

Opcions

27 tardor 2008

Informació per a un consum conscient i transformador

PVP 3'5 €

Son i matalassos
ZZZZZZ...

**Menjadors escolars,
un altre espai d'aprenentatge**

**Botigues gratis:
100% de descompte**

C R I C



Centre
de Recerca
i Informació
en Consum

Pl. Molina 8, 1er · 08006 Barcelona
Tel. 93 412 75 94 · Fax 93 567 05 62
cric@pangea.org · www.opcions.org

Opcions

Direcció

Montse Peiron

Redacció

Isabel Atela, Montse Peiron, Ana Perea

Álvaro Porro, Ruben Suriñach

Col·laboracions

David Llistar, Col·lectiu de voluntaris de la botiga Sincoste

Correcció

Toni Casals

Fotografia

Fundació Futur, Betty Navarro, Pam i Pipa

Il·lustracions

Sophie Dub, Mirjana Farkas

Disseny gràfic

Muntsa Busquets, Pep Sansó,

Isidre Rebenaque, Pau Ricart, Ana Varela

Maquetació

Noe Lavado

Impressió

Gramagraf, s.c.c.l.

Dipòsit Legal: B-1776-2002

ISSN: 1579-9476

Impresa en paper 100% reciclat

Aquesta revista també s'edita en castellà.



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

EDITORIAL

A diversos llocs de la secció central d'aquest número hi trobareu referències a l'aspecte de la durabilitat dels matalassos. En començar l'estudi ens va sorgir l'observació: són béns duradors, no se'ls pot aplicar la tendència omnipresent cap a l'usar i llençar! Després vam descobrir que sí que s'intenta si més no induir-nos a pensar que els hem de substituir amb una certa freqüència, com veureu. Un dels matalassers a qui vam preguntar per aquest *intent* va ser molt sincer: *Ho-me és clar, bé hem de vendre, nosaltres!*

Aquesta és segurament la gran por que ens impedeix emprendre un gir valent cap a una economia menys consumista, perquè diríem que l'evidència que el consumisme creixent té inconvenients insalvables (mediambientals, socials, humans) és, almenys íntimament, reconeguda per molts. Però encara pocs s'atreveixen a dir-ho en veu alta.

Tard o d'hora, però, ens haurem d'enfrontar a la por de canviar el sistema econòmic que avui ens sosté. Qui són els idealistes, els que pretenem tendir cap a aquest gir o els que creuen que podem seguir en el tren que estem?

SUBSCRIPCIONS I COL·LABORACIONS

Nom i cognoms
Domicili
Codi postal Població
Adreça electrònica o telèfon

Vull subscriure'm a Opcions: ☐ en català ☐ en castellà a partir del número Data

FORMA DE PAGAMENT:

☐ Domiciliació bancària:

Titular del compte

Número de compte: Entitat Oficina D.C. Núm. llibreta o CC

☐ Transferència al compte corrent del CRIC:

Caixa d'Enginyers Entitat: 3025 Oficina: 0001 DC: 11 Número: 1433230889

Sisplau, indica al teu banc qui és l'ordenant

Com he conegut la revista:

Vull col·laborar amb el CRIC mitjançant

Opcions

Copia o retalla aquesta butlleta,
omple-la i envia'ns-la:

CRIC

Pl. Molina 8, 1er

08006 Barcelona

També pots subscriure't
a través del web:

www.opcions.org

**Preu de la subscripció
per 6 números
(un any i mig): 20 euros**

Per a entitats i institucions,
es fan descomptes per
subscripcions massives.

CARTES DELS LECTORS

- Com a persona que té els seus estalvis en un banc em preocupa perdre'ls, i voldria saber si els bancs ètics es veuran menys afectats per la crisi, ja que les seves inversions en teoria haurien d'estar dedicades a projectes diferents que els d'un banc habitual, i per tant haurien de ser menys especulatives. Potser m'equivoco i l'única alternativa passa per treure els diners del banc, com recomanen les veus més crítiques.

Elena Galán
Barcelona

Compartim la teva intuïció que els diners als bancs ètics haurien de córrer menys risc perquè participen menys dels mercats més especulatiu, i la seva política de transparència deu fer que tinguin menys actius escombraries. Tot i que si la crisi acaba afectant tot el sistema les cadenes d'impagaments poden tocar qualsevol entitat via l'economia real (un productor ecològic amb un crèdit de Triodos fa fallida perquè els clients no li paguen i per tant ell no retorna el crèdit a Triodos, etc.). De totes maneres no podem respondre la pregunta amb prou coneixement, podries adreçar-te a Fiare (www.fiare.org, a Barcelona 93 368 99 82), Triodos Bank (www.triodos.es) o FETS (www.fets.org).

- He llegit a la seva revista dedicada al consum responsable de peix que moren pescadors senegalesos abordats per vaixells que pesquen il·legalment. Saben si això segueix passant? Visc a Tenerife, i la majoria de la gent només sap que arriben cayucos. Jo he llegit alguna cosa sobre la pesca il·legal però no tenia ni idea que morissin pescadors africans d'aquesta manera. Em sembla que la societat hauria de saber aquestes coses. Com que segons sembla el port de Las Palmas serveix d'entrada a tota aquesta pesca il·legal, el govern canari podria jugar un paper important, en col·laboració amb els governs africans, per combatre-la. Hi ha una cosa senzilla que jo puc fer, escriure cartes al director als diaris però no tinc més informació sobre aquestes morts, quan van ser, ni si segueixen succeint.

José Felipe San Martín
Tenerife

No sabem com evoluciona el tema, com que anem canviant de tema de recerca no podem fer un seguiment. El desembre de l'any passat diversos mitjans van publicar la notícia d'un accident que va provocar morts (es pot veure per exemple a

www.elmundo.es/elmundo/2007/12/08/espana/1197123132.html), sense ni tan sols posar en dubte que els vaixells espanyols entren il·legalment en zones de pesca artesanal. Si vols treballar el tema et recomanem posar-te en contacte amb l'ONG gallega Ecodesarrollo Gaia: www.ecodesarrollogaia.org/proyctomarine-ros.htm.

- He comprat una bicicleta i vaig trobar un article sobre el tema que van publicar al seu núm. 19. A Mèxic la gent té el mal costum de deixar els gossos deslligats pels carrers, i alguns són braus i ataquen els ciclistes. Vaig investigar i resulta que hi ha unes alarmes antigossos que emeten un soroll que només capta la bestiola i la fa fugir. La seva revista em sembla espectacular. Voldria saber també si hi ha algun insecticida ecològic per als mosquits.

Sonia Mota
Mèxic D.F.

Sobre el tema gossos i bicis, potser les associacions ciclistes de la seva ciutat la podran informar, o pot contactar amb conbici.org. Un antimosquits es pot fer amb un oli vegetal com a base i un oli essencial repel·lent, a cada zona s'han de buscar les plantes adequades (al Mediterrani serien citronel·la o menta). Per a determinades ocasions es poden usar mosquiteres o màniga llarga.

- A l'últim número de la seva revista van esmentar la labor que estem realitzant des de Mil·lhistories. L'altre dia es va posar en contacte amb nosaltres una persona que ens havia conegut a través de la seva revista per demanar-nos una de les nostres cistelles. Com que qualsevol ajuda sempre ens ve bé, només els volia mostrar el nostre agraïment.

Gabriel Baile
Madrid

- Suggerixo dos temes per abordar a la revista:
- Informació: qui hi ha darrere dels grans entramats informatius (premsa, ràdio, televisió...), com es financen, a quins interessos serveixen...
 - Arquitectura i construcció sostenible: no tant per a qui es construeixi la seva pròpia casa (no hi deu haver gaire gent) sinó per a qui abordi reformes, pintures, equipament...

José Eizaguirre
Madrid

SUMARI

El divan 5

Es fa camí caminant,
valorant, compartint...

Opcions 8

Son i matalassos. Zzzzzzz...

Idees 24

Roba amb un 100% de descompte:
com muntar una botiga gratis?

Eines 26

Menjadors escolars:
l'assignatura pendent.
Els nostres fills
aprenen a alimentar-se?

Mirades 29

Cooperació internacional:
per un canvi de paradigma

Món en moviment 30

Recursos de consum conscient

Restaurants i càterin
Fundació Futur 4

Economia social
Arç Cooperativa 4

Publicacions
Directa 4

Joguines i articles per a bebès
Bebés Ecològics 4
Bufallums 21

Productes ecològics o artesanals
+malta 21
BarcelonaReykjavík 32

Formació
Cursos Vida Sana 32

Més recursos al web

A www.opcions.org hi trobareu íntegres tots els números de la revista publicats fins fa un any i totes les opcions de consum conscient que hem anunciat des del primer número.

Cartes a Opcions

Envieu-les a:

cric@pangea.org
També per correu postal:
Revista OPCIONS
Pl. Molina 8, 1r · 08006 Barcelona



Consum responsable

Serveis propis per a cooperativistes
Assegurances | Diner ètic i solidari | Cobie compartit

Botiga virtual de consum responsable
Promoció del mercat social

www.arccoop.coop - arccoop@arccoop.coop
Tel. 93 423 46 02




Servei de Càtering
Gestió de cuines escolars
Comerç just
Reinserció laboral
Productes ecològics

Futur Just Empresa de Inserció SL · Hércules, 3 · 08002 Barcelona · 93 302 19 27
catering@futur.cat · www.futur.cat



RECOMANA
Bolquer Tot-en-un BIO



Ajustable talla única de Bambú
Bolquer de suavitat vellutada, pràctic i econòmic, ja que es la servir des que neixen fins que deixen el bolquer. Creix amb el seu bebè.

Protector impermeable Velour
Combina la impermeabilitat transpirable amb el cotó biològic de color. Ideal per al bolquer ajustable de bambú i altres absorbents.

Protector impermeable de Llana
Producte 100% natural que es renta només una vegada al mes. Es la servir tot l'any perquè és fresc i càlid al mateix temps.

Protector Weenee
Per a pares realment compromesos amb el medi ambient. A casa es fan servir amb absorbents rentables i de paper, amb bolquers compostables sense deixar residus.

És fàcil ser conseqüents amb els nostres valors.

BEBÉS ECOLÓGICOS Tel. 950 135 700
www.bebesecologicos.com info@besesecologicos.com

www.setmanaridirecta.info

SETMANARI DE COMUNICACIÓ

DIRECTA



subscriu-t'hi ara!



No et deixis convèncer.
[Menteixen. I molt.]



Es fa camí caminant, valorant, compartint...

El camí del consum conscient i transformador (CCT) es fa cada dia amb petits passos. Però l'exercici de parar un moment i valorar on som i com hi hem arribat pot ser interessant. El camí es fa caminant, però també albirant-lo, recordant-lo, i fins i tot compartint-lo, perquè compartir ens posa de bon humor i ens fa estar més satisfets.

- Entendre en què es van convertint les nostres idees i il·lusions sobre el consum conscient a través de la nostra pràctica diària, veure de què estem satisfets i de què no tant, identificar aspectes en què notem que hem evolucionat fins i tot més enllà del consum... pot aportar-nos dades importants sobre el “planeta CCT”, i energies i idees renovades.

PRIORITZANT

Com que el consum abasta una dimensió tan àmplia, és clau establir unes prioritats o uns objectius que, sense ser un marc rígid, ens serveixin per focalitzar l'energia sobre els consums en què volem ser més conscients. L'opció de la Leonor (30 anys, de Màlaga) és un bon resum de l'ordre de prioritats que es repeteix més en les respostes a la nostra enquesta: *Energia, menjar, aigua, transport, roba, i començo amb el sector higiene*, als quals sumariem la generació de residus. Encara que hi ha moltes formes d'ordenar les prioritats, també hi ha moltes coincidències, cosa que facilita que sorgeixin més iniciatives i més accessibles. Sens dubte el tema estrella és l'alimentació, que a més és aquell pel qual pràcticament tots ens veiem motivats i que ens dona alhora més satisfaccions i més opcions. Però també apareixen altres elements interessants i menys recurrents com la televisió, la cultura, internet, el mòbil...

A l'hora d'establir prioritats, hi ha elements que identifiquem i assenyallem de seguida, com ara l'energia, l'aigua o l'alimentació. Però també hi ha una sèrie d'aspectes importants que ens costen més d'abordar perquè no resulten tan tangibles, com ara triar productes d'empreses d'economia social i solidària, finances o banca alternatives.

SATISFETS?

Estem satisfets del nostre CCT? Doncs el got pot estar mig buit o mig ple segons on posem el llistó o segons les referències que escollim. En aquest Divan hem volgut aprendre d'allò que sí que estem satisfets perquè, al final, aquest camí el fem perquè ens omple, ens satisfà... i tot això que hi guanyem! I és que és important valorar el que hem après, el que hem fet... sentir-nos satisfets, sentir que caminem. Tot i això, les nostres valoracions poden fer un joc hàbil que doni lloc a una (molt humana) dinàmica de compensacions, tal com s'explica des de la psicologia social.¹ Ho veiem en un estudi de les conductes proambientals: *faig molt esforç en aquest àmbit, i això em permet desentendre'm totalment dels altres*. Probablement necessitem aquest mecanisme per “sobreviure a nosaltres mateixos”, però la nostra proposta consisteix a intentar viure el CCT d'una manera que no calgui autocompensar-nos: el que fem ho fem perquè ens satisfà. I hem vist en les respostes que, en efecte, estem bastant satisfets del nostre camí, entre altres coses pels senzills descobriments del dia a dia. I també ens satisfà compartir-los, perquè si hi ha una cosa clara és que aquest viatge és compartit. La Cristina (46 anys, Vitòria-Gasteiz) ho il·lustra molt bé en el seu testimoniatge quan precisament el descobriment que vol compartir és que comparteix: *M'agrada quan parlo amb altres mares del “cole” o amb altres amics i amigues de consum i intercanviem idees*.

¹ B. Hernández i I. Suárez: *Análisis de la relación entre intención i acción en el ámbito del comportamiento proambiental*, al llibre *Persona, Sociedad y Mediambiente*. Junta de Andalucía 2006.

Actualment, de quins
aspectes
del vostre consum
intenteu ser més
conscients?

**De quins esteu
més satisfets?**

Alicia, 38 anys, Euskadi

Mestressa,
voluntària en el
consell escolar, mare de
tres nens i de dos gossos.
Cada dia busco nous reptes
per aconseguir canviar les
coses, el primer va ser
deixar de treballar.

Les bosses de roba (se'n
poden fer amb pantalons
esparcats i queden molt guapes).
L'ecobola per rentar és pràctica i renta
igual que tots els altre productes i, a
sobre, no matem els rius ni hem de
carregar litres i litres de detergent. Si
tirem una mica d'aigua amb 6-10 gotes
d'oli essencial al lloc del suavitzant,
la roba i fins i tot la cuina faran
molt bona olor..

