

CONSUM CONSCIENT DE DETERGENTS

Els detergents netegen, però també “embruten”. Perquè poden causar contaminació a les aigües residuals i perquè, com tot, tenen un consum de recursos al darrere. El millor per haver de rentar poca roba (i eixugar-la, planxar-la, endreçar-la...) és embrutar-la tan poc com puguem!

1. NO RENTEM MASSA!

La roba s'embruta amb la suor, la brutícia i olors del cos, l'ambient i les taques. El primer que podem fer per minimitzar l'ús de detergent és **embrutar poc la roba**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Posem-nos **roba diferent** per a situacions diferents (casa, fora...).
- ▶ Protegim la roba amb **bates** o **davantals** quan cuinem, fem dissabte, feinegem en entorns o amb objectes empolsinats o greixosos...
- ▶ **Movem-nos amb cura** quan manegem substàncies o estem en entorns en què ens puguem tacar.
- ▶ Les fibres sintètiques **ens fan suar més**.

Rentar la roba la desgasta i la destenyeix, més com més agressiu sigui el rentat. A més temperatura de l'aigua més acció netejadora, però fins a un cert límit (uns 60 graus). Per allargar la vida de la roba, **evitem rentar-la en excés**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Mirem d'adequar la freqüència i la intensitat amb què rentem la roba a les nostres necessitats, sense confondre estètica i higiene. Potser no cal anar ben polit i planxat *en tot moment*. En ocasions, ventilar i raspallar una peça pot ser suficient.
- ▶ Si se'ns fa una taca no cal rentar tota la peça. El millor és treure-la per separat tan aviat com puguem, algunes no marxaran si triguem massa. A la secció Idees del número 2 d'Opcions (disponible a www.consumpediamed.org/sites/all/documents/02ideas.htm) hi ha algunes indicacions per fer-ho.

2. QUIN DETERGENT

Els detergents fan que l'aigua penetri més en la roba (són *tensioactius*) i arrossegui la brutícia. L'agitació de la rentadora també ajuda a fer net. Els detergents convencionals solen usar derivats del petroli i alguns ingredients contaminants. El fosfats, i en segon lloc els fosfonats o percarboxilats, són els que més perjudiquen la salut de llacs i rius (hi causen *eutrofització*).¹ Alguns blanquejants són tòxics per a la vida aquàtica. Als detergents hi solen haver també blanquejants òptics (colorants que fan que la roba

¹ L'**eutrofització** és un fenomen que es dona en un ecosistema quan hi arriba una gran concentració de nutrients com nitrogen o fòsfor. Als ecosistemes aquàtics, això fa que hi hagi una gran proliferació d'algues i altres plantes que no deixen passar la llum del sol cap al fons. Això té com a efecte final que s'esgota l'oxigen de sota l'aigua i els peixos i la resta d'éssers vius subaquàtics moren. En conseqüència, l'aigua i el riu o llac en si mateixos deixen de poder-se fer servir per a la majoria d'usos.

sembli més brillant i blanca) que avui són derivats del petroli (antigament es feia servir el *blauet* que s'extreia d'un arbust). **Busquem els detergents amb ingredients menys contaminants.**

COM HO PODEM FER:

► Busquem a l'etiqueta detergents que **no duguin fosfats** principalment, ni tampoc fosfonats, percarboxilats (és obligatori declarar aquests ingredients a l'etiqueta si constitueixen més del 0'2% del pes del producte). Cada vegada s'usen menys, fins i tot entre els detergents convencionals. També convé evitar els ingredients EDTA i NTA (àcid nitrilotriacètic). A l'**etiqueta** de qualsevol detergent hi han de constar tots els ingredients que té si formen almenys un 0'2% del pes del detergent.

► Prioritzem els que trobem a **botigues de productes ecològics** (encara no hi ha un segell que els identifiqui com a tals). No duen fosfats (o pocs) i substitueixen els derivats del petroli per olis vegetals com el de palma o coco, que tanmateix solen procedir de monocultius industrials amb impactes socials i ambientals negatius (vegeu l'article *Què té a veure el colesterol amb la deforestació* al número 13 d'Opcions, disponible a www.consumpediamed.org/sites/default/files/documents/13trampas.pdf).

