

**Breve guida per
ridurre il proprio
impatto**

WWW.PROGETTOIMPATTOZERO.ORG

*Ognuno può fare la
differenza*

UNA VITA A BASSO IMPATTO

PIØ

PROGETTO IMPATTO ZERO

ognuno fa la differenza

Ciao,

mi chiamo Laura (**laulowimpact** su Instagram) e PIO - Progetto Impatto Zero è il blog che gestisco da circa due anni, sul quale parlo di buone pratiche di sostenibilità, iniziative virtuose di economia circolare e tematiche ambientali.

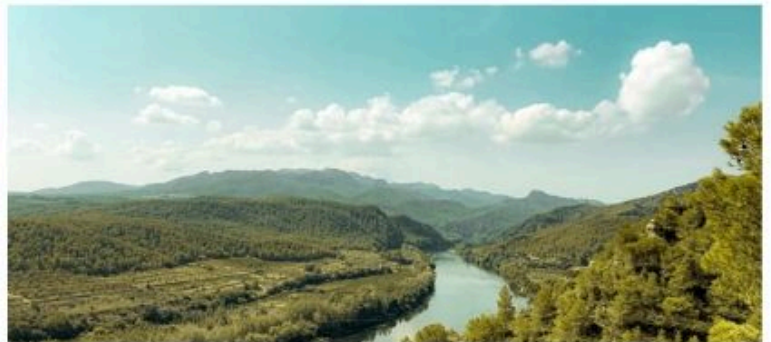
Se hai ricevuto questa *mini-guida* è perché probabilmente anche a te sta a cuore l'ambiente e desideri, nel tuo piccolo, contribuire alla sua tutela riducendo il tuo impatto ambientale.

Se vuoi sapere qualcosa in più su di me e sulla mia scelta di dedicarmi all'ambientalismo, puoi leggere questo link sul blog [PIO - Progetto Impatto Zero: "Perché sono ambientalista"](#)

IMPORTANTE: questa mini-guida è completamente gratuita ! Se per caso qualcuno dovesse divulgarla a pagamento, ti prego di segnalarlo all'indirizzo email progettoimpattozero@org

"Cos'è un uomo davanti alla grandezza della terra? Non è niente, è più piccolo di un niente. Nonostante ciò, l'uomo, che è un microbo di fronte all'immensità, si crede il padrone e signore della terra. Siamo davvero i proprietari della terra? Oppure possiamo forse esserne i custodi?"

HERNÁN HUARACHE MAMANI



Qualche importante premessa:

- **cosa significa impronta ambientale (*ecological footprint*):**

E' un indicatore che misura il consumo da parte di esseri umani delle risorse naturali che produce la terra. L'impatto dell'uomo sul pianeta ha provocato enormi danni: **ridurre** la nostra impronta ambientale, partendo dalle abitudini, è la base per un domani più sostenibile.

- **cosa significa sostenibilità ambientale:**

E' la condizione di uno sviluppo che sia in grado di assicurare il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente, senza compromettere la possibilità delle generazioni future di realizzare i propri.

- **ognuno fa la differenza:**

Ci si auspica è che coloro che si trovano in posizioni apicali di governi e multinazionali modifichino il proprio approccio all'economia riducendo l'impatto sull'ambiente. Nel frattempo, anche noi nel nostro piccolo possiamo fare la nostra parte: **quello che riteniamo un piccolo gesto, dobbiamo sempre pensarlo applicato a migliaia di persone.**

- **il ruolo del consumatore:**

Il mercato ha come obiettivo il profitto, pertanto la produzione tende ad incontrare e soddisfare la domanda del consumatore. Se cambia la domanda del consumatore nella scelta di prodotti - *prediligendo quelli più sostenibili* - inevitabilmente cambierà anche l'offerta.

Abbiamo un potere enorme nelle nostre mani: usiamolo.

- **è un percorso:**

Le abitudini sono difficili da cambiare in quanto automatiche e inconsce. Non possiamo pensare di modificarle tutti dall'oggi al domani. **E' un percorso e come tale si procede un passo alla volta.** E' importante essere buoni con noi stessi, gioire dei nostri traguardi e coltivare un po' di pazienza se alcuni cambiamenti richiedono più tempo.

- **essere di buon esempio:**

A nessuno di noi piace sentirsi dire cosa fare e cosa no: l'approccio più ragionevole è quello di essere un **buon esempio** e condividere con altre persone i **benefici** tratti da un approccio più sostenibile alla vita, di modo da stimolare l'interesse senza imporre delle scelte.