Ara
intento ser conscient dels
regals per als altres (fins i tot he
deixat de fer-ne per compromís i ara
la gent es pensa que sóc pobra, he he) i per
a mi mateixa (molta gent que no et coneix
et regala unes coses... que finalment he decidit
tallar en sec). Estic bastant satisfeta en el dia a dia,
m'agradaria poder trobar més fruita i verdura
ecològiques. Gairebé no faig servir bosses de plàstic,
em moc caminant o amb bici (pràcticament no
sabia anar-hi i ara sóc capaç de dur-hi la meua
filla), em faig jo mateixa el pa, els bescuits i el
iogurt. Cada vegada que veig alguna cosa,
els ulls se me'n van a la lletra petita
(ingredients, on ha estat fabricat...)
i ja sóc com una calculadora:
això sí, això no.

L'ús de la copa
menstrual. Per què no
me n'havien parlat mai
abans? Hi guanyes en
comoditat, salut, calés, fas
menys residus i deixes de
comprar a multi-
nacionals, ho té tot!

**Sóc
il·lustradora**

Maria, 32 anys, Cardedeu (Vallès Oriental)

L'alimentació és el
que he canviat més:
comprant en botigues
petites, participant en una
cooperativa de consum
ecològic i cultivant el meu
petit hort al pati de
casa.

El carro de la
compra ha estat un bon
descobriment (és morat i sóc
el "rei del barri"), però el meu
gran descobriment són les
cooperatives. Un consum
proper, de qualitat i que
dóna feina a pagesos de
la zona.

**Treballa en
una enginyeria
fent estudis de
transport i
mobilitat**

Francesc, 31 anys, València

Intento
ser més conscient
amb els productes
d'alimentació, amb el dia a
dia. I estic molt satisfet de
viure sense tenir cotxe (en
llogo un els caps de
setmana que en
necessito).

**Filòleg i
fisioterapeuta**

Ricardo, 31 anys, Vallecas (Madrid)

Ara
no estic gaire sa-
tisfet, ho consumeixo
gairebé tot de supermer-
cats: tinc poc temps i, a més,
comparteix el pis i les
compres amb dues
col·legues de pis.

Quan era soci de la
cooperativa de consum
solia explicar als qui
convidava a casa el que
menjaven i qui ho havia
produït. Moltes vegades em
demanaven que els
dugués a visitar els
horts, etc.

**Faig
llibres, els
promocio, sóc mare i
moltes coses
més!**

Marta, 42 anys, Barcelona

Estic satisfeta de
l'alimentació, del
transport per la ciutat, del
reciclatge, de la reducció del
consum "que demanen"
els nostres fills...

Aleixart, 33 anys, Santa Coloma de Farners (Selva)

Consumir preferentment els productes del temps que dona l'hort, comprar productes (cafè, te, galetes...) a la botiga de comerç just del poble, portar-me cada dia a la feina la carmanyola i un termos per a l'aigua, mirar d'anar a peu tant com pugui, començar a anar a mercats dels encants i d'intercanvi...

Haig de fer servir el cotxe cada dia per anar a treballar (però amb la idea de traslladar-me a viure, a mitjà termini, a prop de la feina). Per ara un curs de conducció eficient m'ha fet disminuir el consum de gasoil de 7 a 5'5 litres cada 100 quilòmetres!

Beti, 35 anys, Vigo

Llicenciada en Ciències del Mar

Intento ser conscient en l'alimentació, els productes de neteja, els esmalts per a la meua afició terrissaire, el transport (evitant els avions tant com puc ja cobreixo la meua quota, i faig servir cotxe privat). Estic satisfeta de l'alimentació; de la meua participació en un projecte d'habitatge i vida en el qual reconstruïm amb materials de la zona i sostenibles; d'evitar la generació de residus...

M'agrada molt viure les estacions a través dels aliments, em sembla tot un luxe anar canviant els gustos segons el clima. Adaptant-se als aliments locals i del temps es descobreix un món ple de varietat...

Conchi, 29 anys, Madrid

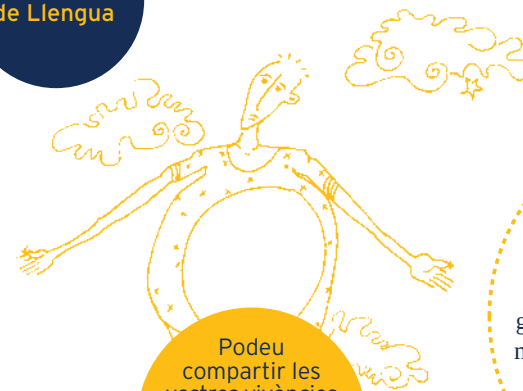
Investigadora en comunicació ambiental i participant en projectes variats

La qüestió dels productes de consum bàsic ja és una cosa bastant integrada a la meua vida, encara que les mudances de casa de vegades m'han fet fer passos enrere. Ara em vaig preguntant més per l'invisible: el consum energètic desapercebut, internet. També de vegades em miro a mi i al meu voltant, i penso en el consumisme també de l'activisme social... el ritme desenfrenat. Em plantejo l'*slow life*, la necessitat de desaceleració... Estic satisfeta de la col·lectivització d'estrís diversos... M'agrada la solució col·lectiva a les necessitats: abans hi buscava una resposta individual i ara hi veig respostes col·lectives, per exemple les necessitats lligades a la maternitat/paternitat i criança, o l'aprenentatge, el compartir sabers...

Dur sempre una ampolla de vidre o de plàstic dur o una cantimplora petita a la bossa o la motxilla, i així poder arregar aigua gratis de qualsevol lloc.

Rosa, 28 anys, Huelva

Professora de Llengua



Podeu compartir les vostres vivències i visions a través del qüestionari que trobareu a

www.opcions.org/enquesta.html

Voleu compartir algun petit descobriment de consum conscient del qual estigueu especialment satisfets?

Fa poc he descobert el mercat d'intercanvi i m'ha encantat. Una de les contradiccions que tinc i que em penso que du la gent a consumir més són les ganes de canviar. En el cas de la roba, a la cooperativa de consum s'ha muntat un espai on la gent deixa coses que ja no vol i s'emporta el que troba que li agrada... I hi he deixat samarretes que ja no em posava i hi he trobat unes vambes molt guapes i una samarreta de tirants molt maca. I dijous hi tornaré a deixar roba meua...

Educadora social. M'estic independitzant

Cristina, 25 anys, Barcelona

Anònim, Castelldefels

Des que intento consumir productes més simples o naturals, fins i tot ecològics, ja no em preocupo de si m'engreixo, perquè menjo menys greixos i additius i no m'engreixo. A més, els productes ecològics són més cars i per tant m'ho penso dues vegades abans de comprar-me qualsevol laminadura només per capritx.

Son i matalassos

ZZZZZZ...



- Això del consum conscient de matalassos és una mica una bogeria. El que no és massa rígid et deixa enclotat o té la funda sintètica o no es recicla o ve de plantacions tropicals.
 - Ei, tranqui, descansa! Ja sabem que no és habitual trobar opcions “rodones” per tots els cantons...
 - Ai, sí, descansar, això sí que tinc ganes de fer-ho. A veure si aconseguixo dedicar-hi l'atenció que es mereix.
- Bona nit...

De petita, quan em trobava malament o estava trasbalsada, el meu pare em deia: *Reposa*. Ho deia a poc a poc, transmetent-me ja el benefici que trobaria en el repòs amb la sola pronúncia de la paraula. *Re-posar* ve de *re-pausare*, fer una pausa. I és que *des-cansar*, treure el cansament, requereix temps i atenció, tanta que de tant en tant hem de perdre la consciència unes quantes hores (dormir) per no distreure'ns amb altres coses.

El descans o el repòs, i en particular el dormir, són “activitats” capitals en la vida, tant per mantenir la salut com per ajudar-nos a recobrar-la quan estem malalts. Avui, però, els tenim força bandejats. Paradoxalment, a mesura que ens omplim de més i més ocupacions i pressions, més avall cau la necessitat d'un bon descans a la nostra llista de prioritats. Al món laboral segurament està més ben vist enviar un correu electrònic a les tres de la matinada que fer un cop de cap havent dinat. Tal com diu l'expert en patologia del son Antonio Vela, *En el tipus de societat en què vivim el son és un període no productiu, per tant és una cosa més aviat menyspreable per al procés de producció*.¹

Segons alguns experts, cada cop dormim pitjor: *La forma de vida actual, amb les seves pressions, el seu ritme trepidant i les seves exigències propicia un augment de persones que pateixen trastorns del son*.² S'estima que avui un 25% dels espanyols tenen insomni crònic (comptant-hi la gent gran), i un 30% insomni transitori o ocasional.³ Segons una enquesta feta a més de 20.000 persones adultes, el consum de somnífers a Espanya va passar del 6% el 2001 al 13% el 2006,⁴ i estan entre els medicaments més consumits.² I, esclar, com menys o pitjor dormim, pitjor estem desperts: no tenim dades sobre l'evolució en el consum de



café i altres estimulants, però és poc probable que hagi baixat. Fins i tot hi ha qui ja dona per fet que hem d'adaptar els ritmes biològics als de la vida moderna, com ara aquest anunci d'un matalàs de l'empresa nord-americana Bedding-Sealy: *Recordes els temps en què dormíem vuit hores? Nosaltres tampoc. Avui la majoria de nosaltres aconseguim tenir amb prou feines sis hores per dormir. Qui ho pot harmonitzar? El nou Sealy Posturepedic. Dissenyat per eliminar els punts de pressió que ens fan bellugar i donar voltes. Aconsegueix unes millors sis [hores]!.* Pobre descans, sembla un matalàs...

Al CRIC pensem que les estructures econòmiques i socials s'han de supeditar al desenvolupament satisfactori de les persones, i no al revés. Per això comencem l'estudi sobre matalassos, al punt 1 (p. 10), **parlant de** la necessitat que tenim del son i del que ens és més convenient per descansar bé. Segurament tenir presents aquestes coses ens pot ajudar més a dormir bé que un matalàs d'última generació, però també és cert que **el matalàs ha de tenir unes característiques adequades**: un cert grau de duresa adequat al nostre pes i complexió, força ferma i molta ventilació. És el que veiem al punt 2 (p. 12). Al punt 3 (p. 16) coneixerem algunes coses sobre els matalassos **abans i després de fer-los servir** per fer visible

que ni cauen del cel ni desapareixen per art de màgia. De cara a triar **les empreses que més ens agradin** fem un cop d'ull al sector matalasser, al punt 4 (p. 18), i hi descobrim que encara queden un bon nombre de fabricants petits que fan gairebé la meitat dels matalassos fabricats a l'Estat, i moltes matalasseries de barri. Al punt 5 (p. 20) veurem que **les tècniques que ens fan consumir cada vegada més** van fent camí també en el món matalasser. Arribarem a canviar de matalàs per tenir-ne un d'últim model? I a l'últim punt (p. 22) repassem, com sempre, el que podem fer per **mantenir els matalassos en bon estat**. La Guia Pràctica amb el resum de les idees clau és a la pàgina 23.

Hem de confessar que elaborar aquest estudi ens ha pres unes quantes hores de son, i amb el munt d'informació que hem recopilat ens hem quedat ben descansats. Esperem que llegir-la no us faci adormir...

CURIOSITATS

El migdia era la sisena hora en el rellotge del món llatí. La migdiada es feia doncs a l'hora sexta, que va derivar en sesta.

El rellotge biològic que governa el cicle vigília-son es diu *circadià*. La paraula deriva del llatí *circa* i *diem* i vol dir *aproximadament un dia*. Està situat al cervell, a l'hipotàlem.

¹ Maika Sánchez: *Dormir bien para vivir más y mejor*. Diari El País, 17 d'abril del 2001.

² www.doctorestivill.com.

³ Eduard Estivill: *Consenso sobre el tratamiento farmacológico del insomnio. Un paso adelante de la medicina del sueño*.

⁴ Elaboració pròpia a partir de l'*Encuesta Nacional de Salud* dels anys 2001 i 2006 del Ministerio de Sanidad y Consumo.

1

El son

► NECESSITEM DORMIR BÉ

- Descansar, i en particular dormir, és essencial per mantenir una bona salut mental, física i anímica.
- La vida moderna ens fa tendir a dormir menys i pitjor.

► OPCIONS

- El millor per tenir un bon repòs és ser conscients de la necessitat que en tenim i acompanyar el cos i la ment quan es disposen a descansar.

Què és, dormir? No fer res i prou? No pas, dormint fem coses molt importants. És bo que siguem conscients de la importància del descans i que parem atenció a descansar bé. Tots els instituts d'estudi del son que hem consultat coincideixen a dir que encara no se sap ben bé “per a què serveix” dormir. I és que dormint ens passen unes coses ben estranyes que es presten a tota mena de teories i esoterismes: els somnis i els malsons, les visions premonitòries, el somnambulisme, les inspiracions sobtades...

Aparentment quan dormim “parem la màquina” i no fem res, però no és pas així. Sí que perdem la consciència, però **l'organisme fa “solet” diverses coses**, per exemple:

- S'alenteix el metabolisme en general.
- Els òrgans segueixen engegats, i alguns com el fetge canvien el funcionament.
- És dormint quan secretem diverses hormones importants. Per exemple les que tenen a veure amb el creixement i les que regulen el metabolisme dels sucres, per això la manca de son té relació amb l'obesitat i amb la diabetis.
- S'abaixa la pressió de la sang, per això si no dormim bé l'endemà podem tenir la tensió alta. Una manca o excés de son pot tenir a veure amb disfuncions cardiovasculars.

Si bé no es coneix encara la “utilitat” de tots aquests canvis fisiològics, sí que coneixem molt bé els signes que ens “demonstren” la necessitat que tenim de dormir: si no ho fem prou o prou bé **perdem facultats mentals i físiques** (agilitat, concentració, memòria, capacitat de percepció, d'aprenentatge, de resoldre problemes, tenim més risc d'accidents...) i **ens afecta l'humor**

(estem més irritables, ansiosos o tristos, ens costa més relacionar-nos amb els altres). També podem desaprendre coses que hem après durant el dia.

Dormir també ajuda a **curar-nos**, per això quan ens trobem malament tenim l'instint d'anar a dormir. I és que les citoquines –les proteïnes que regulen el sistema immunitari– ens fan venir son i redirigeixen les energies del cos cap a la lluita contra una malaltia o cap a la curació d'una ferida o infecció.

