «ético-ecológicos»

Los juguetes se han convertido en la apuesta de un mercado muy grande. En Europa, desde hace una decena de años, las ventas crecen cerca del 10% anualmente. Esta tendencia se explica fundamentalmente por la presión que ejerce la publicidad así como por la actitud de muchos padres que responden de manera muy favorable a las demandas de sus hijos.

Muchos juguetes ofrecen pocas garantías en cuanto a las condiciones de trabajo de las personas que los producen. Otros son verdaderas «aberraciones energéticas» si comparamos su vida útil con la energía y las materias primas necesarias para su fabricación, su embalaje y su transporte. Comprar un juguete de marca europea no garantiza que provenga de Europa (ver la procedencia en el embalaje). Para continuar siendo competitivos, los productores subcontratan, generalmente en Asia, ciertas etapas de la fabricación, e incluso toda la fabricación, sin que se puedan garantizar condiciones de trabajo decentes en las fábricas: contratación de niños, salarios bajos, horarios penosos, condiciones de trabajo y de higiene insuficientes...



Regalos pedagógicos

Hacer un regalo «sostenible» a un niño es también pensar en los aspectos pedagógicos que le permitirán aprender sobre el respeto a sí mismo y hacia los demás. Algunos ejemplos:

- un objeto para realizar uno mismo (un libro de bricolaje, una joya para montar, un juego de construcción, etc.)
- un juguete resistente, lavable o reparable, realizado con materiales nobles como la madera, el metal o las fibras naturales
- un equipo completo o un abono para practicar un deporte
- un instrumento para descubrir: lupa, largavista, microscopio, etc.
- una suscripción a una revista concebida para niños
- hacer prácticas en una granja, taller de creación, viaje-visita para descubrir una exposición o un lugar determinado.
- un juego de mesa para compartir en grupo.



Flores del infortunio

Con 124 francos por año y por habitante (cifras del año 2000), los suizos son los más grandes compradores de flores cortadas en el mundo. La producción helvética solamente cubre entre el 10% y el 15% de esta demanda.

A menudo las flores viajan durante largas distancias, procedentes de Colombia, Ecuador, Kenia o Zambia. A pesar del transporte en avión, su balance energético no es peor que el de las flores holandesas producidas en invernaderos con calefacción e iluminación 24 horas al día. En esas regiones lejanas y templadas, la naturaleza ofrece gratuitamente las condiciones climáticas de un invernadero.

Una rosa de cada cuatro vendidas en el mundo procede de regiones ecuatoriales, donde la flor cortada ha permitido a muchas mujeres tener un trabajo remunerado. Algunas organizaciones no gubernamentales denuncian, no obstante, el uso de pesticidas peligrosos y prohibidos desde hace mucho tiempo en Europa, que pueden dañar la salud de las obreras.

Ramos de flores con etiquetas de calidad

En vista de que el mercado de flores hace competir a horticultores europeos con los del mundo entero, las condiciones laborales tienden a degradarse para hacer bajar los precios. No es nada nuevo que en muchos invernaderos trabajen obreros clandestinos, mal pagados y que no benefician de ninguna protección social. Para evitar esto, podemos privilegiar las flores que posean una etiqueta. La etiqueta Flower Label Program» (FLP), además del hecho de que asegura que los obreros tengan un salario correcto, también prohíbe el uso de ciertos pesticidas y exige ropas de protección y un control médico para los trabajadores. Por otro lado, este programa pide a las empresas hortícolas que abran guarderías infantiles y financien la escolarización de los niños.

Desde 2001, Max Havelaar propone igualmente su etiqueta de comercio equitativo para las flores comercializadas por los grandes distribuidores.

Para saber más

www.juniorweb.com y www.passionjeux.be

Ejemplos y consejos sobre los juegos y juguetes educativos.

www.ecoconso.be

Red de asociaciones activas en materia de consumo sostenible; amplía información relativa a regalos y juguetes

www.globaleducation.ch; www.caritas.ch; www.mdm.ch,

www.epsetera.ch

Ideas de regalos, juguetes, juegos equitativos, solidarios o de educación medioambiental.

www.opage.ch

Rúbricas «La Terre/Les bonnes adresses/Vente directe»: explotaciones agrícolas ginebrinas que venden flores.