- **economia circolare:**

La nostra economia è **lineare**: produzione di un bene - utilizzo - rifiuto. Preferire prodotti di **economia circolare**, per cui già in fase di produzione l'azienda ha progettato lo smaltimento del bene alla fine dell'uso (che sia organico o di riutilizzo di componenti) è un'ottima spinta verso un cambio di rotta.

Per rendere il tutto più divertente, questa mini-guida è strutturata per AMBIENTI DOMESTICI.

Per ogni ambiente vedremo come occuparci di riorganizzare per ridurre i nostri consumi e migliorarli, di modo da diventare sempre più sostenibili nelle nostre abitudini.

Suggerisco, se avete modo, di informarvi sullo stato del pianeta, per **assumere reale consapevolezza** dell'urgenza di un cambiamento di rotta.

E' molto importante che le fonti da cui attingete siano fonti attendibili: fonti istituzionali, ricerche scientifiche, report (ad esempio l'ultimo IPCC report) o anche documentari.

Un'informazione adeguata è fondamentale ai fini del cambiamento.

Informazione → Consapevolezza → Motivazione → Cambio di stile di vita → Riduzione di impatto

A proposito di CONSAPEVOLEZZA: L'ESPERIMENTO DELLA PATTUMIERA

Ogni italiano produce, in media, **75 kg di rifiuti indifferenziati l'anno**.

Moltiplicate questa cifra per ogni cittadino: è un numero altissimo.

Le risposte più adeguate al problema dei rifiuti sono:

- a) **RIDURRE** i propri consumi
- b) puntare sull'**ECONOMIA CIRCOLARE**

Il **RICICLO** è importante, ma non è una risposta adeguata al problema.

Molti materiali, per esempio la **plastica**, all'esito di alcuni cicli di riciclo, non sono più riciclabili e quindi diventano rifiuto indifferenziato.

Tuttavia, **RICICLARE è un comportamento di grande responsabilità**.

La maggior parte dei beni sono riciclabili: dai "grandi classici" come carta e vetro, fino ai tappi di sughero, legno e dispositivi elettronici.

Un esperimento che ho adottato è stato il seguente:

1. ho segnato in calendario la data in cui ho inserito un nuovo sacco nel secchio della pattumiera indifferenziata
2. ho pesato il sacco una volta pieno, calcolando il peso e moltiplicandolo per capire quanti rifiuti secchi produco in un anno (*ho impiegato un mese per riempirlo di circa 3 kg quindi ho moltiplicato 3kg per 12 mesi. Arrotondato per eccesso: 36 kg mediamente prodotti dal mio nucleo familiare*)
3. ho aperto il sacchetto cercando di capire che tipologie di rifiuti si trovavano al suo interno per valutare come ridurli.

*Un grande problema è rappresentato dagli **scontrini**: non possono essere differenziati nella carta in quanto le sostanze chimiche con cui è prodotta la carta termica, rischiano di andare a compromettere il riciclo della carta.*



La Cucina

PIÙ SOSTENIBILE

LA SPESA

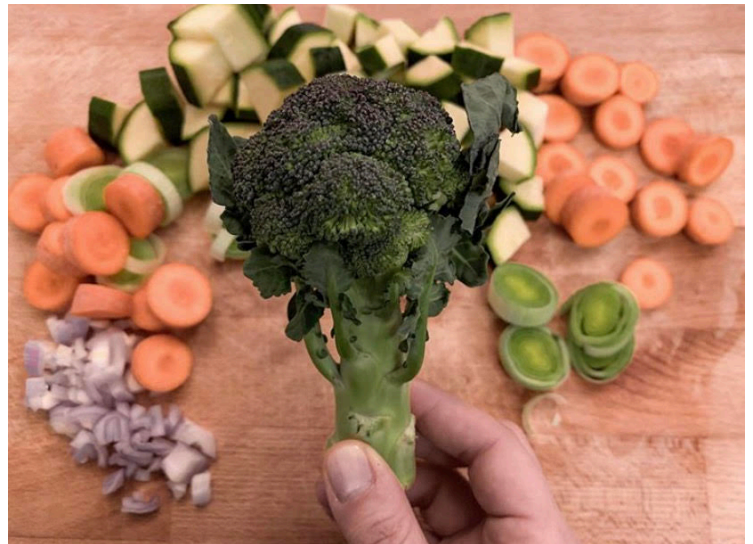
La spesa è la prima cosa importante a cui prestare attenzione.