QUAN I QUANT DORMIM

De natural cada 24 hores fem una volta al cicle vigília-son. Tenim dos mecanismes biològics que ens fan seguir aquest cicle: el rellotge circadià i els processos homeostàtics. El factor extern més influent sobre el rellotge circadià és **la llum**: els processos homeostàtics ens fan tenir més son com més hores fa que no dormim, i el rellotge circadià ens en fa venir com més foscor tenim al voltant. La coordinació entre ells és perfecta **quan dormim de nit i a intervals regulars**, i “es complica” quan modifiquem això: per exemple si treballem en torns de nit o viatgem canviant de fus horari. El rellotge circadià també marca un cicle secundari de son al migdia, i això explica la somnolència que solem tenir havent dinat (que es pot veure accentuada si mengem molt o segons quins aliments).

De totes maneres, el funcionament concret d'aquests mecanismes varia entre persones. Hi ha qui se sent més actiu de bon matí, i qui se sent més actiu al vespre. I, esclar, la nostra voluntat té la capacitat d'alterar les estones que estem desperts i adormits, excepte quan som molt petits o molt grans.

El cicle llum-fosc de l'entorn que es dona cada 24 hores s'ha vist molt alterat

amb l'aparició de la il·luminació artificial, fins al punt que sembla que ha fet desaparèixer algunes fases del son (vegeu el requadre *La llum empaita la foscor*).

L'estona que necessitem dormir va disminuint amb els anys de vida: fins a 18 hores eixint de néixer, arriba a 9 o 10 quan som adolescents, 7 o 8 hores d'adults, i quan ens fem vells és normal dormir menys hores de nit i fer un parell de becaines durant el dia. Com en tot hi ha excepcions: hi ha qui en té prou amb dormir 4 o 5 hores i qui n'ha de dormir 10.

Una altra cosa són les hores que dormim realment. Segons diversos estudis, avui dormim menys que abans, fins i tot els nens petits i els adolescents.⁵ El factor més influent és que avui es deixa que rebin estímuls fins tard al vespre: videojocs, mirar certs programes de televisió, xatejar... Als Estats Units hi ha escoles que han retardat una hora el començament de les classes per evitar que dormin massa poc.⁶

COM DORMIM

No dormim tota la nit de la mateixa manera sinó que anem passant per diverses fases:

- La fase 1 és el trànsit entre vigília i son (o al revés). Hi podem tenir la sensació que caiem i contraccions musculars brusques, sobretot si estem molt cansats. També hi podem tenir percepcions estranyes del cos, visions que no són pròpiament somnis...

⁵ Ivo Iglowstein i altres: *Sleep duration from infancy to adolescence: reference values and generational trends*. Revista Pediatrics vol 111 n. 2, febrer 2003.

⁶ Hugo Cérda: *La mitad de los adolescentes duerme dos horas menos de lo necesario para rendir bien*. Diari El País, 25 de juliol del 2005.

LA LLUM EMPAITA LA FOSCOR

Els horaris de dormir varien entre diferents cultures. El factor més determinant són les hores en què tenim llum, i això varia entre latituds i, sobretot, entre les societats que tenen llum artificial a dojo i les que no.

Molt recentment, l'any 2005, un historiador va fer un treball de recerca sobre les nits durant les èpoques preindustrials, i va trobar que hi ha moltes referències (a la literatura, a papers oficials...) al *primer son* i al *segon son*. Resulta que quan anàvem a dormir no gaire més tard de la posta dormíem en dues tandes, sobretot a l'hivern. Pels volts de les 2 o les 3 de la nit fèiem una despertadeta de cosa d'una hora (era simètrica a la migdiada però al revés). Hi havia qui simplement es quedava somnolent al llit i qui es llevava per fer alguna cosa tranquil·la (escriure, resar, fins i tot visitar algú...).⁷

Aquesta despertadeta es va donar també en un grup de gent amb qui l'any 1992 s'havia fet l'experiment de sotmetre'ls a un règim de llum/foscor similar al d'un hivern sense bombetes,⁸ i es dona avui a diverses societats no industrials. Si ens passa d'adults, potser no hauríem de pensar que tenim un problema d'insomni sinó que conservem un rastre del rellotge circadià ancestral.

Sembla que alguns grans descobriments o creacions s'han “trobat” en aquesta fase.

- La fase 2 encara és de son lleuger però ja no tenim gens de consciència de l'exterior. Els músculs es relaxen, la respiració i el ritme del cor es tranquil·litzen i ens baixa la temperatura del cos.
- En la fase 3 l'activitat elèctrica del cervell s'alenteix i entrem en el son profund. El cos està totalment immòbil, baixa la pressió de la sang, respirem més lentament, recuperem energia, generem hormones. La gent que té *parasòmnia* (parlar adormits, somnambulisme, terrors nocturns...) les té en aquesta fase. La fase 4 és semblant a la 3 però el son és encara més profund i restaurador perquè les ones més lentes del cervell duren més estona.
- En la fase REM (de l'anglès *rapid eye movement*, moviment ràpid dels ulls) és quan tenim la major part dels somnis. Movem els ulls molt de pressa, la respiració es fa



menys fonda i s'accelera, igual que el pols i l'activitat del cervell. Sembla que és quan consolidem a la memòria coses que ens han passat. És la fase més important per als bebès perquè hi té lloc la maduració del cervell (hi passen la major part de l'estona del son, en canvi d'adults només hi estem un 25%).

En una nit aquestes fases es van repetint seguint el cicle 1-2-3-4-3-2-REM. Cada cicle dura uns 90 minuts; la primera meitat de la nit passem més estona en son profund, i cap a la matinada les fases REM s'allarguen.

Mentre dormim la **respiració** és canviant i a estones fràgil. És força comú que l'aire no circuli lliurement per les vies altes (nas, faringe), perquè els músculs es relaxen i el pas de l'aire s'estreny (per això ronquem). Això pot donar lloc a l'*hipopnea* (ventilació insuficient) i a l'*apnea* (aturada momentània de la respiració).

L'**insomni** generalment no és degut a un mal funcionament de la “maquinària del son” sinó que és un símptoma que apareix amb les malalties, preocupacions, depressió, por de no poder dormir, prendre segons quins medicaments... o simplement manca de son per estar excitats. Per tractar-lo, doncs, s'ha de tractar la causa que el provoca.

PREPAREM-NOS PER DESCANSAR

Cal dormir bé per passar un bon dia, i estar bé durant el dia per passar una bona nit. Sobretot al vespre convé acompanyar el cos quan engega la maquinària del descans.

Durant el dia És important fer exercici físic: manté els òrgans en bon estat, la ment alerta, prevé l'estrès i ens predisposa per al descans. Convé tenir una bona higiene postural (per exemple no mantenir molta estona una mateixa postura, fer estiraments per mantenir l'elasticitat dels músculs...), fer horaris regulars i rebre llum natural perquè el rellotge circadià funcioni bé. Fem pauses de tant en tant, sobretot havent dinat i si tenim activitats intenses. Si tenim preocupacions dediquem-los atenció durant el dia, no ho deixem per tard al vespre.

Al vespre Unes dues hores abans d'anar a dormir convé abaixar el ritme, relaxar-nos, no encetar converses que ens alterin i evitar estímuls que ens despertin activitat, tant mental com física. Deixem preparades

⁷ A. Roger Ekirch: *At day's close: night in times past*, W.W. Norton & Company 2005.

⁸ T.A. Wehr: *In short photoperiods, human sleep is biphasic*. Revista Journal of Sleep Research vol. 1 pp. 103-107, 1992.

les coses que necessitem l'endemà (papers, roba...) per no haver de començar amb presses ja de bon matí.

Alimentació No hauríem de menjar durant unes dues hores abans d'anar a dormir. L'alcohol relaxa i ajuda a dormir, però al cap d'una estona ens altera el son. No cal dir que convé evitar estimulants com la cafeïna (cafè, te, begudes de cola i energètiques, xocolata), la nicotina i altres drogues. En llevar-nos, esmorzem bé i sense presses.

Horari És bo mantenir fixes les hores d'anar a dormir i de llevar-nos, i que els dies festius no canviïn gaire respecte als laborables. Estructurem-nos el dia tot reservant prou temps per dormir, de tal manera que seria

ideal que ens despertem a l'hora que ens hàgim de llevar sense despertador.

El dormitori Ha de ser silenciós, fosc i amb una temperatura agradable, més aviat tirant a fresqueta. Per combatre el fred de l'hivern serà més sostenible una manta o edredó que un llençolet i calefacció. Per combatre la calor de l'estiu serà més sostenible una mica d'aire corrent que l'aire condicionat, i segurament més saludable. Busquem mobles i decoració relaxants. Ventilem l'habitació perquè se'n renovi l'aire.

El llit Ha de ser confortable, ens hi hem de sentir acollits. Si és gaire estret o si dormim molt a prop d'una altra persona el cos no es deixarà anar lliurement, dormirem

pendents de no caure o de no molestar.

Segons el *feng-shui*, una disciplina oriental que estudia com disposar l'entorn perquè ens transmeti benestar, el llit s'hauria de posar de manera que tingui al darrere una paret sense finestres i el cap ens quedi mirant la porta en diagonal.

Postura que adoptem en dormir No hi ha receptes universals, i a més mentre dormim ens movem força... Tots busquem instintivament la comoditat: tendirem a les postures en què ens puguem relaxar més, però també a postures que mantinguin els viciis posturals que tenim de dia, i això no és bo: per això és important exercitar l'elasticitat dels músculs.

2

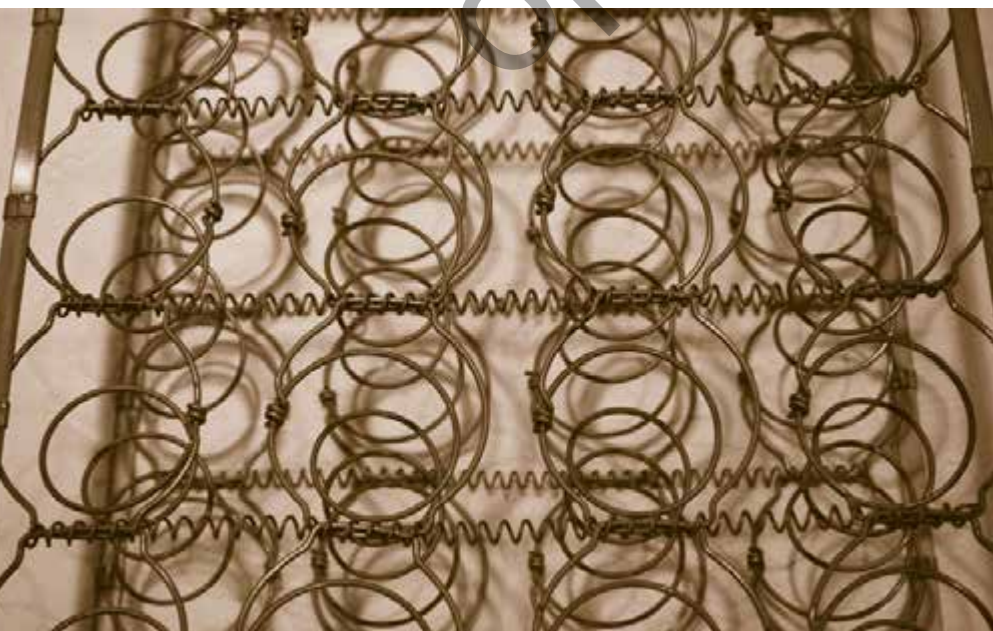
Quin matalàs

► DESCANSAR DE GUST...

- Els matalassos han de tenir una certa flonjor i tot el conjunt del llit una certa fermesa i una bona ventilació.
- Avui molts matalassos duen tractaments antiàcars i antifongs, que són superflus per a la majoria de la població.

► OPCIONS

- Molts matalassos aniran bé per a la nostra complexió, valorem també que siguin duradors i que ens hi sentim acollits.
- Els matalassos més duradors són els de llana, làtex i viscoelàstica.



Jo des que tinc matalàs de molles dormo com els àngels, doncs jo en vaig provar un i em vaig llevar feta un nyap. Els de llana eren insuperables, a mi no em van agradar mai. A mi el material m'és indiferent, la qüestió és que sigui ben dur. Què dius ara, els més tous són la glòria.

Aleshores... els "bons de debò" quins són? Doncs és que no hi ha cap tipus que sigui el millor per a tothom. La duresa i la fermesa que necessitem depenen de la complexió de cadascú (rodanxons o ossuts, de musculatura rígida o tova, de molt o poc pes, segons si dormim de panxa enlaire o de bocaterrosa o de costat...).⁹ En general, din-

⁹ Si compartim llit amb algú de complexió molt diferent de la nostra podem considerar la possibilitat de dormir en matalassos diferents; avui ja es troben matalassos dobles amb diferents característiques a cada cantó, o matalassos individuals units per la funda o per una cremallera.

tre de tots els tipus o materials en trobarem algun que ens anirà bé, i triarem el que ens doni més sensació d'acolliment, el que trobem de tacte més agradable o el que ens sembli més durador o sostenible.

La veritat és que quan anem a comprar un matalàs ens trobarem amb una autèntica **jungla d'opcions**, i és que els fabricants no paren de bombardejar-nos amb més varietats de cada material i tecnologies d'última generació; al Punt 5 (p. 20) parlem d'això. De vegades ens diuen que són la solució definitiva per als problemes d'esquena; hem de tenir present que, si tenim una bona salut corporal (fem exercici, mantenim l'elasticitat dels músculs...) cap matalàs que tingui les prestacions bàsiques ens espatllarà, i si no la tenim (fem una vida sedentària, mantenim postures viciades...) cap matalàs ens arreglarà, per car i tecnològic que sigui.

En aquest punt repassem els paràmetres que podem tenir com a nord per no perdre'ns en la jungla.

QUÈ LI HEM DE DEMANAR AL MATALÀS I AL LLIT

Un cert grau de duresa adequat al nostre pes i complexió, força ferma i molta ventilació. A la **Guia Pràctica** (p. 23) resumim les característiques més importants de cada tipus de matalàs. Per triar serà convenient contrastar el que ens diguin diferents

botiguers (a no ser que tinguem un matalàs de confiança), provar-ne uns quants (estirar-nos-hi, girar-nos-hi...), amb la parella si hi hem de dormir tots dos, i no precipitar-nos en escollir.

Duresa Si reposem sobre una superfície molt dura (posem una pedra per il·lustrar-ho), el cos queda aixafat contra aquesta superfície i això no el deixa funcionar bé; per exemple la sang no circula. La superfície del llit ha de tenir un cert grau de flonjor per cedir al nostre pes. En voldrem més o menys segons la constitució i les preferències de cadascú. En general, com més pes caldrà més duesa o més gruix, i si dormim de costat voldrem més flonjor. Necessitaran un matalàs tou els nadons (com que pesen poc, per a ells un matalàs dur és com una pedra) i la gent gran (tenen poca massa muscular que encoixini els ossos). Si tenim problemes de músculs també és convenient no fer-los xocar contra una superfície massa dura.