Libro

«Les Jouets de la Mondialisation» (Los juguetes de la mundialización), Carole Crabbé et Isabelle Delforge, Ed. Vista y Tiendas del Mundo-OXFAM, 2002.

► Conectarse al futuro

En 2005, los suizos destinaron 10.300 millones de francos a la compra de aparatos multimedia. Ordenadores, teléfonos móviles (celulares), lectores MP3, cámaras digitales: estos equipos han abierto nuevos horizontes en materia de trabajo, de comunicación y de distracción. Pero consumen mucha energía y tienen un impacto en los recursos naturales. A título de información, en 2005 se vendieron en Suiza 2 millones de teléfonos móviles (celulares), aparatos que en promedio se utilizan durante 8 meses.

¿Qué soporte?

Para transmitir datos informáticos es preferible usar soportes reutilizables, como la llave USB.

¿Lector MP3?

Si optamos por descargar temas musicales en formato MP3 evitamos la fabricación de CD y de cajas de CD así como su transporte.

¿Qué pantalla?

Las pantallas planas LCD o TFT consumen menos que los televisores de tubos catódicos, las pantallas de plasma o los proyectores de vídeo, que son grandes consumidores de energía. Cuanto más grande es la pantalla, más energía consume el televisor.

¿Qué impresora?

Para uso doméstico, una impresora de chorro de tinta consume menos energía que una impresora láser. Atención: se puede continuar imprimiendo muchas páginas aun si la señal indica que se debe cambiar el cartucho de tinta. Para limitar el derroche, ciertas empresas se ocupan de recargar los cartuchos vacíos. Por supuesto que lo ideal sigue siendo imprimir sólo lo que es realmente necesario.



¿Ordenador de escritorio o portátil?

Un ordenador portátil consume de 4 a 13 veces menos energía que un ordenador de escritorio, pero su batería tiene una vida útil limitada.

¿Qué cámara fotográfica?

Según el uso que le damos a la cámara digital, no es necesariamente útil tener un máximo de píxeles. 4 millones de píxeles son suficientes para un revelado de 10x15; con 5 millones de píxeles se puede ampliar una foto a 30x45.

Impacto sobre los recursos naturales

En la fabricación de un ordenador se emplean 240 kg. de combustibles fósiles, 22 kg. de productos químicos y 1500 litros de agua - ¡más que el peso de un rinoceronte y un impacto medioambiental que está lejos de ser virtual!



Definir mejor sus necesidades

El mercado multimedia ofrece cada vez más aparatos multifuncionales (all-in-one o todo en uno), como por ejemplo los teléfonos móviles que permiten llamar, tomar fotos, navegar en Internet e incluso escuchar música. ¿Acaso todas esas posibilidades son realmente utilizadas? En la mayoría de los casos, ya poseemos una cámara fotográfica, un lector MP3 y ya tenemos acceso a Internet. Al elegir un nuevo equipo, vale entonces la pena estudiar mejor todo su potencial y sobre todo definir cuáles son nuestras verdaderas necesidades.

Impresoras de fotos digitales

Aunque relativamente económicas, las impresoras de fotos son grandes consumidoras de tinta. Los cartuchos, de precio elevado, deben ser reemplazados frecuentemente y generan desechos.



Reemplazar las baterías y evitar el modo en espera

Es preferible elegir aparatos que se alimentan en la red eléctrica o que tienen baterías recargables, en lugar de utilizar equipos que funcionan con pilas y que sólo utilizaremos como último recurso. La vida útil de una batería

es más corta que la de los sistemas electrónicos. Vale la pena informarse bien sobre el modo de utilización de sus baterías para prolongar su vida útil. En el modo en espera o "standby", el consumo de los aparatos eléctricos y electrónicos representa entre el 13% y el 15% del consumo total de una familia.

Ganamos en todo sentido si conectamos los aparatos a una alargadera multienchufes provista de un interruptor.



Un segunda vida

Los equipos multimedia que hemos dejado de utilizar pueden hacer felices a otras personas.