- E' buona abitudine recarsi a fare la spesa con delle **shopper di stoffa** (non è necessario acquistarle, è possibile anche produrle in casa se si ha un filo di dimestichezza con il cucito).
- Se possibile, cercare di fare la **spesa sfusa**. Anche solo in parte.
A questo link potete trovare un elenco di negozi sfusi e mercati agricoli, suddivisi per regione. Oggi anche diversi supermercati mettono a disposizione *dispenser* da cui acquistare cibo sfuso. Se non fosse possibile, fare scelte ragionate preferendo cibi in **packaging come carta, cartone e vetro** (facilmente riciclabili) invece che in plastica.

- **FRUTTA E VERDURA:** generalmente più facili da acquistare sfusi.
Qui il discorso sostenibilità è legato a due fattori: il km zero e la stagionalità

- **KM ZERO:** significa che i cibi sono prodotti nelle zone limitrofe a quelle dell'acquisto e questo ci permette di risparmiare sul carburante utilizzato nei trasporti.

E' sempre indicato in etichetta da dove arrivano i prodotti: meglio escludere quelli che arrivano da oltre oceano o da altri paesi. I mercati agricoli offrono una vasta scelta e costi contenuti.



- **STAGIONALITA':** la frutta e la verdura di stagione (oltre ad essere più sane e saporite) impattano meno sull'ambiente in quanto non è necessario per la loro crescita servirsi di serre. Un breve ripasso, mese per mese, di quali siano la **frutta e la verdura di stagione** potrebbe essere molto utile.

CONSERVAZIONE ALIMENTI

Pianificare oculatamente la spesa è un ottimo strumento per abbattere lo spreco alimentare, altra grande piaga della nostra epoca.

Spesso capita che **avanzi del cibo** dai piatti.

Al posto di buttarlo, impariamo a **conservarlo in maniera adeguata e consumarlo il giorno successivo**: questa è anche un'ottima occasione per dare libero sfogo alla propria creatività in cucina, ideando nuovi piatti con i rimasugli e, magari, aggiungendo qualche ingrediente.

Un altro ottimo alleato, oltre ai tupperware, sono i **fogli di cera**, ovvero fogli di stoffa intrisi nella cera e modellabili sugli alimenti che ci permettono di *evitare l'acquisto di pellicola di plastica*. Sono funzionali allo scopo in quanto impermeabili e riutilizzabili moltissime volte.

Al termine dell'uso si possono "ri-cerare" in maniera domestica oppure smaltire nell'umido.

SCARTI

Gli scarti alimentari si smaltiscono nell'organico. Tuttavia, per chi avesse la possibilità ed un po' più di spazio, è possibile procedere allo smaltimento tramite il **COMPOST**: grazie a determinate tipologie di vermi, gli scarti organici vengono trasformati in terriccio riutilizzabile per le piante.

E' un argomento interessante che merita un approfondimento a parte: potrete trovare su P10 - Progetto Impatto Zero approfondimenti in proposito.

Piccolo appunto sull'alimentazione: **IL CONSUMO DI CARNE E L'AMBIENTE**

Gli allevamenti intensivi sono tra i maggiori responsabili di emissioni di gas nocivi per l'ambiente. Sono tanti i motivi per cui si sceglie di ridurre o eliminare la carne e i derivati animali dalla propria alimentazione, ma non è questa la sede in cui approfondire l'argomento.

Ricordo che un'alimentazione più oculata dal punto di vista del consumo di carne, è sicuramente benefica per l'ambiente.

Per chi desidera mangiare carne, invece, un approccio utile da un punto di vista ambientale sarebbe quello di acquistare il prodotto da **aziende agricole** che crescano gli animali in maniera **etica e non intensiva** i quali sono sicuramente meno impattanti per l'ambiente.

UTENSILI DA CUCINA

- **CARTA DA FORNO**: al posto della carta da forno usa e getta, è possibile reperire carte da forno lavabili e riutilizzabili su internet. Durano molto e ci permettono anche di risparmiare l'olio poiché non è necessario ungerle.
- **STOVIGLIE**: piatti e posate di plastica monouso dovrebbero essere banditi. Se per una festa dovessero servire, si può verificare se c'è una Stoviglioteca locale: servizio di noleggio stoviglie per eventi in cambio di una piccola offerta, tutto lavabile e riutilizzabile.

Se dovesse capitare che qualche strumento per cucinare si rompe, nel momento in cui dovete sostituirlo consiglio di scegliere materiali come metallo o legno al posto di mestoli in plastica.

- **TOVAGLIOLI:** buona abitudine è sostituire tovaglioli di carta la stoffa, lavabile e riutilizzabile. I panni per pulire le superfici, inoltre, si possono ricavare da vecchi indumenti, magari strappati e desueti, che possono così trovare un nuovo impiego.
- **LAVARE I PIATTI:** al posto delle **spugne in plastica**, si possono acquistare spugne naturali oppure gli spazzoloni in legno, con testine intercambiabili, particolarmente efficaci sullo sporco.