En els matalassos de molles aquesta flonjor ve donada sobretot per l'encoixinat, en l'espuma i la viscoelàstica depèn de la densitat i en els de làtex de la malla de forats que els travessen (com més grans siguin els forats i més a prop estiguin, més tou serà al matalàs). De tots se'n fa tota una gamma de dureses i poden tenir zones de duresa diferent. També poden dur un encoixinat per guanyar suavitat i fer el tacte més agradable.

Fermesa del llit A banda que la superfície del matalàs sigui més tova o més dura, convé que tot el conjunt del llit tingui una certa rigidesa perquè si fos molt flexible (tal com passava amb els antics somiers de molles donats) la columna estaria moltes hores torta. Es pot dormir bé en una hamaca, però ha d'estar ben tensada i ens hi hem d'ajure diagonalment.

Si fem servir un matalàs flexible, que podem doblegar fàcilment (cotó, làtex, llana, espuma poc densa) la fermesa l'ha de donar el somier; podríem dir que aquests matalassos són com "un gran coixí". Els de molles ja són rígids per si mateixos, en aquest cas la fermesa del somier és menys important. La viscoelàstica sempre va sobre un altre matalàs d'espuma de manera que tot el conjunt té certa fermesa.

Adaptabilitat Una de les coses que volem fer en descansar és deixar d'aguantar el nostre propi pes, per això ens estirem: és la postura que ens permet confiar una major "porció" del pes a la superfície que ens aguanta. Com més n'hi transferim, com més parts del cos hi estiguin tocant, menys feina haurem de seguir fent nosaltres. Es diu que un matalàs és més *adaptable* com menys "forats" queden entre el cos i el matalàs.

10 phi-ton.com.

MATERIALS MÉS COMUNS EN ELS MATALASSOS

A part dels materials més corrents que mostrem a la taula, n'hi ha de menys usats com ara la fibra de coco o nous materials sintètics. L'últim crit són les **fibres 3D**, un teixit tridimensional i elàstic de fibres sintètiques molt adaptable i transpirable.¹⁰ També hi ha matalassos d'**aigua**, que tenen l'inconvenient important que a l'hivern estan endollats contínuament per mantenir l'aigua a una certa temperatura.

MATERIAL PRINCIPAL	QUÈ ÉS
Molles	Són d'acer i poden ser contínues (un mateix fil que recorre tot el matalàs) o ensacades (molles individuals). A sobre i a sota s'hi posa un encoixinat perquè no se'ns clavin les molles.
Espuma	És espuma de poliuretà, un derivat del petroli (també es diu polièter). Pot tenir diferents qualitats segons els additius que s'hi posin, avui els més avançats són els anomenats HR (<i>high resilience</i>), més elàstics que els anteriors. Alguns fabricants eviten la paraula <i>espuma</i> i li donen noms com <i>Airvex</i> , <i>Eliolax</i> , <i>Plumex</i> ... (cadascun pot tenir una formulació diferent).
Viscoelàstica	També és espuma de poliuretà amb uns additius que fan que perdi part de l'elasticitat i guanyi viscositat (es fa com pastosa), de manera que mentre dormim no té "ganes" de tornar a la posició original i no fa pressió cap a nosaltres. També es diu <i>termoelàstica</i> perquè es deforma (s'ensorra) quan rep pes o escalfor.
Làtex	El làtex natural és una espuma que s'obté del cautxú, la resina de l'arbre <i>Hevea brasiliensis</i> . El làtex sintètic és un derivat del petroli. El natural és més elàstic, tou i durador que el sintètic, però sembla que afegir-n'hi una mica de sintètic li dona encara més durabilitat i elasticitat, i li pren flonjor. Hi ha matalassos d'un sol tipus de làtex però els més abundants tenen un 80% de làtex sintètic.
Cotó	Els matalassos de cotó es diuen <i>futons</i> . Estan fets d'unes quantes capes de cabdells de cotó (tal com surt de la planta) ficades dins d'una funda també de cotó. És usual que duiguin una capa de làtex per guanyar elasticitat (el cotó no en té gens).
Llana	Es fan amb la llana tal com surt de l'ovella, només rentada per treure'n el greix i brutícies. La funda és de cotó.



Ara bé, si tenim el cos més aviat “pla” quedarà reposant tot ell sobre qualsevol superfície plana. Si tenim més corbes, insistentivament adoptarem postures que ens ajudin (per exemple no dormirem de panxa enlaire si les lumbar ens hi queden molt arquejades). Els matalassos “de tipus coixí” (espumes, llana, cotó) “absorbeixen” les corbes, més com més tous siguin. Els de mo-

lles són més adaptables si les molles són ensacades (responen individualment a la pressió que reben a les diferents zones). Com més boteruts i pesats siguem, més importància té que el matalàs tingui diferents zones de duresa i que el somier faci una mica de joc.

Transpirabilitat Tant de dia com de nit el cos transpira, deixa anar humitat, tot i que en general només quan fem un esforç físic o tenim calor notem la suor de manera evident. Durant el dia aquesta transpiració constant es va evaporant, i en canvi mentre dormim xoca en bona part amb la superfície del llit. Si s'hi queda se'ns va acumulant humitat a la pell, i això ens fa notar calor a l'estiu i fred a l'hivern (l'aire fred refreda la humitat). Per evitar-ho cal que **tots els elements del llit** deixin passar l'aire, que és qui s'endú la humitat:

- Els **llençols** i la **funda** del matalàs. Els de teixits naturals són més transpirables que els teixits sintètics tradicionals. Els més usats són cotó i llana però se'n van fent servir d'altres, com bambú o fibra de coco. En contra del que pugui semblar, la llana a l'estiu no ens fa tenir més calor que el cotó (la llana no escalfa, només aïlla), però el cotó pot ser més convenient si suem perquè és absorbent. Una barreja de cotó o llana amb sintètic permet reduir la probabilitat que s'encongeixi en rentar, alhora que manté part de les propietats de les fibres naturals.

Avui es fan teixits sintètics d'alta tecnologia més transpirables que els teixits naturals, però potser el tacte és menys confortable. Els anys diran si perduren els uns o els altres, de moment els fabricants encara diuen que els models més luxosos són els acabats amb llana o cotó.

- Si posem un **protector** a sobre el matalàs també hauria de ser transpirable, tant si és impermeable com si és només per resguardar de la pols.
- L'**encoixinat** dels matalassos de molles pot estar fet de diverses capes d'espumes (fins i tot làtex o viscoelàstica) i teixits. El comportament dels teixits l'hem vist al punt anterior i el de les escumes el veiem al punt següent.
- El **matalàs** pròpiament dit. La viscoelàstica i el làtex són de *cel·les obertes* o amb canals interiors per on circula l'aire. Alguns d'espuma també són així, però encara n'hi ha

que són no transpirables (en general seran els de densitat més baixa, demanem-ho al botiguer). Els matalassos de molles són els més airejats perquè entre les molles no hi ha res, de fet es comporten com una gran manxa: quan ens movem l'aire circula i surt pels laterals. Els matalassos de llana i de cotó són del tot transpirables perquè estan fets de teixits naturals.

- El **somier** ha de deixar espais oberts perquè l'aire que ha arribat fins al fons del matalàs es pugui escapar. Ho fan els de lamel·les però no els de tipus *tarima* o *canapè* (vegeu el requadre *Coixins i somiers*), per això aquests només s'haurien d'usar amb els matalassos de molles i en cap cas amb làtex, que conté aigua ja de per si.

I QUÈ MÉS?

Fins aquí hem vist les característiques bàsiques que ha de tenir una superfície sobre la qual dormim. A continuació hi posem algunes altres coses que també convé de tenir en compte.

Elasticitat És la tendència del matalàs a tornar a la posició original en rebre una pressió, la força que s'oposa a la del nostre pes. Si en fa molta i pesem poc, ens podem sentir “expulsats” del llit. Els matalassos que més fan això són els de molles i els de viscoelàstica. El làtex és molt elàstic però no fa gaire força d'oposició al nostre pes.

La viscoelàstica només “vol tornar” a la posició original quan deixa de rebre pressió o escalfor (de fet uns segons després, per això també es diu *espuma amb memòria*). Per això no ens pressiona gens mentre dormim (tenim una certa sensació d'ingravedesa) i el cos forma un “clot” al matalàs en el qual quedem encaixats. Hi ha qui diu que això no és bo perquè dificulta els moviments mentre dormim, i qui diu que en no rebre pressió ja no necessitem acomodar-nos i per tant moure'ns (amb la qual cosa descansem més). En qualsevol cas, el fet de no rebre pressió del matalàs serà especialment apreciat per la gent que ha de passar molta estona al llit, i el fet de quedar enclotat serà més inconvenient per a la gent amb dificultats per moure's.

Àcars Els àcars, per viure, necessiten un espai fosc i a una certa temperatura, i teca: pell morta. Bona part de la pols que hi ha

en una casa és pell que desprenem constantment, per això es fan àcars en llocs on hi ha pols de manera més o menys regular (catifes, tapisseries...) però també en jerseis o als elements més externs del llit. A dintre del matalàs només hi poden entrar si és de molles (perquè s'hi poden aferrar i hi ha espai ventilat), als porus de les espumes no hi entra la pols. Als teixits sintètics els costa més de viure-hi que als naturals perquè no es poden aferrar a les fibres.

Tots estem de normal en contacte amb àcars, només són problemàtics per a les persones que tenen al·lèrgia a una substància que desprenen o els pots causar asma. Les opcions per a aquestes persones són no fer servir matalàs de molles, llana ni cotó, canviar o espolsar els llençols sovint, triar fundes, encoixinats o fins i tot llençols sintètics, o bé triar fundes amb tractaments antiàcars. Però resulta que aquesta opció és gairebé obligada avui per a tothom que es compri un matalàs nou: els fabricants n'hi posen per sistema per fer més atractiu el producte.

Durabilitat Ens agrada que els matalassos, com qualsevol altra cosa, ens durin com més millor, però tampoc no hem de caure en l'error de voler allargar la vida d'un matalàs quan ja ha perdut les propietats que ens permeten descansar bé, cosa que passarà inevitablement algun dia perquè tots els materials es desgasten: l'espuma es deforma amb l'ús (perd elasticitat), el làtex perd consistència, les molles perden elasticitat o es trenquen i els encoixinats s'aixafen, igual que el cotó i la llana. Com que és un deteriorament progressiu no el notarem, sentirem la diferència el dia que en provem un de nou.

En el sector matalasser hi ha el "consens" de donar 10 anys com a vida ideal d'un matalàs (vegeu el Punt 5, a la p. 20), però les fonts consultades que han sortit d'aquest consens han coincidit força a dir que els menys duradors són els d'espuma i els de vida més llarga els de làtex i viscoelàstica, a part dels de llana: en aquests podem estar-hi vint anys sense afegir-hi llana nova, i encara aleshores podrem conservar part del material (això sí, s'han de refer cada 2-4 anys). En tots els casos, però, la durada depèn molt de la **qualitat** (una bona espuma pot durar més que unes molles dolentes), i aquí

COIXINS I SOMIERS

Mentre dormim convé **posar el cap** de manera que les cervicals quedin alineades amb la columna en tots els sentits i que puguem respirar lliurement. Busquem el **coixí** que millor ens ho permeti, tenint en compte la nostra complexió, i que ens sigui més agradable. Se'n fan dels mateixos materials que de matalassos.

Pel que fa al **somier**, els de tipus **tarima** (una fusta sencera) o **canapè** (fusta articulada amb calaix a sota) aturen la transpiració si són de fustes plastificades (com la melamina). Amb un matalàs de molles això no és cap problema; altres matalassos, en canvi, convindrà girar-los sovint. Els somiers de **lamel·les** van bé amb qualsevol matalàs. Si les unions entre les lamel·les i el bastidor són de plàstic duraran menys.

El somier ha de ser ferm però també **una mica flexible** (de no ser que pesem poc), fins i tot si fem servir un matalàs de molles (si és completament rígid tot l'esmorzeïment del pes el fan les molles i l'encoixinat s'aixafa abans). Avui se'n fan d'ergonomies molt complexes (esmorzeïdors a cada element, "plats" en lloc de lamel·les...) que poden ser útils a persones molt pesades o boterudes (vegeu l'apartat sobre *Adaptabilitat*).

Avui ja no és gens estrany trobar somiers **articulats**, ja siguin manuals o elèctrics. Aquests últims els hauríem de deixar per si pesem molt o no ens podem moure.

hi trobem molta variació i poca facilitat per discernir; hem de confiar en el que ens digui el botiguer, que ha de confiar en el que li digui el fabricant. El preu i el lloc de fabricació poden ser indicadors (en principi els fabricats a Europa passen més controls que els fabricats a països del Sud), però tampoc absoluts. A la Guia Pràctica de la pàgina 23 donem algunes pistes més.

Substàncies químiques Com hem vist, avui es tendeix a incorporar per sistema **tractaments** antiàcars a matalassos i fundes, i també antifongs i antibacteris. Aquests darrers són encara més superflus que els antiàcars (fora d'usos amb requeriments particulars com ara llits d'hospital) perquè els fongs només es fan en superfícies permanentment humides (difícilment és el cas d'un matalàs d'ús domèstic) i els bacteris que hi ha a l'ambient no ens fan cap mal. Aquests tractaments solen desaparèixer de les fundes després d'unes quantes rentades, si bé cada vegada es fan que hi aguantin més temps.

A les espumes i al làtex, hi ha residus d'**additius** o de substàncies que es formen durant el procés de fabricació. També es fan servir molts productes químics a la roba de les fundes i encoixinats. Totes aquestes substàncies emanen poc o molt del matalàs (de vegades ho percebem per la pudor que fan quan són nous), i encara no tenim prou anys d'experiència per saber quins perjudicis ens poden causar i en quines quantitats.

Hi ha diversos **estàndards de qualitat**

que limiten el contingut de metalls pesants, formol, clorofenols (antifongs), components orgànics volàtils, nitrosamines, etc. en els matalassos. Per exemple l'etiqueta ecològica europea Ecolabel, però actualment a l'Estat no es ven cap matalàs que la tingui. En canvi sí que en trobarem forces amb el segell Öko-Tex, que fa referència només als components tèxtils dels matalassos. És molt menys estricta que l'Ecolabel (per a tèxtils), per exemple hi permet pentaclorofenol (un antifongs prohibit a països com Alemanya), més del doble de formol i vint vegades més de residus de pesticides.¹¹ De fet és un segell creat per la indústria tèxtil, de manera que podria respondre més a una necessitat de donar bona imatge que a una voluntat d'aplicar el principi de precaució.