Cuando compramos un aparato nuevo, es recomendable conservar el embalaje original, con los manuales, el software, etc. pues así podrá ser más fácilmente reutilizado el día que decidamos darlo a otra persona. Ciertas asociaciones se encargan de darle una segunda vida a su material antiguo.

Eliminar los aparatos eléctricos y electrónicos usados

Los aparatos multimedia contienen metales pesados: plomo, zinc, arsénico, etc. Estos productos tóxicos son un peligro para la salud y el medio ambiente cuando no son eliminados correctamente. Los lectores MP3, ordenadores, cámaras digitales y teléfonos móviles o celulares deben ser retornados a los puntos de venta. Según la ley, todos deben ser retomados gratuitamente y sin condiciones, dado que una tasa anticipada cobrada en el momento de la compra financia su reciclaje. Los CD, DVD, cables y cartuchos de tinta también son retomados gratuitamente. Las listas de productos que deben ser retomados de forma gratuita están disponibles en: www.swico.ch

Para saber más

www.bag.admin.ch; www.ge.ch/dt

Información sobre los efectos de la radiación de los teléfonos móviles en la salud.

www.eu-energystar.org

Compara modelos de ordenadores portátiles y de escritorio según su nivel de consumo de energía.

www.greenpeace.org/france

Guía del consumidor responsable de productos de alta tecnología.

www.swico.ch

Lista de los productos que son retomados gratuitamente.

Folleto

«Repérages dans une forêt d'antennes»
(Localización en un bosque de antenas),
Dirección General de Salud, rue Beau-Séjour
24, telf: 022 839 98 30, gratuito.

Radiación

Los efectos de la radiación de los teléfonos móviles (celulares) en la salud son todavía poco conocidos. En ausencia de datos bien precisos es recomendable observar ciertas precauciones para limitar la cantidad de ondas absorbidas por el organismo:

- elegir aparatos con baja radiación. Esta información de la radiación es indicada por la SAR (Specif Absorption Rate o tasa de absorción específica). El Consejo de la Unión Europea recomienda un máximo de 2 watts por kilogramo;
- no poner el aparato junto a la oreja cuando se establece la conexión;
- evitar hablar por móvil (celular) mientras se viaje en tren o en automóvil. Las antenas tienen un alcance de aprox. un kilómetro, lo que implica que se produzcan frecuentes cambios de red. Pero cuando se cambia de red, el aparato emite con más fuerza;
- evitar hablar por móvil (celular) en un automóvil, ya que la carrocería actúa como escudo contra las ondas electromagnéticas y el teléfono debe emitir ondas con más fuerza para seguir funcionando.

► Examinar los impactos en todo sentido

Los textiles ocupan un lugar esencial en nuestra vida diaria. Al escoger una camiseta, una camisa, un vestido o un pantalón nuevo, vale la pena preguntarse sobre el impacto medioambiental y social que tendrá la prenda de vestir durante su “ciclo de vida”, para poder de esta forma hacer lo correcto tanto en el momento de la compra como durante la utilización de la prenda.

Ciclo de vida de la ropa

El análisis del ciclo de vida (ACV) permite cuantificar el impacto de una prenda de vestir desde la extracción de las materias primas hasta la eliminación final, pasando por la transformación, la distribución y la utilización, o sea “de la cuna a la tumba”. El esquema mostrado más abajo ilustra la parte correspondiente a cada una de estas fases en lo relativo al impacto medioambiental (como la salud humana, la calidad de los ecosistemas, las emisiones de gases de efecto invernadero y el agua). Estos datos provienen de un estudio realizado sobre varios tipos de ropa (camiseta de algodón, blusa de viscosa, blusa de poliéster, jersey o chompa de lana), utilizados y lavados 50 veces, secados a máquina y planchados.

44%

Producción

Cerca del 70% de las tierras destinadas al cultivo del algodón tienen que ser irrigadas, lo que implica el uso de grandes cantidades de agua. Por otro lado, el cultivo de algodón convencional (no biológico) consume el 25% de los pesticidas y el 10% de los fertilizantes utilizados en el mundo. Además del impacto de estas sustancias en el medio ambiente, también son dañinas para la salud de los agricultores y de las poblaciones aledañas. En cuanto a los textiles sintéticos, éstos necesitan materias primas a base de petróleo o de celulosa (madera).