Per quanto riguarda i **detersivi in flacone** di plastica, è possibile sostituirli con soluzioni di REFILL, per cui è sufficiente recarsi in negozio riempiendo il proprio flacone dal dispenser, senza acquistarne uno nuovo, oppure divertirsi con **l'autoproduzione**.

Per questo argomento [rimando al blog di Lucia Cuffaro, "Autoproduciamo", guru in materia.](#)

PULIZIA SUPERFICI E DETERSIVI

- **ACETO:** il migliore anticalcare. E' sufficiente un vecchio *dispenser* a spruzzo: 1/3 di aceto di mele e 2/3 di acqua distillata. Ottimo per pulire fornelli e lavandino, l'interno del frigo e il forno. Autoprodurlo ha un **costo irrisorio** ed elimina lo sporco ma soprattutto il calcare.

In generale, per l'autoproduzione di prodotti per la pulizia della casa e cura della persona, segnalo nuovamente [Lucia Cuffaro ed il suo blog Autoproduciamo](#): grande fonte di ispirazione, Lucia divulga utili e semplici ricette per ridurre il proprio impatto producendo domesticamente ciò di cui abbiamo bisogno.

LAVATRICE

- **MICROPLASTICHE:** forse non tutti sanno che durante i lavaggi in lavatrice, i capi sintetici tendono a perdere delle microplastiche, le quali si infilano nelle tubature e arrivano ai nostri mari. Esistono dei dispositivi in vendita all'interno dei quali riporre i nostri capi quando sono in lavatrice che trattengono le microplastiche evitandone la dispersione nell'ambiente.

Perché sono pericolose le **MICROPLASTICHE**

Grazie alla loro superficie, sono in grado di intrappolare sostanze tossiche e nocive per l'uomo le quali vengono rilasciate all'interno dell'organismo del piccolo pesce che le ingerisce. Il quale le rilascia all'interno del pesce più grosso e così via. Così, quando noi mangiamo pesce, rischiamo di assumere un quantitativo di tossine alto legato all'ingerimento delle microplastiche piene di tossine, già ingerite dai pesci.

Ancora una volta, tutelando l'ambiente, tuteliamo noi stessi.

- **DETERSIVI** - Utilizzare detersivi **ecologici** ha il vantaggio di preservare l'ambiente da un punto di vista di inquinamento. Tuttavia anch'essi sono venduti in plastica. Anche per questo ricordo le opzioni di REFILL già menzionate e il sito Autoproduciamo (v. sopra)



Il Bagno

PIÙ SOSTENIBILE

IL SAPONE

Tutti ci laviamo, anche più volte al giorno. Dalle mani, al viso al corpo: utilizziamo il sapone.

Ecco un esercizio: Provate a contare quanti flaconi di bagnoschiuma e sapone per le mani utilizzate in un mese e moltipicatelolo per 12 mesi. Ecco, ora moltiplicate quel numero per tutti i cittadini: è un numero enorme.

- **SAPONETTE** - Sostituire i flaconi con saponette (sfuse): costano poco e durano molto. Con questo piccolo cambio di abitudine, già possiamo abbattere l'enorme numero di rifiuti dettato dall'acquisto di flaconi di plastica.

NB: *controllare che gli ingredienti delle saponette siano naturali, evitare quindi quelle con sego bovino oppure olio di palma.*

TIP: esistono sacchetti in fibra naturale all'interno del quale si possono inserire le saponette che stanno per finire. Passandolo sul corpo come spugna, oltre a un lieve scrub, produce la schiuma grazie al sapone contenuto al suo interno.



- **SHAMPOO** - Lo stesso ragionamento vale per lo shampoo. Si trovano in commercio diversi brand che producono **shampoo solido**: sì, costa un po' di più rispetto a un flacone, ma dura il triplo del tempo. E così, con due piccoli gesti, addio ai flaconi.

LE CREME

- **CREME VISO-CORPO** - Le creme per viso e corpo si possono autoprodurre con pochi e semplici ingredienti (ad esempio olio EVO e cera d'api oppure olio di cocco). Esistono molti siti con valide ricette: l'autoproduzione è una soluzione economica, divertente e sostenibile,

rispetto all'acquisto di creme in flaconi. Esistono inoltre negozi che offrono soluzioni di vuoto a rendere (come Negozio Leggero).

Per il corpo ed il viso un ottimo alleato è l'olio di cocco alimentare. E' un olio leggero e nutriente che si può acquistare in vetro al posto delle classiche creme in flacone di plastica.