Finalment, val a dir que pot ser prudent no dormir en un matalàs de làtex (natural) si hi tenim al·lèrgia, tot i que contenen molt poca quantitat de proteïnes (les disparadores de l'**al·lèrgia**) i no toquem mai directament el làtex (cosa que sí que fem en fer servir per exemple uns guants de làtex).

¹¹ ec.europa.eu/environment/ecolabel/product/pg_bedmatresses_en.htm, www.oeko-tex.com/OekoTex100_PUBLIC/content1.asp?area=hauptmenu&site=grenzwerte&cls=05, ec.europa.eu/environment/ecolabel/product/pg_clothing_textiles_en.htm.

3

Recursos
i residus

En aquest punt volem conèixer una mica sobre l'origen de les principals matèries primeres dels matalassos i sobre el destí que tenen quan ens en desfem. És usual no tenir presents aquestes coses: a la societat de consum sembla que hi ha uns "angelets" que ens proporcionen els béns bo i llestos per usar i després ens els fan desaparèixer sense fer soroll; no cal que ens preocupem de res més. Els consumidors conscients ens entestem a preguntar, perquè aquests processos "invisibles" també conformen el món en què vivim, i per tant la vida de tots i de cadascú.

LES MATÈRIES PRIMERES

Farem una pinzellada a alguns aspectes mediambientals, socials i econòmics de la producció de les matèries primeres amb què es fan els matalassos. No veurem el cotó ni la llana, pel fet que són tipus de matalàs molt minoritaris.

Petroli i gas natural Són la principal matèria primera en les espumes de poliuretà, viscoelàstica i làtex sintètic. Té els inconvenients socials i mediambientals que tots

▶ ABANS I DESPRÉS DE
FER-LO SERVIR

- Principals matèries primeres dels matalassos: el petroli no és renovable, l'acer tampoc però és fàcilment reciclable, el cautxú és renovable però prové de plantacions poc sostenibles.
- Quan esdevenen residus, els matalassos són difícils de gestionar. Només se'n reciclen la llana i les molles.

▶ OPCIONS

- Parar-nos a pensar en l'ús de recursos que hi ha darrere d'un matalàs ens pot servir per consumir-los amb mesura.
- Abans de llençar un matalàs assegurem-nos que està realment en mal estat. Si no ho està i no el volem més, mirem si hi ha algun circuit de segona mà al nostre municipi.

coneixem (recurs escàs i contaminant, conflictes socials a moltes de les regions d'on s'extreu, conflictes bèl·lics per controlar-lo...). Per fabricar aquests matalassos també es fan servir coc (carbó pur) i diversos additius químics, alguns dels quals obliguen a disposar complexos mecanismes de filtratge de contaminants a les plantes de fabricació.

No cal dir que el petroli i el gas natural són també matèries primeres capitals per a l'energia i el transport associats a la fabricació i venda de qualsevol tipus de matalàs.

Acer És el material de què estan fetes les molles. L'acer és ferro amb una mica de carbó (menys d'un 1%), i es pot tractar amb alguns elements com manganès o magnesi per donar-li diferents propietats.

Els principals productors de ferro són Xina, Austràlia, Brasil, Índia i Rússia.¹² La Xina a més és el principal productor i consumidor d'acer: al voltant d'un 35% tant de la producció com del consum mundials; fa deu anys aquests percentatges rondaven el 14%. Avui produeix quatre vegades més acer que el segon productor, el Japó.¹³ Espanya l'any 2003 va importar 3.000 tones d'acer de la Xina, el 2007 en va importar 195.000.¹⁴

De tot l'acer que es produeix al món, un 36% s'exporta.¹³ Es transporta en vaixells que poden carregar-ne 140.000 tones. Avui les congestions que es formen als ports és una de les principals preocupacions dels productors d'acer.

Com passa amb altres matèries primeres bàsiques, el mercat mundial del ferro i l'acer està concentrat en poques mans. En el cas

del ferro, gairebé tres quartes parts pertanyen a tres grans multinacionals mineres: Vale (Brasil), Rio Tinto (Regne Unit) i BHP Billiton (Austràlia i el Regne Unit), i aquesta última està intentant comprar Rio Tinto. A l'Índia l'explotació del ferro pertany a l'estat.¹² Pel que fa a l'acer, l'empresa que en produeix més, ArcelorMittal (fruit de diverses fusions de grans empreses entre les quals hi ha l'espanyola Aceralia) en fa el triple que la segona.¹³

Tot i que l'acer és un material durador, se'n generen grans quantitats de residus (cementiris de cotxes, maquinària, electrodomèstics, demolicions, envasos, etc.). És fàcilment recuperable, perquè es pot separar dels residus amb imants (a l'Estat se'n recupera gairebé el 95%) i reciclable, perquè no perd qualitat per molt que es recicli. Avui al món el 32% de l'acer es produeix a partir d'acer reciclat, un procés que gasta molta menys energia que obtenir-lo a partir de mineral de ferro (només s'ha de refondre), i a Espanya aquesta proporció és del 80% (no hi ha mines de ferro). Ara bé, també és un recurs no renovable, i la producció mundial d'acer s'ha multiplicat per 1'7 els últims deu anys (és a dir, gairebé s'ha doblat). Un estudi pronostica que de seguir al ritme d'increment de consum actual les mines de ferro es poden esgotar en una seixantena d'anys.¹⁵

¹² www.infomine.com.

¹³ World Steel Association: *World steel in figures 2008*.

¹⁴ Unión de Empresas Siderúrgicas: *Industria siderúrgica española: panorama general*, 2008.

¹⁵ Lester Brown: *Plan B 2.0*, W.W. Norton 2006.



Cautxú La principal matèria primera del làtex natural és la resina de l'arbre del cautxú, l'*Hevea brasiliensis*. Aquest arbre, originari d'Amèrica del Sud (sobretot del Brasil), avui es cultiva en plantacions a més de 20 països de zones tropicals, sobretot d'Àsia i Àfrica. Els arbres es “dessagnen” per diversos punts perquè el cautxú vagi caient als contenidors que es pengen del tronc. El principal destí del cautxú és la fabricació de neumàtics per a vehicles però se'n fan moltes altres coses: soles de sabata, guants impermeables, preservatius, adhesius.. i matalassos de làtex.

La superfície mundial de plantacions d'arbre del cautxú ha passat de 4 milions d'hectàrees el 1961 a 10 milions el 2004, el 77% de les quals són a Tailàndia, Indonèsia, Malàisia i l'Índia. Es preveu que la superfície augmenti, per exemple Tailàndia té previst triplicar-la d'aquí al 2012.¹⁶ De ben segur que aquesta expansió originarà **conflictes per l'ús o la propietat de la terra**: potser deforestació, potser desaparició de conreus locals, potser expulsió de comunitats de les seves terres... Per exemple, ara s'estan instal·lant plantacions en una zona de Cambotja en la qual les societats s'estructuraven en comunitats dirigides per la gent més gran. Les empreses que volen instal·lar plantacions ofereixen diners per comprar terres i els homes els accepten argüint que és una qüestió privada seva i que els vells no s'hi han de ficar; l'individualisme trenca regles socials més solidàries que tenien les comunitats. També, les comunitats són desplaçades de les seves terres i deixen de tenir a prop els béns que fan servir en la vida diària (llenya, aigua, materials per fer eines...).¹⁷ Per a alguns és un avenç del desenvolupament, per a d'altres és una imposició d'una manera particular, i cada cop més estesa, d'entendre la vida.

A més d'incrementar les hectàrees de plantacions també s'investiga com fer els arbres més productius. Una de les línies en què es treballa és el desenvolupament de varietats transgèniques.¹⁸

Treballar a les plantacions no és agraït, perquè el cautxú fa una olor penetrant i desagradable. Als quatre principals països productors de cautxú més del 80% de les plantacions són gestionades per **petits agricultors locals**,¹⁶ a d'altres llocs per-



tanyen a **governos o grans empreses**. Per exemple, a Libèria l'empresa que dona feina a més gent (6.000 persones) és Bridgestone, una multinacional japonesa propietària dels neumàtics Firestone, que ha estat denunciada per les pèssimes condicions laborals en una de les plantacions més grans del món que té a Libèria; per exemple, tenint en compte els canvis en el valor de la moneda el sou avui hi és tres vegades més baix que l'any 1926, quan l'empresa va establir la plantació.¹⁹ Tot i que no hem pogut trobar dades, si ens guiem “pel que sol passar” podem sospitar que en general la mà d'obra a les grans plantacions no deu tenir unes condicions gaire satisfactòries.

Com a matèria vegetal que és, el cautxú és un recurs **renovable**, si bé les plantacions de monocultius en general empobreixen la fertilitat de la terra.

QUÈ SE'N FA, DELS MATALASSOS?

Potser no pensem en el destí final dels matalassos fins que ens hem de desfer d'un. On va a parar, una cosa tan gran i que tanta gent té? Diverses fonts que hem consultat han coincidit a fer notar la **dificultat de gestionar el matalàs** com a residu, per les dimensions, el pes i la barreja de materials que té. Com es fa?

El matalàs com a deixalla En general, quan comprem un matalàs ens retiren el vell en portar-nos el nou. Si en llencem un sense comprar-ne cap de nou, el podem portar a una deixalleria o deixar-lo al carrer el dia de recollida de residus voluminosos

(als municipis en què n'hi ha). Per una via o altra, la majoria de matalassos acaben en una deixalleria. Un cop allà, una empresa dedicada a la gestió d'aquests residus els farà un o altre tractament segons el tipus:

- Els de llana es revenen a empreses que reciclaran la llana per a usos tèxtils diversos (com ara fer-ne fil) i també, des de fa poc, es poden transformar en plaques aïllants per a la construcció.
- La resta es passen per uns molins i es compacten de manera que se'n redueix unes 6 vegades el volum. Això es fa des de fa pocs anys, perquè les diferents comunitats autònomes i municipis (que és des d'on s'estableixen les normatives) s'han posat molt estrictes per evitar l'enviament de residus problemàtics directament als abocadors. Només se'n recuperen les molles, que es venen com a acer reciclat. La resta de materials barrejats es porten a abocadors o incineradores. Als abocadors contribuiran a la

¹⁶ P. Thaler i P. Kasemsap: *Rubber flux, CO₂, water and energy budget of rubber plantations in Thailand*. AsiaFlux Newsletter n. 22, juny 2007.

¹⁷ Margherita Maffii: *Cambodia: indigenous women raise their voices to protect their forest and traditional livelihoods from rubber plantation companies*. World Rainforest Movement Bulletin n. 134, setembre 2008.

¹⁸ P. Chantuma i altres: *Towards a physiological latex diagnosis of thai rubber plantations*. Doras-Rubber Seminar, juny 2001.

¹⁹ Jamie Menutis: *Firestone Rubber & Latex Company: prospering from child labor and enslavement in Liberia*. Media Monitors Network, desembre 2007.

gran problemàtica de l'espai que ocupen, poden deixar anar algunes substàncies contaminants i els materials sintètics trigaran anys a biodegradar-se. A les incineradores contribuiran a emetre contaminants que, tot i que siguin filtrats en bona part i no s'alliberin a l'atmosfera, seguiran existint.

El matalàs com a recurs Hi ha alguns circuits que intenten reutilitzar els matalassos que estan en bon estat i maximitzar el reciclatge dels que ja no serveixen. Ho fan organitzacions que poden tenir autorització per fer buidatge d'habitatsges i portar els matalassos als seus tallers. Solen ser empreses d'economia social, que combinen la recuperació de residus (no només de matalassos) amb la inserció laboral de gent en situació d'exclusió social. Valoren a vista l'estat de conservació del matalàs (brutícia, desgast...) i si consideren que encara pot servir el posen a la venda a les seves pròpies

QUANTS MATALASSOS?!

Segons l'Agència de Residus de Catalunya, l'any 2004 a Catalunya es van llençar 850.000 matalassos. El 97'4% provenia de llars, el 2'3% d'hôtels i la resta d'hospitals i altres orígens. Posats en línia recta, i comptant una llargada mitjana d'1,90 metres, farien una catifa de 1.615 quilòmetres. Més o menys, com de Barcelona a Edimburg.

lassos) amb la inserció laboral de gent en situació d'exclusió social. Valoren a vista l'estat de conservació del matalàs (brutícia, desgast...) i si consideren que encara pot servir el posen a la venda a les seves pròpies

botigues o tallers. Com que són iniciatives d'abast local, podem buscar si al nostre municipi n'hi ha alguna.

Pel que fa al reciclatge, i deixant de banda la llana i les molles, separar la resta de materials és laboriós i és difícil trobar-los sortida. Tot i això, algunes empreses d'inserció laboral com la Fundació Engrunes, la Fundació Formació i Treball o Recursos Solidarios ho fan. Val a dir però que en altres països sí que hi ha empreses que reciclen les espumes de poliuretà i els donen altres usos (seients de cotxe, paviments, aïllaments...), i una empresa nord-americana aconsegueix reciclar fins al 90% dels materials dels matalassos que els arriben en bon estat.

4

A qui i on comprem?

► MOLTS FABRICANTS, I ENCARA MÉS VENEDORS

- A tot l'Estat hi ha més d'un centenar de fabricants de matalassos.
- La majoria són petites i mitjanes empreses, però les dues més grans venen més de la meitat dels matalassos.

► OPCIONS

- En general, a les matalasseries hi trobarem gent de l'ofici i atenció personalitzada, més a les petites que no a les més grans.
- Si ens agraden les petites marques locals també hem de buscar-les a matalasseries petites o a botigues del fabricant mateix.

Entre quines marques de matalàs podem triar? Si mirem la tele semblaria que només entre Flex i Pikolin, però si sortim al carrer trobarem no només moltes matalasseries sinó també molta varietat de marques.