14%

Transformación

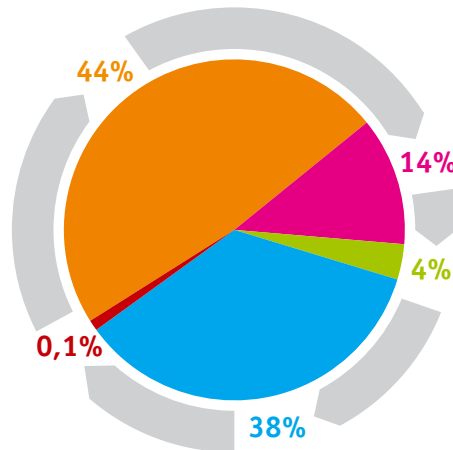
La fabricación de textiles y ropa necesita numerosas intervenciones: hilado, tejido, teñido, estampado y tratamiento de tejidos; corte, confección y acabados. Cada etapa involucra el uso de máquinas que consumen mucha energía, además del consumo de agua y de diversas sustancias (principalmente tintes químicos), de las cuales algunas son dañinas para el medio ambiente y la salud de los trabajadores. Las condiciones de trabajo también pueden causar problema.



4%

Distribución

Encaminar las materias primas hacia las fábricas de tejidos, los tejidos hacia los talleres de confección y la ropa hasta los puntos de distribución/venta exige muchos transportes, que son fuente de emisiones de CO₂.



0,1%

Fin de vida

Si bien su impacto es reducido en relación con las otras fases del ciclo de vida de un textil, la eliminación por incineración genera diversas emisiones de contaminantes.



38%

Utilización

Con respecto al ciclo de vida completo de una prenda de vestir, la fase de utilización tiene un impacto significativo. El lavado a alta temperatura (60°C, 90°C), el secado a máquina y el planchado consumen mucha energía. El uso de detergentes y suavizantes es una fuente de contaminación del agua, que luego tendrá que ser saneada en una estación de depuración.



Algunas claves

Producción



Al elegir bien cuando compramos podemos reducir el impacto de la producción de textiles.

- Ya sea que se trate de algodón, de lana o de lino, preferir las producciones biológicas (exentas de fertilizantes y pesticidas).

- En el caso del algodón, lo ideal es escoger fibras provenientes de cultivos no irrigados (el impacto de la fase de producción de una camiseta confeccionada con algodón "irrigado" es del 73%, frente al 17% para el algodón "no irrigado"). Sin embargo, no es fácil cómo se ha producido el algodón que compramos.



Transformación

Algunas marcas se comprometen a limitar el impacto medioambiental y social de sus prendas de vestir, creando a veces su propia etiqueta de calidad o usando, por ejemplo, únicamente tintes naturales. Escoger tejidos no teñidos ni blanqueados contribuye igualmente a proteger el medio ambiente.

blanqueados contribuye igualmente a proteger el medio ambiente.

Distribución



Aunque gran parte de la confección de ropa ha sido deslocalizada fuera de Europa, algunas marcas han mantenido o desarrollado su producción en el Viejo Continente. Privilegiar el uso de estos productos permite limitar el transporte así como su impacto en el medio ambiente.

transporte así como su impacto en el medio ambiente.

Consejos generales

- Privilegiar los productos con etiquetas de calidad, los que ofrezcan una buena trazabilidad y las empresas comprometidas a respetar el medio ambiente y las condiciones sociales
- Estar más atento a sus verdaderas necesidades, no compre por capricho o impulsivamente
- Optar por artículos de calidad, que serán más duraderos
- Preferir las prendas que no pasan de moda, las prendas básicas antes que los artículos de moda que hay que renovar en cada estación

Utilización



Es probablemente en la fase de utilización que los "consumidores-actores" gozan de un mayor margen de maniobra.