In alternativa, la regola per essere più sostenibili dovrebbe essere quella di scegliere prodotti con packaging in alluminio e vetro rispetto alla plastica.

RICETTA CREMA VISO OLIO D'OLIVA

- 45 g di olio EVO Bio
- 5 g di cera d'api vergine (reperibile presso qualsiasi apicoltore)
- sciogliere i due ingredienti a bagno maria
- versare il contenuto in vasetto di VETRO (la plastica a contatto con alte temperature potrebbe rilasciare sostanze nocive)
- aggiungere qualche goccia di olio essenziale come lavanda o tea tree
- lasciare raffreddare

- **SCRUB** - Lo scrub è un procedimento di pulizia tramite il quale, massaggiando la pelle con determinati prodotti, si eliminano le cellule morte e si rinvigorisce la pelle.

*Tuttavia gran parte di questi prodotti contiene **microplastiche** (le quali, appunto, adempiono al compito di levigare la pelle) che una volta risciaquate vanno a inquinare le acque.*

Un buon sostituto naturale sono i **fondi di caffè**: ciò che avanza dalla moka, mescolato a qualche cucchiaino di olio di cocco (e conservato in barattolo) è un ottimo levigante sia per il corpo che per il viso. E' leggero, naturale, senza agenti chimici e soprattutto non inquinante.

IGIENE ORALE E AURICOLARE

- **SPAZZOLINO** - Lo spazzolino è qualcosa che utilizziamo ogni giorno, ed è fatto di plastica non riciclabile. Questo è un cambiamento semplicissimo da fare: esistono spazzolini in bamboo (occhio che abbiano anche le setole compostabili) oppure spazzolini ai quali cambiare solo la testina, continuando ad utilizzare il manico, che sono decisamente meno impattanti rispetto al classico spazzolino così come lo abbiamo conosciuto fino ad oggi.
- **DENTIFRICIO** - Tanti anni fa, i dentifrici erano venduti in tubetti di alluminio. Adesso sono in plastica non riciclabile. Le alternative? Infinite. Dall'autoproduzione (internet è pieno di ricette, è sufficiente sperimentare ed eventualmente trovare quella che si addice alla nostra bocca); esistono dentifrici in polvere venduti in scatole di latta (materiale più facilmente riciclabile) o dentifrici in pastiglie venduti in barattoli in vetro. Infine si trovano anche soluzioni con vuoto a rendere: riportando in negozio il vecchio contenitore in vetro, viene scalato il costo della confezione sul nuovo prodotto.

- **FILO INTERDENTALE** - Anch'esso è generalmente venduto in contenitori di plastica. Alcune marche, ora, vendono il filo interdentale in una confezione di vetro, riutilizzabile, per cui è sufficiente acquistare una ricarica da inserire nel contenitore. E sono in fibra naturale, non in materiali non riciclabili.
- **PULIZIA ORECCHIE** - I cottonfioc, altro grande dramma ambientale. Per legge in Italia dal 1 gennaio 2019 è in vigore in divieto di produrre cottonfioc con bastoncino in plastica¹. Rimangono tuttavia un bene usa e getta che, per l'igiene orale, non è il top. Esistono molte alternative lavabili e riutilizzabili sul mercato, tra cui bastoncini in bamboo con una sorta di uncino all'estremità, perfetti per rimuovere i residui accumulati nel cavo auricolare.

TRUCCO E PARRUCCO

- **STRUCCARSI** - Per chi si trucca quotidianamente, il procedimento di struccarsi è particolarmente impattante. Per via dei prodotti struccanti (venduti in plastica e con agenti chimici) e per via dei dischetti usa e getta che si buttano nell'indifferenziato.

- **STRUCCANTE:** un ottimo prodotto, naturale e venduto in vetro è l'olio di cocco alimentare. Va bene anche olio di mandorle (venduto in vetro). C'è anche chi, addirittura, utilizza l'olio EVO della cucina. Questi oli rimuovono anche il trucco più resistente, non sono nocivi per l'ambiente e, inoltre, nutrono la pelle.

- **DISCHETTI:** invece dei dischetti struccanti usa e getta, una meravigliosa soluzione alternativa sono i dischetti lavabili e riutilizzabili in cotone. Sono più morbidi sulla pelle, si possono fare in casa con vecchi asciugamani (o acquistare, in alternativa) e durano veramente a lungo. Lavabili in lavatrice.

- **BALSAMO / MASCHERA CAPELLI** - Il balsamo è un prodotto non necessario per i capelli. Eppure talvolta essi esigono nutrimento. E' sufficiente fare una maschera con olio di cocco, oppure olio di mandorle e poi lavare solo con shampoo.