QUI FA ELS MATALASSOS

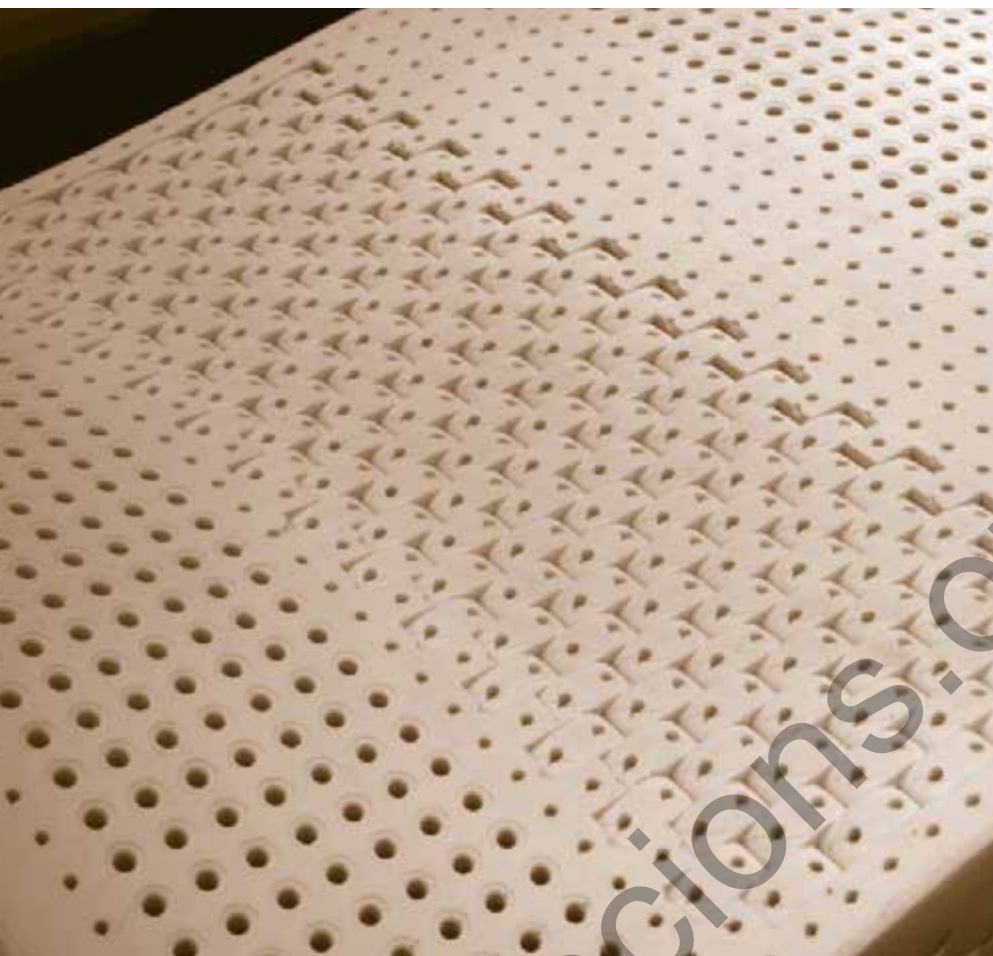
Fins fa una cinquantena d'anys, la gran majoria de matalassos els feien els mateixos matalassers que després ens els venien, i també ens els refeien; eren matalassos de llana. A meitat del segle XX es van començar a introduir al nostre país matalassos fets amb materials o enginyers elàstics (espuma, molles) que estalvien haver de picar o refer el matalàs per mantenir-ne l'espionjositat. Els de làtex són els que van trigar més a popularitzar-se perquè es van mantenir cars durant molt temps.

Fabricar aquests nous matalassos, però, no estava a l'abast dels matalassers tradicionals. Sobretot en el cas dels de molles, que s'han de fer industrialment amb una certa infraestructura i un cert capital. Per això se'n van establir pocs fabricants. Els nous matalassos van anar desbancant els de llana, potser perquè estalviaven feina, potser perquè els fabricants tenien més eines per guanyar mercat, potser perquè eren "els d'avui en dia", potser perquè als matalassers tradicionals els sortia més a compte vendre matalassos ja fets que fer-ne... Segurament una mica per tot plegat (no podem pas dir que no s'hi dormi bé: si són de qualitat i s'acompanyen del somier adequat tenen les prestacions bàsiques que hem vist al Punt 2, i hi ha gent que els considera l'opció més confortable). El cas és que de matalassers

que facin o refacin matalassos de llana no en queden gaires, però tampoc és que sigui molt difícil trobar-ne, com d'usuaris de matalàs de llana; un dels matalassers que hem consultat ens explica que en refà potser 300 l'any. La majoria, però, van passar a ser només venedors de tot tipus de matalassos.

Avui a l'Estat hi ha entre 100 i 200 fabricants de matalassos (el sector no manté gaires estadístiques), dels quals 23 estan agremiats a Asocama. N'hi ha dos de **grans**: Flex i Pikolin, que fabriquen matalassos de tots els tipus (excepte llana i cotó, esclar) i són la punta de llança de la innovació tecnològica. Facturen entre tots dos una mica més que tota la resta junts.²⁰

²⁰ Segons dades de Flex i Pikolin referides als exercicis 2004 i 2006 respectivament.



QUI VEN ELS MATALASSOS

No és estrany que hi hagi més d'una matalasseria al nostre barri o poble, si és una mica grandet. I és que encara hi ha molt **petit comerç especialitzat**, format en part per antics matalassers que van abandonar la producció de llana i no es van apuntar a fer matalassos d'espumes. En aquestes botigues hi trobarem atenció personalitzada, en ocasions de gent que conserva l'interès per l'ofici. Tenen marques grans, mitjanes i també de fabricants petits propers. Un cas particular és el de **petits fabricants que tenen botiga pròpia**, en la qual venen els seus productes i potser també d'altres marques.

Una altra via comercial són les **cadenaes de descans**, que solen funcionar a base de franquícies; una de les més grans és Somnium. Hi trobarem marques grans, mitjanes i petites. N'hi ha dues que pertanyen als grans fabricants i només tenen les seves marques: Bed's és de Pikolin i Noctalia de Flex. Aquestes cadenaes (creades el 1985 i el 2000 respectivament) són casos d'*integració vertical*: el productor arriba fins al consumidor, amb la qual cosa per una banda incrementa les vies d'ingressos i per l'altra pren clients a les botigues que ja hi havia.

Entre el petit comerç es fan **agrupacions comercials** per tenir més força al mercat. És el cas de Grumat, un grup d'unes 50 matalasseries que s'ajunten per competir amb les cadenaes: com més volum d'activitat, preus més baixos.

També trobarem matalassos a botigues de **mobles**, ja siguin petites o cadenaes, i a **grans superfícies**. En aquestes els fabricants petits no hi arriben.

En general tots els comerços excepte els petits que no estan agrupats encarreguen models exclusius de matalassos als fabricants (mitjans o grans), per això no és estrany trobar matalassos diferents d'una mateixa marca a diferents comerços. També en poden encarregar per vendre'ls amb marca pròpia (és a dir marca blanca), en aquest cas busquen en cada moment els fabricants que els ofereixin una millor relació qualitat/preu.

²¹ Estadístiques de comerç internacional de les Nacions Unides.

De fabricants **mitjans**, que venen per tot l'Estat, n'hi ha unes quantes desenes, i en general també fan matalassos de tots els tipus. A diferència dels fabricants grans, que fan les molles ells mateixos, els mitjans les compren ja muntades i només hi han d'afegir l'encoixinat i tancar el matalàs. Algunes marques que es poden trobar habitualment són Aspol, Star, Ecus, Sonpura, Astral, Relax, Elaxprem o Smart.

De fabricants **petits** n'hi deu haver prop d'un centenar. Són empreses molt locals que venen sobretot a la seva província o comunitat autònoma. No solen fer matalassos de molles sinó d'espumes i de làtex, que no requereixen tanta infraestructura industrial: les matèries primeres són subministrades per la indústria química o del làtex i el matalasser les talla (si no les ha comprat ja a mida) i les enfunda. Un exemple a Catalunya el trobem amb Roca Matalassers, de Sabadell, un dels matalassers

“de tota la vida” que no va abandonar la producció. Té una planta de fabricació i 4 botigues pròpies (2 al Vallès i 2 a l'Aragó), que sumen un total de 7 treballadors.

Hi ha, doncs, un **teixit productiu prou abundant**, si el comparem amb el de tants sectors que mouen majoritàriament la manufactura a països de mà d'obra barata; i també les importacions són molt inferiors a les d'aquests sectors: un 21% dels matalassos que es van consumir el 2005.²¹ Això mateix passa a d'altres països europeus, de fet Espanya és dels que més importa. Per què es dona un comportament tan diferent del d'altres sectors? Alguns factors que hi tenen a veure són que els matalassos són voluminosos, que molta indústria química es manté a Europa perquè proveeix de matèries primeres molts altres sectors o que també es conserva força teixit productiu de tèxtils per a la llar (matalassos, tapisseries...).

5

Màrqueting de matalassos

► TECNOLOGIA: AL SERVEI DEL CONSUMIDOR O DEL CONSUMISME?

- El sector matalasser no pot créixer tan de pressa com sectors en què els béns són menys duradors.
- Però fa esforços per incrementar la necessitat que tenim de canviar-nos el matalàs.

► OPCIONS

- Demanem al matalasser que ens expliqui bé què aporten les noves tecnologies que ens ofereixi.
- Als punts 1 i 2 d'aquest estudi hi trobarem nocions bàsiques sobre hàbits i llits que ens ajudaran de destriar el gra de la palla.
- Al punt 6 parlem de com mirar que els matalassos ens durin com més millor.



Semblaria a primera vista que un matalàs és una d'aquelles coses que duren anys i panys. Ara per ara és poc freqüent que algú es canviï el matalàs per caprici o perquè la moda ha canviat. També tenim clar que per molt que dormim sobre 2 o 3 matalassos no descansarem més, i que no tindrem un matalàs a l'armari “per si algun dia me'l poso”. Un matalàs és un **bé durador**, al qual sembla que no es pugui aplicar la tendència tan omnipresent cap a l'usar i llençar.

Segur? No es pot fer incrementar la necessitat que tenim de canviar-nos el matalàs? El sector matalasser ho veuria amb bons ulls: ja sabem que avui “créixer” es veu necessari com l'aire que respirem. Expandir-se cap a mercats internacionals no és tan fàcil com en altres sectors, pel fet que els matalassos són voluminosos (si bé ja se'n fabriquen uns que es transporten “desinflat” fins al punt de venda). Però sí que es poden aplicar altres “receptes” per fer pujar els matalassos al tren del consumisme. Aquí en comentem dues de molt evidents: la pluja constant d'innovacions tecnològiques i els missatges que ens indueixen a pensar que “ja toca” canviar el matalàs.

DORMO SOBRE UNA NAU ESPACIAL

Si fem un volt per webs de fabricants de matalassos hi trobarem un bé de Déu de

noves tecnologies: *compac, confortec, confortel, commodo, microsil, ergosystem, outlast, dualtech, adaptech, duosense, sensus, texfoam, elyocel...* L'afany d'innovar, de millorar, d'inventar, és una bonica faceta humana. Moltes empreses *volen* innovar, però avui també sabem que *han* d'innovar, i quan passem de la voluntat a l'imperatiu, el motor deixa molt sovint de ser l'ànim creador. Un informe sobre el mercat europeu de matalassos afirma: *s'han desenvolupat nous tipus de producte, a causa principalment d'interessos de màrqueting basats majoritàriament en la combinació dels tipus existents.*²² Quines noves tecnologies aporten realment una millora al nostre descans? Agafem un exemple. Avui podem trobar somiers amb la secció de les lamel·les en forma de V per facilitar el pas de l'aire i incrementar la transpirabilitat. Sens dubte l'incrementen, però tots els que hem dormit durant anys en un llit ben transpirable “com fins ara” sabem que no té cap necessitat de més ventilació. Agafem-ne un altre: també hi ha somiers amb esmorteïdors a cada lamel·la que segurament permeten a persones amb molt de pes descansar millor que amb cap altra combinació matalàs-somier anterior.

Com distingir? Tant fabricants com venedors estan majoritàriament immersos en la “innovitis” dels nostres temps, de manera que el més habitual és que no ens

ajudin a destriar el gra de la palla, més aviat ens enlluernaran amb terminologies que no podem comprendre. Qui renunciarà a captivar-nos amb un matalàs *duosense* amb funda de teixit *Outlast* termoregulator i el sistema de ventilació exclusiu *ACTech*?

Des del consum conscient no volem donar l'esquena als avenços que ens fan la vida més agradable, ni volem tancar els ulls a l'evidència que moltes innovacions responen merament a la "necessitat" d'oferir "algun producte diferent". Ser conscients de la importància del descans i de la salut corporal i saber quines propietats hem de demanar a la superfície sobre la qual dormim, i tot això amanit amb sentit comú, són eines que ens ajuden a trobar el nord.

ON VAS AMB AQUEST MATALÀS TAN VELL?

L'estudi de mercat que citàvem abans també explica, a l'apartat de màrqueting, que els fabricants i distribuïdors de matalassos estan promocionant un recanvi més freqüent dels matalassos.²² A l'Estat qui lidera aquesta feina és l'associació gremial Asocama, que està impulsant una campanya amb el lema *Si el teu matalàs té més de deu anys, no tens matalàs. Renova el teu matalàs abans dels deu anys*. Argumenten que després d'aquest període el matalàs s'haurà deteriorat i no

UNES OLORS QUE FAN PUDOR...

No totes les innovacions són "tecnològiques", també n'hi ha de més romàntiques. A qui no li agradaria recordar l'olor de la roba estesa sobre l'herba mentre dorm? Aquí tenim la solució que proposa el fabricant de matalassos Ecus:

Dormir bé i d'una tirada és la clau per a una bona salut. Hi ha diversos factors que poden contribuir a un son correcte, un d'ells és l'opció Aromatherapy que permet escollir una olor per al nostre matalàs. L'aroma de l'estiu, de la roba estesa, de l'herba... són records agradables associats a les olors. Ens proporcionen una sensació de seguretat i confort, que es tradueix en un son agradable. Les propietats de l'aromateràpia s'apliquen a les fibres del teixit.

garantirà un bon descans. Com ho saben? Com és, doncs, que podem trobar matalassos amb una garantia de 10, 20 i fins i tot 25 anys?

Asocama també explica que Espanya és a la cua d'Europa en renovació de matalassos, que curiosament no vol dir que sigui el país en què els matalassos es fan

malbé abans sinó tot al contrari. "Encara" ens duren més de 10 anys, i en canvi a països *capdavaners* com Àustria o els Països Baixos es renoven cada 8'2 i 9'6 anys respectivament.²³ I si se'ls renovessin cada 3 anys, serien encara més avançats?

També és curiós que el mateix fabricant que ofereix un matalàs amb garantia per 25 anys, Ikea, recomani renovar-los cada 8 o 10 anys... Com són curioses aquestes afirmacions de dos fabricants quan els hem demanat sobre durabilitat, el primer associat a Asocama i el segon no: *La vida adequada per a un matalàs és de 10 anys. Ara bé, pots dormir bé en un matalàs durant 20 anys tranquil·lament*. I el segon: *Un matalàs de molles als 10 anys pot quedar completament deformat, mentre que el de làtex manté la seva forma fins al final*.

Com dèiem, amb els matalassos sembla difícil aconseguir "generar consumisme", però ningú no hauria dit fa no tants anys que trobaríem normal renovar els mobles de casa sovint. Arribarem a canviar-nos el matalàs cada any seguint eslògans com *Canvia el teu son o Un matalàs per a cada somni*?