- Secar la ropa al aire libre en vez de usar la secadora, que es muy "energívora" (reducción del 35% del consumo de energía en todo el ciclo de vida)

- Evitar planchar en la medida de lo posible (reducción del 20% del consumo de energía en todo el ciclo de vida)
- Reducir el consumo de energía equipándose con electrodomésticos de clase A, A+ o A++ (ganancia adicional del 7% con la clase A con respecto a una máquina de clase media)
- Disminuir la temperatura de lavado (por ej. de 90°C a 60°C o de 60°C a 40°C). 10 grados de menos equivale a un 8% de economía de energía en todo el ciclo de vida.
- Adaptar la frecuencia de lavado al uso de la ropa (es inútil lavar todo después de un día de uso pues en muchos casos basta con ventilarla)
- Llenar bien la máquina antes de cada lavado o, en su defecto, utilizar los programas "económicos" (agua, energía)
- Usar detergentes que respeten el medio ambiente y dosificarlos apropiadamente a fin de contaminar menos el agua.

Fin de vida



Existen diferentes formas de luchar contra el derroche, por ejemplo, ofreciendo una segunda vida a una prenda de vestir que de otro modo estaría condenada a su eliminación. Así se logra reducir el impacto medioambiental global en más de un tercio.

- Dar la ropa de sus hijos a otros padres
- Actualizar algunas prendas "pasadas de moda", reparar en lugar de tirar
- Revender su ropa en las tiendas de "segunda mano" o darla a organizaciones de ayuda.

Para saber más

Esta ficha es la síntesis de un análisis del ciclo de vida encargado por el cantón de Ginebra y la Asociación Nice Future a la sociedad EcoIntesys. El estudio completo puede ser descargado de la página web del Servicio Cantonal de Desarrollo Sostenible: www.ge.ch/agenda21

Algunas etiquetas de calidad



Para saber más sobre las etiquetas de calidad, ver la ficha-anexo "Algunas etiquetas de calidad" o la página www.wwf.ch/label

Encontrar el buen equilibrio

Mente sana en cuerpo sano... el ejercicio físico es un componente esencial de una buena higiene de vida. Ayuda a luchar contra los perjuicios del sedentarismo. Pero tanto la práctica de un deporte como la elección del equipo con el que se practica el deporte pueden provocar diversos impactos a nivel medioambiental o social. A continuación, algunos consejos para conciliar salud, placer y desarrollo sostenible.

¿Sobreequipamiento?

El placer y el rendimiento físico no dependen necesariamente de tener todo el equipo necesario y más. Es mejor preferir el material polivalente: un sólo par de zapatillas generalmente puede ser usado para varias actividades. Para algunas actividades ocasionales puede ser juicioso optar por el alquiler.

¿Consecuencias de la infraestructura?

En Suiza existen cerca de 28.000 instalaciones deportivas, algunas de las cuales son de muy gran tamaño. El territorio es un recurso natural limitado que hay que preservar y explotar de manera razonable. Escoger una u otra actividad deportiva puede tener repercusiones en este sentido. Practicar deportes como la bicicleta o la carrera a pie ("jogging") no comporta casi ningún impacto en materia de infraestructura.



¿Qué alimentación?

Existen en el mercado numerosos "activadores del rendimiento", a menudo presentados como indispensables. Algunos de ellos efectivamente son ricos en nutrientes pero su utilidad debe ser relativizada. Una alimentación sana, variada y equilibrada sigue siendo la base de una buena salud y por lo tanto de la aptitud para hacer deporte en condiciones óptimas.

¿Pelotas equitativas?

Para la confección de una pelota de fútbol se necesitan dos horas de trabajo (650 puntos de costura para montar los 20 hexágonos y los 12 pentágonos que la conforman). La vejiga que está en el interior es fabricada con látex natural. Las condiciones de trabajo así como el modo de cultivo del látex pueden variar considerablemente de un producto al otro. Los principios del comercio equitativo se aplican también a este tipo de artículos. Para pedir pelotas con certificación de calidad, ver principalmente las páginas www.helvetas.ch o www.tdh.ch



¿Respeto de la biodiversidad?