Un'alternativa sensazionale per i capelli sono le maschere con la **mucillagine dei semi di lino**: i capelli diventano di seta.

Ecco il procedimento:

- metter a bagno una manciata di semi di lino (magari bio e acquistati sfusi) per tutta la notte
 - filtrarli la mattina dopo
 - applicare la mucillagine sulla lunghezza per tutto il tempo che si desidera
 - lavare con shampoo
- Ripetere una volta ogni paio di settimane e i capelli diventeranno come nuovi.

¹ Approfondimento consigliato: SPAM - Stop Plastica a Mare di Filippo Solibello
www.progettoimpattozero.org

- **RASOIO** - Per chi utilizza questo strumento, al posto dei rasoi in plastica usa e getta, è sufficiente acquistarne uno in metallo con lama intercambiabile. Costa tra i 20 ed i 30 euro e dura veramente tutta la vita. Una volta che la lama è usurata, basta comprare un pacchetto di nuove lame per pochi euro, da sostituire aprendo la testina (ovviamente facendo attenzione alle proprie dita).

IL CICLO MESTRUALE

Almeno una volta al mese alle donne tocca fare i conti con il ciclo. E' incalcolabile la quantità di rifiuti indifferenziati prodotti da questo punto vista. Alternative? Tantissime.

- La **COPPETTA MESTRUALE**: è il dispositivo più igienico tra tutti. Tuttavia il suo utilizzo è molto soggettivo: alcune donne si trovano benissimo, altre non riescono proprio ad utilizzarla. Bisogna dunque fare dei tentativi.
- Le **MUTANDE ASSORBENTI** - sono delle mutande lavabili e riutilizzabili che contengono all'interno incorporato un assorbente, anche per cicli abbondanti. Il loro vantaggio è che non si spostano e non si rischia di macchiarsi. Talvolta in caso di ciclo abbondante c'è chi avrebbe bisogno di cambiarle a metà giornata e, magari, a lavoro è complicato. Anche qui, la scelta va presa compatibilmente con le proprie esigenze di vita.
- Gli **ASSORBENTI LAVABILI** - sono dispositivi di cotone, che si possono cambiare come gli assorbenti "classici", lavabili e riutilizzabili. Sono molto morbidi e molto comodi ed abbattano sia l'inquinamento che la spesa degli assorbenti usa e getta.

D'altro canto il modo in cui ogni donna vive il proprio ciclo è unico, ognuna ha esigenze specifiche, pertanto trovare l'alternativa adeguata (che talvolta può essere anche un mix, come ad esempio coppetta + assorbente lavabile) è frutto di sperimentazioni.



La Camera da Letto

PIÙ SOSTENIBILE

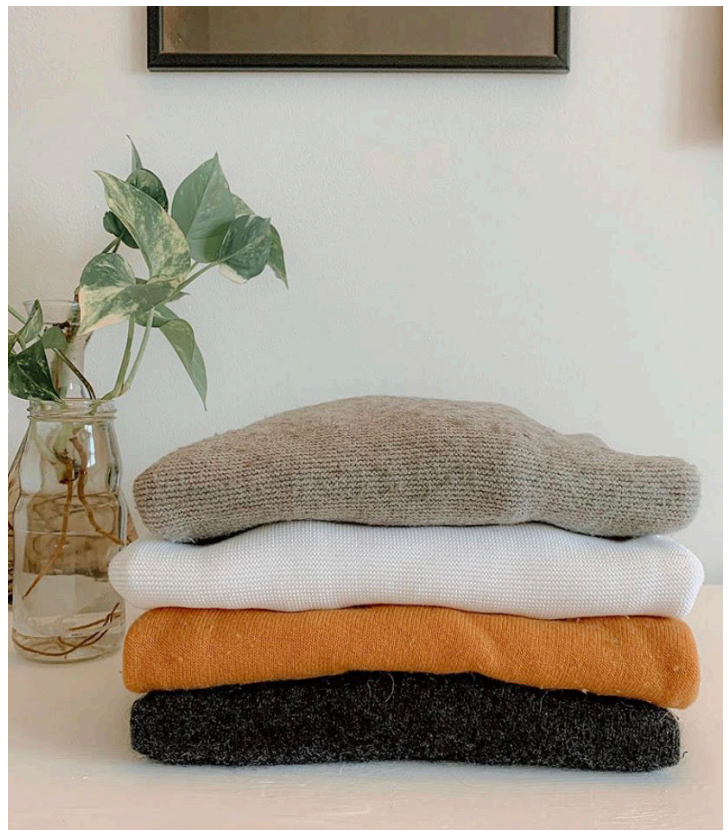
I VESTITI

Al tema dei vestiti sarebbe opportuno dedicare una guida a sé, poiché è un tema veramente ampio. Di seguito, dunque, alcuni piccoli accorgimenti per

- **FAST FASHION / SLOW FASHION:** come è ormai noto, l'industria della fast fashion è tra le più inquinanti del pianeta. Una maglietta venduta per € 5 a Milano centro, made in Bangladesh con materiali sintetici, non è un prodotto sostenibile: quei € 5 euro davvero coprono costi di stabilimento, trasporto, negozio e vendita, estrazione di risorse? Se lo fanno, c'è qualcosa che non va.