► Per fer la **roba blanca**, val més usar detergents sense blanquejador (molts dels que trobarem a les botigues ecològiques) i posar percarbonat sòdic a la rentadora. Alguns fabricants ecològics en venen i també en trobarem a drogueries. A l'etiqueta dels detergents que tinguin almenys un 0'2% de blanquejador hi ha de dir *Blanqueantes basados en oxígeno* o *basados en cloro*, aquests últims són els més desaconsellables.

Molts detergents contenen ingredients superflus: perfums, antibacteris... o *farciment*: en els detergents no concentrats, fins a la meitat de la matèria del detergent té com a única funció donar-los volum. **Busquem els detergents amb menys ingredients.**

COM HO PODEM FER:

► Fem servir només detergents **concentrats** i preferiblement en pols, especialment en pastilles. El líquid es recomana per a robes delicades.

► Els **detergents ecològics** fan servir pocs ingredients superflus, i si hi ha perfums són naturals (olis essencials). Algunes marques: Almacabio (www.almacabio.it), Eco Lino (www.ecolino.be), Ecover (www.ecover.com), Lympha (www.lympha.eu), Sodasan (www.sodasan.com), Ulrich (www.ulrich-natuerlich.de).

► L'envàs, millor de cartró i gran. En cap cas usem detergents en bossetes monodosi.

3. A CASA

La rentadora és, després de la nevera, l'electrodomèstic que més energia consumeix. Un 90% la fa servir per escalfar l'aigua. De l'aigua que gastem a casa, un 20% se'n va amb les bugades. **Usem bé la rentadora** per minimitzar el consum de recursos i perquè la roba quedi ben neta sense fer-se malbé.

COM HO PODEM FER:

► Posem la rentadora a **plena càrrega**, però tampoc que la roba quedi molt premsada, perquè no es faria neta. O bé, usem una rentadora que **dosifiqui** l'aigua segons el pes de la roba.

► Amb **poc detergent** (normalment menys del recomanat pel fabricant) en tenim prou, especialment si és concentrat. Posar-n'hi massa pot arribar a dificultar la neteja i fa que la roba quedi més aspra. En cas de molt poca brutícia podem rentar **només amb aigua**.

- ▶ Podem comprovar que **poca temperatura** és suficient per a la brutícia normal. Per sobre de 40° no s'eliminen les taques proteíniques (sang, carn, peix...).
- ▶ **Separem** la roba clara de la fosca, i la bruta de la molt bruta. **Dosifiquem** el detergent i la temperatura segons la brutícia. Posem prèviament **en remull** la roba molt bruta.
- ▶ Les **ecoboles** o **perles ceràmiques** fan una acció netejadora que permet fer servir gens o poc detergent, fer servir programes més curts (perquè cal esbandir menys) i rentar a temperatura més baixa. Poden durar fins a 1.000 bugades. També suavitzen l'aigua. N'hi ha de diversos tipus i segurament diferents qualitats però no n'hem fet una recerca específica.

Els suavitzants espatllen la roba i contaminen. Com més tova és l'aigua (com menys calç conté) menys detergent cal i més suau queda la roba. **Evitem que la roba quedi aspra sense suavitzants.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Fent servir **ecoboles**.
- ▶ Posant a la màquina **vinagre blanc** amb unes gotes d'algun oli essencial per fer olor, o barrejant **bicarbonat** amb el detergent.
- ▶ Perquè la roba faci olor podem posar saquets amb **herbes aromàtiques** a l'armari.
- ▶ Instal·lar aparells **descalcificadors** també allarga la vida d'aixetes, canonades i electrodomèstics.

Les assecadores també van espatllant la roba, i consumeixen força electricitat. **Evitem-les al màxim.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Als nostres països mediterranis tenim molts dies de sol durant tot l'any. **Estenem la roba** al sol sempre que puguem, això a més ens ajudarà a blanquejar-la. Si és de color no l'hi deixem gaire estona perquè es descoloreix.
- ▶ A les poblacions en què no està permès tenir roba estesa a la vista des del carrer, busquem habitatges que tinguin algun **balcó** on es pugui estendre la roba, o posem **estenedors** en habitacions venïtllades i assolellades.

QUEDA'T AMB AIXÒ!

Anar amb cura d'embrutar menys la roba és més descansat, més eficaç, més barat i més ecològic. Què més vols?

Rentar amb poc detergent i poca temperatura és suficient i ajuda a minimitzar la contaminació de llacs i rius i el consum d'energia.

Trobarem els detergents més ecològics a botigues de productes ecològics. Entre els convencionals, millor concentrats i sense fosfats.