Algunas actividades al aire libre (bicicleta VTT, esquí fuera de pista, parapente, etc.) pueden tener efectos nefastos en el medio natural en que se practican (erosión de los suelos, perturbaciones para la fauna, pisoteo de la flora, etc.). Hay que asegurarse que se hace deporte en sitios apropiados y autorizados a tal efecto. Es preciso informarse sobre las zonas sensibles y respetar las recomendaciones relativas a la protección del medio ambiente.



Definir bien sus necesidades

El material de deporte representa una parte importante de nuestras compras. En Suiza, se estima que estos gastos ascienden a 1.400 frs. por persona al año. El exceso de artículos disponibles en el mercado, la competencia desenfrenada entre las marcas, así como el marketing cada vez más persuasivo, dejan poco margen para hacer elecciones bien pensadas. Nos empujan a adquirir el último par de zapatillas de deporte de alto rendimiento indispensables para el jogging, la última chaqueta “super respirante” infaltable para hacer senderismo, o la bicicleta idéntica a la del gran campeón del momento. Frente a esta oferta pletórica, es fácil ceder al llamado del consumismo. Pero, ¿acaso es verdaderamente indispensable cambiar de esquís en cada estación, sobre todo si este deporte sólo es practicado tres veces al año? ¿Debemos absolutamente tener el “total look” para cada actividad deportiva?. Antes de comprar, el “consumidor-actor” debería preguntarse cuáles son sus verdaderas necesidades y cuál es la razón por la que practica un deporte. El placer del esfuerzo y de la competición no es necesariamente sinónimo de sobreexplotación de recursos.

Hacer deporte en Ginebra, una oferta para todos los gustos

Ginebra cuenta con más de 75 asociaciones centrales y grupos deportivos, 800 clubes y cerca de 115.000 deportistas inscritos. Además, hay 6 centros deportivos, más de 30 piscinas públicas (entre las cuales hay una piscina olímpica cubierta), unos 40 clubes de tenis y squash y aproximadamente 70 clubes de fútbol.

Para saber más

www.ville-ge.ch/sports

Presentación del servicio de deportes de la ciudad de Ginebra y de las infraestructuras y actividades propuestas

www.ecosport.ch/fr

Consejos para integrar los principios del desarrollo sostenible en la organización de manifestaciones deportivas

www.adige.ch (rúbrica conseils alimentaires/sport)

Consejos alimentarios para los deportistas

Deportes y transportes

Las estadísticas muestran que el ciudadano suizo hace deporte en promedio una vez por semana y practica dos a tres actividades diferentes. La parte del tráfico ligado al deporte representa el 12% del total de transporte de personas. El 78% de estos trayectos se efectúan en auto, con una distancia recorrida de 15 km de promedio a nivel nacional. La riqueza de la oferta deportiva ginebrina, particularmente amplia en cuanto a su repartición geográfica, permite reducir el impacto medioambiental de estos desplazamientos motorizados, ya sea escogiendo hacer una actividad cerca o recurriendo al transporte público o a la movilidad suave.



Sed de proezas

Las bebidas llamadas isotónicas contienen una presión osmótica idéntica a la del organismo. Su densidad, parecida a la del plasma, garantiza una buena absorción por la sangre. Las bebidas demasiado densas o poco densas pueden provocar un efecto contrario al deseado, es decir una deshidratación. Por lo tanto, puede resultar importante, sobre todo en el caso de actividades de resistencia, consumir una bebida de tipo isotónica en lugar de agua, menos adaptada cuando se realiza un esfuerzo. En el comercio podemos encontrar muchas marcas de bebidas energéticas y todas se vanaglorian de lograr rendimientos superiores. Pero también es muy simple prepararlas uno mismo, que es un medio de ahorro considerable con respecto a los productos ya listos para consumir.

Receta

En un litro de agua o de tisana (por el gusto), agregar 50 gr. (hasta 70 gr. si hace frío) de azúcar simple, llamada “fructosa” (estantería de productos dietéticos en los hipermercados) y una pizca de sal. Si la bebida es preparada para un esfuerzo de larga duración (más de 2 horas), completar la mezcla con 30 - 40 gr. de maltodextrina (glúcido derivado del maíz, disponible en tiendas especializadas).