Una regola dovrebbe essere quella di **investire su meno capi ma più sostenibili:** dove l'utilizzo e l'estrazione delle risorse per la produzione avvengano nel rispetto dell'ambiente e la produzione rispetti le normative delle politiche sul lavoro. Inoltre un capo più è prodotto lontano e più inquina in termini di trasporto.

Investire più consapevolmente e ragionevolmente: tra comprare 20 magliette a € 5 (per un totale di 100 €) oppure acquistare solo 5 magliette da € 20 l'una, ma prodotte e vendute in maniera etica, questa seconda opzione è certamente più sostenibile.



Qui rimando al ragionamento della legge della domanda e dell'offerta in premessa: se i consumatori modificano la propria domanda, anche le aziende saranno costrette a modificare la propria offerta per venire incontro alla domanda. Questo è quello che amo definire, in maniera ironica, *il magico potere dei*

boicottaggio.

- **SECONDA MANO:** i negozi di seconda mano o vintage, sono delle ottime soluzioni per acquistare capi di qualità a prezzi ridotti ed evitare dunque di alimentare l'industria della fast fashion.

- **UTILIZZARE CIO' CHE GIA' SI POSSIEDE:** altra grande regola aurea per ridurre il proprio impatto. Spesso sentiamo il bisogno di sopperire alle richieste della moda, per sentirci "parte del gruppo". Ecco, questi bisogni sono quelli che vengono definiti **bisogni indotti** in quanto, appunto, sono indotti dal marketing e non sono reali.

Imparare a distinguere i **bisogni reali** dai **bisogni indotti** è una enorme assunzione di consapevolezza che ognuno di noi dovrebbe assumere.

- **RIUSO e CUSTOMIZZAZIONE:** se quanto già possediamo non ci piace più, oppure non ci va più come taglia, oppure si rompe, abbiamo tante alternative tra cui scegliere.

- **RIPARARE** prima di tutto. E' semplice farlo da soli, altrimenti ci si può rivolgere ad un sarto (o ad una nonna abile con ago e filo, per chi ha la fortuna di averla) provvedendo alla riparazione. Se il capo proprio è irreparabile, possiamo sempre ricavarne stracci per pulire casa, al posto di acquistarne.

- **REINVENTARE I CAPI:** è facile e divertente, ed il mondo di internet è pieno di tutorial. Esistono molti modi per dare una nuova vita a capi che riteniamo obsoleti. Accorciandoli, allungandoli, aggiungendo decorazioni. Una maniera di riutilizzo creativa e divertente, utile anche a stimolare la mente.

DECLUTTERING SOSTENIBILE

DECLUTTER: dall'inglese "*clutter*" ovvero ingombro, il *de-clutter* è quella procedura per cui si passano in rassegna i propri beni, eliminando tutti quelli non più necessari per noi.

Nel procedimento di **ELIMINAZIONE** è importante, tuttavia, essere responsabili e - al posto di trasformare in rifiuto quanto si sceglie di scartare, cercare di rendergli nuova vita.

E' possibile:

- **DONARE** a chi ne ha più bisogno, tutto ciò che si elimina (a patto che sia in buono stato, pulito e non rotto)
- **VENDERE** online o a negozi di seconda mano
- **SCAMBIARE:** gli "swap parties" sono momenti organizzati con amici dove ciascuno porta i capi di abbigliamento che non utilizza più ed è libero di portare a casa **GRATUITAMENTE** quanto messo a disposizione dagli altri partecipanti.
- **REGALARE**, perché no, a qualche amico beni che sappiamo potrebbero essergli utili.