Òbviament no tenim la resposta.

²² IC Market Tracking: *Mattresses in Europe 2008*. Interconnection Consulting, gener 2008.

²³ www.asocama.es > Campañas.



Tots els materials per l'elaboració de cervesa a casa

Deixa de ser un simple consumidor... i elabora la teva pròpia cervesa !!

Tel. 93 8123217 - www.masmalta.com



Taller de
titelles i
ninots de
paper
reciclat.

[www. buFallums. com](http://www.buFallums.com)

6

Un cop a casa

► QUE NO DURI MENYS DEL QUE POT DURAR ► OPCIONS

- Els matalassos, com totes les coses, es desgasten amb el temps. També es malmeten amb el mal ús.
- Per mantenir els matalassos en bon estat només hem de parar atenció a fer (o no fer) algunes coses ben senzilles.

QUE NO ES FACIN MALBÉ

- Girar-los de tant en tant, cada 3 o 4 mesos màxim, en tots sentits (sobre-sota, dreta-esquerra). No fer-ho pot escurçar la vida del matalàs de forma significativa. Als de làtex no els cal tant perquè es deformen menys. Els de viscoelàstica no es poden girar de cap per avall perquè només hi ha viscoelàstica en un cantó.
- Els que són flexibles (excepte els de cotó) no els mantinguem doblegats gaire estona.
- No ens posem dempeus a sobre el matalàs, perquè aleshores tot el nostre pes recau sobre un sol punt. Encara menys hem de botar-hi, esclar! Als de molles, no ens asseguem sobre la carcassa lateral.
- Els de llana s'han de refer cada 2-4 anys i renovar-ne la llana (o part) cada 20. Si els trobem aixafats podem picar-los.
- Els de cotó idealment s'haurien de "remoure" sovint (de fet els que es fan servir al Japó es conserven en bon estat perquè els cargolen cada dia). Almenys, girar-los cada 15 dies els primers mesos. L'escalfor del sol els dona esponjositat.
- Ventilem l'habitació abans de fer el llit perquè se n'evapori la humitat acumulada durant la nit.
- Si se'ns mulla eixuguem-lo tan aviat com puguem, posant-lo al sol o amb un ventilador. El làtex és el material que es fa més malbé si es mulla.
- Als matalassos de làtex (natural o sintètic) no els convé que els toqui el sol directe gaire estona.

LA NETEJA

- Podem passar l'aspiradora pel matalàs però amb poca potència perquè no es faci malbé la funda ni l'encoixinat.



- Si la funda es pot posar i treure la podem rentar, a casa o a la tintoreria. Les que tenen la cremallera en forma d'L o U són més fàcils de tornar a posar. Assegurem-nos que està ben eixuta abans de fer-ho. També podem posar una funda protectora cobrint el matalàs.
- Fem servir un protector les vegades que hi hagi perill de mullar el matalàs.
- Si se'ns taca, freguem la taca amb sabó i el mínim d'aigua i eixuguem-lo de seguida, fregant o prement amb un drap ben sec.
- Si tenim al·lèrgia als àcars convé que rentem tant els llençols com la funda sovint.

Algunes fonts d'informació que hem consultat

Empreses del sector, professionals i organitzacions gremials: Anglada Matalasseria, Asocama, Astral, Boutique del Descans, Flex, FoamPartners, Futones, Ikiru, Jaume Verdager, Latex International, Latexco, Matalasseria Estruch, Matalasseria Mercader, Nou Grumat, Roca Matalassers, Sonpura, Tempur, Unión de Empresas Siderúrgicas; **món científic:** Clínica del Son Estivill, European Sleep Research Society, Instituto de Investigaciones del Sueño, National Sleep Foundation (EUA); **administracions:** Agència de Residus de Catalunya; **experts:** Alfred Cabezas (osteòpata), Marta Serrat (fisioterapeuta), Ricardo Pla (fisioterapeuta i posturòleg); **revistes:** Compra Maestra; **organitzacions:** Asociación Traperos de Emaús, Fundació Engrunes, Fundació Formació i Treball, Quality Association for Environmentally-Agreeable Latex Mattresses, Solidança.

GUIA PRÀCTICA DELS MATALASSOS

Queda't amb això !



- El millor per tenir un bon repòs és ser conscients de la necessitat que en tenim i acompanyar el cos i la ment quan es disposen a descansar.
- Els matalassos han de tenir una certa flonjor, i tot el conjunt del llit, una certa fermesa i una bona ventilació.

- No comprem un matalàs amb **presses**. No ens oblidem d'observar si ens hi sentim **acollits**.
- Les fundes més **transpirables** són les de teixits naturals o de teixits sintètics d'última generació.
- Necessitem un conjunt de matalàs i somier més **adaptable** com més boteruts i pesats siguem.
- Algunes pistes per distingir la **qualitat** d'un matalàs:
 - L'espuma triga més a aixafar-se com més densa és. La densitat es mesura en kg/m³, demanem-la al botiguer.
 - Es considera que els de làtex són més bons si s'han produït pel procés Talalay.
 - Els de molles duren més si l'acer està trempat i com més gruixut sigui el fil d'acer (demanem-ho també al matalasser).
 - Els encoixinats han d'estar ben cosits. Com més gruixuts siguin més duraran. Els de *teixit sense teixir* duren poc.
- A les matalasseries petites hi sol haver gent **de l'ofici**.
- A l'Estat hi ha **més d'un centenar** de fabricants i marques de matalassos.
- Moltes innovacions tecnològiques són **supèrflues** per a la majoria de la gent.
- **Girem** qualsevol tipus de matalàs de tant en tant, no ens hi posem **dempeus**, posem-hi un **protector** si hi ha risc de mullar-lo.

RESUM DE CARACTERÍSTIQUES DELS DIFERENTS TIPUS DE MATALÀS

Material	Ventilació	Adaptabilitat	Quin somier necessita	Durada	Màteries primeres	Final de la vida útil	Altres
Cotó	Transpiració de la fibra natural	No gaire (tenen poc gruix)	Lamel·les	Dels que menys, uns 10 anys	El cultiu del cotó és intensiu i força contaminant	Compostable	Convé remoure'l sovint. S'hi poden fer àcars
Espuma ¹	Cal que sigui de porus obert	Més com més tou	Lamel·les	Dels que menys, uns 10 anys	Deriva del petroli	No es recupera	
Làtex	Sempre és de porus oberts	Força	Lamel·les, han de ser flexibles si pesem gaire	Dels que més, potser 20 anys	Natural: cautxú que s'obté de plantacions intensives. Sintètic: deriva del petroli	No es recupera. El natural és biodegradable, el sintètic no	Si es mulla cal eixugar-lo molt bé. És un material pesant
Llana	Transpiració de la fibra natural	Força	Lamel·les flexibles	20 anys o més, renovant part de la llana	Renovable i molt duradora	Se'n recicla molta. Es compostable	Cal refer-lo cada 2-4 anys i renovar-lo cada 20. S'hi poden fer àcars
Molles	Màxima, si l'encoixinat és transpirable	Poca. És més adaptable si les molles són ensacades	Lamel·les, tarima o canapè	Mitjana, molt variable segons la qualitat	L'acer no és renovable però és fàcilment reciclable	Se'n recupera i recicla l'acer	Transmet els moviments a la parella, sobretot si les molles són contínues. S'hi poden fer àcars
Viscoelàstica	És de porus oberts. A sota hi ha un matalàs d'espuma que també ho ha de ser	Màxima	Lamel·les	Potser 15 o 20 anys	Deriva del petroli	No es recupera	Desprèn escalfor. Hi quedés enclotat. No transmet gens els moviments a la parella

¹ Alguns fabricants li donen altres noms, com Airvex, Eliolax o Plumex.



Roba amb un 100% de descompte

Com muntar una botiga gratis?

COL·LECTIU DE VOLUNTARIS DE LA BOTIGA SINCOSTE (MADRID)

Surto a comprar-me una mica de roba, però aquest cop no agafaré diners. Calla, portaré a la botiga aquesta jaqueta que ja no em va bé.

PER QUÈ UNA BOTIGA GRATIS?

Inditex (Pull and Bear, Massimo Dutti, Bershka, Stradivarius, Zara Home...) s'ha expandit l'any 2007 fins a arribar a 3.691 botigues a 68 països diferents. Han arribat a normalitzar un model de venda en què els articles es renoven constantment (Zara envia peces noves a les botigues dues vegades la setmana i la roba es dissenya, produeix i distribueix en només tres setmanes). Quin és el truc d'aquesta i altres grans empreses del sector? Una deslocalització en constant evolució que permet produir els teixits sense gairebé restriccions legals ni ambientals a preus irrisoris a la Xina, Indonèsia, el Marroc o Mèxic.

Amb la vista posada en aquest escenari, es fan imprescindibles projectes que promoguin alternatives de consum sostenible i que ens ensenyin a reduir el nostre nivell de consum. Justament aquest és l'origen d'alguna de les botigues gratis que avui coneixem: dignificar l'intercanvi de roba de segona mà creant un espai atractiu d'objectes amb valor fins a aconseguir una alternativa creïble enfront del consumisme actual.

QUÈ ES NECESSITA?

La botiga gratis es basa en una idea senzilla: hi deixeu roba que no voleu i/o us n'endueu que necessiteu, sense diners pel mig. Com que no hi ha ingressos, no hi ha d'haver costos i des d'aquesta perspectiva hem de cobrir les necessitats:

- **El local:** La majoria d'aquestes botigues formen part o se situen en centres culturals, locals d'associacions, centre socials okupats, etc., i per això disposen del local gratuïtament. La grandària pot variar molt, però menys de 25-30 m² seria massa petita. La legalitat de la botiga queda associada a la del local que l'acull: com que no és un comerç, no necessita cap permís especial. Sol ser aconsellable presentar la iniciativa i establir contacte amb botigues i associacions properes, veïns, etc.
- **Materials i logística:** Penjadors (en podem recollir en zones comercials a l'hora de tancar les botigues), barres on penjar-los (no cal que siguin gaire resistents, però sí rígides; de vegades se'n poden aconseguir preguntant a les obres), espai d'emmagatzematge (com més a prop de la botiga millor, i no cal que sigui gaire gran), prestatgeries baixes per a sabates, ganxos per a bosses i motxilles, un mirall gros i un emprovarador.
- **Voluntaris:** És preferible que hi hagi algú despatxant, però no caldrà que hi sigui sempre si els usuaris troben indicacions clares sobre la manera com funciona la botiga i poden ser, així, autònoms. Tot i això, el manteniment de la botiga requereix un equip voluntari (proporcional a la mida de la botiga i segons les activitats).



COM FUNCIONA?

Horari: És aconsellable tenir un horari establert i que sigui visible als usuaris. L'equip de voluntaris s'encarrega d'obrir i tancar.

Per deixar la roba: Els usuaris han de deixar la roba neta i en bon estat en un lloc clarament habilitat per a això (tipus bústia gran).

Recepció: Cada cert temps se selecciona la roba recollida i es col·loca convenientment. Les peces massa gastades o brutes es descarten (es poden rebutjar o es poden oferir a altres organitzacions que puguin rentar-les i/o arreglar-les i donar-los altres usos de caràcter social). És important classificar la roba en caixes segons el tipus de peça, perquè així fàcilment es veurà quan se n'ha de reposar. Convé donar prioritat a la de temporada.

Col·locació: Millor penjada als penjadors que plegada, i ordenada per tipus de peça (samarretes, camises...). S'ha de procurar que la botiga no estigui massa saturada (és millor anar traient i exposant la roba a poc a poc).

Per endur-se roba: El millor és que els usuaris es moguin de manera autònoma, emprovant-se i enduent-se la roba que vulguin. Hi ha d'haver cartells que expliquin com penjar les peces i demanin que els penjadors que quedin buits es deixin en una barra expressa per a això. També es recorda als clients que apuntin la peça que s'enduen al full de sortida, que servirà per poder valorar l'ús de la botiga i les peces més buscades. És preferible no oferir bosses de plàstic perquè els usuaris s'acostumin a portar les seves bosses de roba.

Per anar més enllà: Un dels reptes és ser una proposta crítica amb les actituds consumistes i no ser percebuda com una oferta més de consum o un espai de caritat on descarregar consciències. Per això és important vincular-se amb altres iniciatives, oferir informació sobre els problemes de la indústria de la moda: decorar l'espai amb elements de reflexió (fotos o pòsters) o lliurar un fullet als nous usuaris (sovint els més assidus són persones grans i immigrants) i organitzar tallers (serigrafia, com apedaçar, etc.). Un altre repte és mantenir amb treball voluntari la diversitat, l'ordre i la neteja que facin de la botiga una alternativa real de consum per a un públic ampli.

ALGUNS PROJECTES QUE FUNCIONEN A L'ESTAT:

Madrid: www.patiomaravillas.net/sincoste.
Centro Social Seco (ods.cs-seco.org > Red de apoyo).

Barcelona: www.canmasdeu.net.

Sevilla: www.ecolocal.es/Actividades.html.

Resituant-se: La Fibra, ara com ara és a Mataró i el contacte és a www.musaik.net.



COSTA GAIRE?

- No sempre és fàcil aconseguir que els usuaris segueixin les normes. És difícil preveure la quantitat de roba que entrarà o sortirà cada setmana.
- Com que el perfil dels usuaris és molt divers, pot ser complicat fer-los arribar reflexions sobre el consumisme.
- Hi ha d'haver un grup de voluntaris que estirin el carro, o sigui que l'acompliment de les feines depèn de la nostra disponibilitat.
- Resulta relativament fàcil atreure usuaris, tant que portin roba (de vegades massa) com que se n'emportin.

QUÈ HI GUANYEM?

- Podem adquirir roba gratuïtament.
- Revalorem el que ja anava a les escombraries.
- Pot fer-nos reflexionar sobre les nostres necessitats en el consum de roba.
- Creem un espai viu d'intercanvi i una alternativa efectiva per poder fer un consum més conscient i, a més, econòmic.





Menjadors escolars: l'assignatura pendent

Els nostres fills aprenen a alimentar-se?

Cada vegada és més corrent que els nostres fills es quedin a dinar a l'escola a causa dels nostres horaris i el ritme de vida. Molts menjadors no destaquen per la qualitat dels menús ni pel vessant educatiu, però n'hi ha que alimenten i eduquen fomentant hàbits sostenibles i saludables. Un contacte més directe entre el camp i l'escola afavoreix una bona alimentació i un gran aprenentatge, a més d'obrir portes als pagesos locals. En aquest article farem una primera mirada al tema; en el pròxim número donarem informació més concreta i algun contacte.