Il Soggiorno

PIÙ SOSTENIBILE

ARREDAMENTO

- **MOBILI** - Capita di dover rinnovare l'arredamento. Perché si deteriora, perché cambiano le esigenze domestiche. Un consiglio che mi sento di dare è quello di provare a:
 - **REINVENTARE** i propri mobili. Ridipingerli, riadattarli, spostarli, restaurarli. Da uno stesso mobile potrebbe uscirne uno del tutto nuovo senza, dunque, dover eliminare il nostro mobile da un lato o spendere troppi soldi dall'altro.
 - **USATO**: nei mercati delle pulci è possibile trovare mobili per ogni gusto ed esigenza (generalmente di qualità) che si possono acquistare per pochi euro ed eventualmente riadattare alle proprie esigenze. Inoltre ciò ci consente di avere un arredamento originale ed unico nel suo genere in quanto sono tendenzialmente ormai tutti pezzi unici e artigianali.
- **FAI DA TE** - Dal restauro domestico (ridipingere un mobile di un nuovo colore, o cucire a mano una nuova fodera del divano) fino alla vera e propria costruzione di un mobile - qualora si abbiano tempo e competenze adeguate.

LIBRERIA

- **LIBRI** - Un altro grande capitolo. I libri sono fatti di carta e la carta viene dagli alberi, è un dato di fatto. Purtroppo i libri stampati su carta riciclati sono ancora pochi ad oggi.
 - **DISPOSITIVI ELETTRONICI**: Nell'era digitale, esistono molti supporti elettronici che ci offrono la possibilità di acquistare libri e leggerli sul dispositivo. Inoltre i libri costano decisamente e non esiste spreco di carta. Una scelta sofferta per molti amanti del libri, ma ad un certo punto è necessario fare scelte etiche.

Esiste un dibattito aperto, relativo all'impatto ambientale di questi dispositivi, che sarà prossimamente

argomento di approfondimento nelle nuove guide gratuite in pdf.

- **USATO:** Ancora una volta la scelta dell'acquisto di seconda mano si rivela tra le più sostenibili, per chi proprio ritiene di non poter fare a meno del cartaceo.

- **BIBLIOTECHE:** Per i meno pigri, esiste sempre la possibilità di recarsi in biblioteca e prendere libri in prestito.

- **BOOK CROSSING:** Anche lo scambio di libri tra amici, è un'ottima opportunità che, oltre a permetterci di risparmiare, tutela l'ambiente. Ci offre inoltre una bella occasione di scambio e confronto con altri lettori degli stessi libri, sempre fonte di arricchimento personale.

PIANTE

- **VASI** - al posto di spendere soldi in coprivasi generalmente in plastica, un'idea originale è quella di riutilizzare contenitori che già possediamo (come ad esempio vecchie pentole che non usiamo più perché magari graffiate) così come riutilizzare i barattoli di vetro di alcuni prodotti per propagare le piante per talea. Per annaffiarle, riutilizzare l'acqua del lavaggio delle verdure.

Propagare le piante al posto di acquistarle è un ottimo modo per averne di nuove e, magari, procedere in punto successivo:

- **PLANT CROSSING** - Se avete qualche amica o amico con la passione delle piante, può essere un'occasione divertente per propagarle e scambiarle di modo di arricchire la vegetazione presente in casa.

Ricordiamoci che le piante, oltre a rendere un ambiente più accogliente e vivo, svolgono una importante funzione, ovvero contribuiscono al ricambio dell'aria.

E' sufficiente un breve ripasso delle nozioni di scienze delle elementari per ricordarci che le piante assorbono anidride carbonica e rilasciano ossigeno. Non è certo avere qualche pianta in casa che ci salverà dal problema dell'inquinamento, ma nel loro piccolo anche loro hanno un risvolto positivo nell'ambiente domestico.

Segnalo di seguito alcuni profili Instagram che offrono ottimi spunti sull'argomento

MARTA lowimpactfae

ALESSIA not.sogreen

SORAYA picciriddra

FRANCESCA passioninaturali

SARA sognirisplendono

LETIZIA overthefences

MARICA, MILENA, ANNA e ANNA storiesfuse

JULIETTE julyelatribu

MARI yethical

Grazie per avere a cuore la tutela dell'ambiente

Nella speranza che questi piccoli suggerimenti possano essere stati utili, ti anticipo che prossimamente usciranno altre mini-guide dedicate ad altri argomenti sul tema sostenibilità (al lavoro e ai trasporti, all'acqua, sul viaggiare sostenibile...)

Per qualsiasi confronto puoi contattarmi:

sul profilo Instagram **laulowimpact** oppure

inviando una email a progettoimpattozero@gmail.com

QUANDO PENSIAMO CHE LA NOSTRA AZIONE SIA SOLO
UN PICCOLO GESTO, RICORDIAMOCI DI MOLTIPLICARLA
PER MIGLIAIA DI PERSONE.

*Ognuno fa
la differenza*



WWW.PROGETTOIMPATTOZERO.ORG