► Què mengen els nostres fills? I, què aprenen del que mengen? Molts menjadors escolars funcionen sense preocupar-se gaire de la qualitat del menjar que donen ni dels valors que transmeten. Sovint els menús no són especialment saludables (excés de fregits i arrebossats, menjar precuinat, pocs aliments frescos, etc.), ni sostenibles (aliments envasats, ingredients portats de ben lluny o conreats amb agrotòxics, etc.). *A la sortida del col·legi em trobava amb altres mares i pares que anaven a buscar els fills i comentàvem el que els havien donat aquell dia per dinar. Estàvem preocupats per la mala qualitat del menjador de l'escola, ens vam organitzar i vam proposar canviar-ho, ens explica Esther Hachuel, membre de la comissió de menjador del CEIP¹ Miquel Martí i Pol de Sant Feliu de Llobregat.*

Hi ha experiències de centres escolars que promouen un model de menjador educatiu, saludable i respectuós amb el medi: es cuinen productes frescos tan a prop com es pugui d'on s'han conreat i d'on es menjaran, i es prioritzen els ecològics. Els nens descobreixen el valor d'una bona alimentació i l'origen del que mengen. S'acostumen a gustos nous i a saber què s'amaga darrere de cada mos. El menjador de l'escola i de la guarderia es converteix en un espai d'aprenentatge.

A l'hora d'engegar un menjador escolar d'aquest tipus o de fer canvis en el que ja hi ha, cada centre té les seves motivacions i les seves dificultats. Per això no hi ha un únic model, però tots (o bastants) coincideixen en certs elements:

- **Menú** adequat a la temporalitat dels aliments i a la quantitat de nutrients necessaris. Cuinat prop d'on es menjarà,

i buscant els resultats més saludables (reduint els fregits, els congelats, els precuinats i els excessos de proteïnes, i ampliant el ventall d'ingredients i gustos).

- Amb productes **locals i frescos**. Com més a prop hagin estat conreats els aliments, més frescos seran. Convé prioritzar els de cultiu ecològic.
- Acompanyat d'activitats **educatives**, com un hort escolar, xerrades o tallers, degustacions de gustos nous o visites als productors.
- I amb un **vessant social**: hi ha centres que introdueixen productes de comerç just o contracten empreses d'inserció laboral i els deleguen algunes feines.

ÉS ASSUMIBLE?

Qui ho proposa a qui? La iniciativa de canvi de menjador pot sorgir per diverses vies: hi ha AMPAS, pares o mares que ho proposen als centres, hi ha associacions de productors que busquen escoles, hi ha escoles que busquen serveis de menjador... La proposta ha de ser viable i realista, d'acord amb les possibilitats de cada centre. Per preparar-la podem repartir-nos feina entre uns quants. Caldrà aconseguir que qui gestiona el menjador hi estigui a favor (esbrineu qui és: la direcció, l'AMPA...). El projecte rutllarà més fàcilment si algun professor, el personal de cuina, els pares i mares estan implicats en l'educació dels infants i estan interessats pel consum conscient i l'agroecologia. Si no és el cas, es pot fer boca organitzant xerrades informatives.

¹ Col·legi d'Educació Infantil i Primària.



CEIP Les Fonts (Gelida, Alt Penedès).

Serà més car que abans? El preu del menú depèn de molts factors. Una dieta apropiada al temps i sense excessos proteïnics redueix els costos i és molt saludable. En els menús ecològics al 100%, el preu augmenta el dia que hi ha carn, així que se'n pot reduir la quantitat i substituir aquestes proteïnes per les d'origen vegetal (llegum, fruita seca...). A Catalunya el preu màxim que marca la Generalitat és de 6'20 euros per alumne i dia (inclou el menjar i els costos de cuiners i monitors). A la pràctica trobem menjadors per sota i per sobre d'aquest preu; si és més alt i els pares no el poden assumir, pot fer-ho l'AMPA. També es pot intentar aconseguir suport econòmic de l'ajuntament o d'altres administracions públiques.

Trieu un bon moment Si el col·legi està buscant servei de menjador (perquè no en té o perquè no està content amb el servei actual), és un bon moment per plantejar una proposta. Si no és així, caldrà bregar amb la natural resistència al canvi. Es pot obrir camí amb xerrades de sensibilització que mostrin els beneficis de la bona alimentació, contactant amb gent que ja hagi engegat una experiència semblant, trobant aliats a la mateixa escola, etc. El canvi d'hàbits demana el seu temps i sempre és un procés.

Cuina a la cuina El més convenient és que el centre tingui una cuina pròpia. Si no n'hi ha, podem valorar les possibilitats d'instal·lar-ne una (demanant subvencions i/o comprant l'equipament de segona mà) o de buscar o muntar una cuina en algun

Lola Puig, d'El Rebost (Girona). Aquesta cooperativa assessora centres que volen engegar un menjador ecològic i els posa en contacte amb productors que puguin abastir-los.

Si la gestió la du una persona amb sou contractada per la mateixa AMPA (pot ser algú de l'escola que no tingui feina) es pot donar un menú equilibrat, nutritiu i ecològic pel mateix preu que es paga per un de convencional (hem fet els números). Només hem de seguir unes pautes: donar aliments del temps, locals, dosificar de manera racional per edats el menú i comprar als productors que treballen amb preus justos (justos per als productors i per als compradors).

local a prop del centre. Sense cuina també es poden fer canvis senzills, com substituir la fruita convencional per l'ecològica o de cultiu proper.

Qui cuina? Si l'elaboració dels plats va a càrrec d'un equip de cuina que treballa a l'escola, es poden promoure canvis en el funcionament: formar el personal, buscar nous proveïdors, etc. Si per fer el menjar es contracta una empresa de servei d'àpats, les decisions sobre el menú, la manera de cuinar, la procedència i qualitat dels aliments queden a les mans d'aquesta empresa, i voldrem que prioritzi la sostenibilitat i la salut. Sovint es contracten empreses de servei d'àpats que desatenen la qualitat de les dietes, preparen el menjar a les seves instal·lacions i la transporten, després, fins als centres escolars. Però n'hi ha unes quantes que cuinen a les instal·lacions dels mateixos centres amb ingredients locals, ecològics i segons un menú equilibrat.²

Busqueu productors En algunes zones és més fàcil que en d'altres trobar productors propers que puguin cobrir les necessitats d'un col·legi. A Andalusia la Junta

² És el cas de Fundació Futur (www.futur.cat) o Pam i Pipa (www.serveiseducatiuspamipipa.com), a Barcelona.



Mariana Gómez i Elena Abenoza al CEIP Torrent de Can Carabassa (Barcelona).

ha engegat una iniciativa que uneix els productors i les escoles.³ A Catalunya, la Taula de Treball per l'Alimentació Escolar

David Beltran, director del CEIP Fort Pienc (Barcelona). Aquest col·legi té cuina pròpia gestionada per una empresa que està en línia amb els valors del projecte educatiu.

Les mares i els pares se sorprenden de veure que els seus fills mengen verdures que abans a casa no menjaven perquè deien que no els agradaven. L'empresa que gestiona el menjador ens vol proposar que puguem encarregar als productors que proveeixen l'escola cistells de verdures per a les famílies, com en una cooperativa, perquè consumeixin menjar ecològic també a casa i els nens continuïn aquesta dinàmica. Ens agrada la qualitat i les perspectives de futur: van sorgint certes actituds, com ara recollir en una garrafa l'aigua que queda als gots havent dinat i aprofitar-la per regar les plantes.

Ecològica aplega persones i organitzacions que treballen en aquesta línia. A Donostia, l'Ajuntament i la Federació d'Agricultura Ecològica d'Euskadi⁴ han engegat una iniciativa per abastir les guarderies de productes locals i ecològics. Tot i això, no podem negar que hi ha una certa tendència a privatitzar els serveis de menjador, a tancar cuines, a contractar serveis d'àpats externs, etc.

Continuarà... Al pròxim número donarem informació més concreta sobre els passos a seguir a l'hora d'engegar un menjador escolar sostenible i contactes que poden assessorar amb les seves experiències. Esperem que aquest primer article us hagi servit per obrir la gana... ■

³ www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca/portal/opencms/portal/DGAEcolologica/comedores_escolares?entrada=tematica&tematica=650&subtematica=931&subsubtematica=971.

⁴ www.ekonekazaritza.net.

⁵ Segons l'Enquesta Nacional de Salut 2006-2007, www.ine.es.

QUÈ ENS MOU?

Salut Mantenir una dieta equilibrada és sempre important, sobretot durant els anys de creixement. Cada vegada hi ha més problemes d'obesitat i sobrepès entre els joves: un 27'6% entre els 2 i els 17 anys.⁵ Amb productes ecològics també evitem ingerir transgènics i restes de productes químics.

Educació Més enllà dels continguts puntuals d'alguna assignatura, l'alimentació es converteix en un aprenentatge important dintre de l'escola. El dia que s'introdueix un aliment nou al qual els nens no estan acostumats, s'explica a classe. A aquesta edat m'interessa més que aprenguin a menjar que a parlar anglès, comenta l'Esther. I no només això, també s'aprèn que el menjar no arriba al plat per art de màgia, es fomenten les ganes de saber què hi ha darrere del que mengem i, per extensió, del que ens envolta.

Economia Fomentem l'agricultura ecològica donant noves possibilitats als productors locals. A Andalusia molts pagesos que exportaven la seva producció ecològica abasteixen ara escoles properes.

Coherència Si a l'escola es parla de sostenibilitat, s'aconsegueix que la teoria es dugui a la pràctica: un hort escolar dóna l'oportunitat als nens de comprendre els cicles de la naturalesa i d'adonar-se que el menjar no surt del súper sinó de la terra, i que per això és important vetllar la seva salut i fertilitat.

Gastronomia Aquest model de menjador també pot ajudar que els nens desenvolupin el sentit del gust, aprenguin a gaudir menjant, coneguin nous gustos que els són desconeguts... I també pot fomentar la recuperació de cultius de tota la vida (varietats autòctones que estan desapareixent).

Paco Muñoz, Biosegura (Murcia).

És una associació de productors, elaboradors i consumidors de productes ecològics de la regió de Murcia. Subministren fruita i verdura a alguns centres.

Hi ha membres de la cooperativa que tenen fills en col·legis públics i han proposat a la direcció d'aquests centres comprar les fruites i verdures de la nostra associació. Per exemple, al centre d'educació especial Asacruz un centenar d'alumnes mengen les nostres fruites i verdures. I dos altres centres, només la fruita. També donem la possibilitat de tenir un hort ecològic a l'escola, es poden demanar ajudes econòmiques per fer-ho. Comencem l'hort i fem una formació; la implicació del col·legi, de mares, pares i professors és fonamental per al manteniment. Després, el que s'hi conrea s'ho mengen els nens per dinar.



Cooperació internacional: per un canvi de paradigma

No destruir és la millor ajuda

DAVID LLISTAR

Tots coneixem els moviments de cooperació amb el Sud i molts hi simpatitzem, per sincer ànim solidari i desig de justícia. En canvi no solem ser tan conscients que aquestes realitats d'injustícia que volem eradicar arriben al Sud també des del nostre Nord. L'autor treu a reluir aquest altre flux Nord-Sud, i suggereix que també podem ajudar el solidari afeblint el d'anticooperació, com ell l'anomena.

DAVID LLISTAR

és membre de l'Observatori del Deute en la Globalització, una xarxa coordinada de persones i equips dedicats a l'activisme d'investigació sobre el problema de les relacions Nord-Sud i sobre la creació de deutes durant l'actual procés de globalització. www.odg.cat.

Aquest article és un extracte d'un altre titulat *La anticooperación: los problemas del Sur no se resuelven con ayuda internacional*, que es pot trobar a antidesinformacion.wordpress.com/2008/01/06/anticooperacion.

► Solc utilitzar una paràbola per denunciar la mala solidaritat o cooperació en les nostres relacions amb les poblacions del Sud: el granger industrial que ofereix pinso a la vaca no coopera precisament amb la vaca malgrat el pinso que li regala, sinó que l'explota per vendre'n la llet i la carn amb fins econòmics generalment egoistes. És una relació de dominació i d'explotació, encara que a la vaca li agradi el pinso.

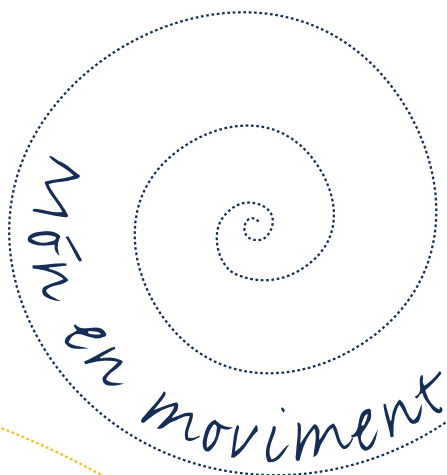
La visió que solem tenir de la cooperació internacional, sovint innocentment, es concentra a recollir i desplaçar alguns recursos (diners, tecnologia, menjar...) des d'un enfocament de solidaritat, però no veu o no vol veure altres mecanismes que fan que la vaca no pugui canviar la seva condició. Cooperar no només ha de significar la creació d'aquest flux de solidaritat, sinó també oposar-nos enèrgicament a altres fluxos molt més potents que actuen sobre les dessagnades economies del Sud i que perpetuen la situació immoral dels nostres germans africans, llatinoamericans o asiàtics. La suposada cooperació es converteix en el que anomeno l'anticooperació, que du a una situació que es pot descriure a partir de tres fenòmens:

- a) la major part dels contextos en què viuen els habitants del Sud Global depèn -en gran mesura i en grau creixent- de decisions i actituds d'habitants del Nord Global;
- b) el que anomenem ajuda Nord-Sud (o *cooperació al desenvolupament*) és una contribució positiva molt menor que les contribucions negatives que rep el Sud Global des del Nord Global;
- c) la majoria d'aquestes contribucions negatives es produeix com a conseqüència de la lògica d'empreses i estats que volen créixer i assegurar-se recursos i mercats.

Hi ha moltes formes d'anticooperació: tecnoprodutiva, financera, comercial, militar, diplomàtica, migratòria, ambiental, "solidària"... però estan interrelacionades. Fins i tot coordinades per una mateixa lògica de fons: la necessitat del Nord de controlar nous i més recursos materials, hídrics o energètics al Sud, d'assegurar els que ja estan sota el seu control i, finalment, d'accedir als mercats emergents i controlar-los com a plataforma per expandir-se.

Vostè i jo tenim una relació molt estreta amb el Sud. Estem subtilment connectats amb un pagès sense terra de Nicaragua a través de les nostres tasses de cafè; amb un nigerià quan escalfem la cafetera amb gas natural; amb un equatoguineà quan engeguem el cotxe; amb un pescador artesanal xilè quan triem salmó per dinar en lloc de peix local. La globalització no és cap broma. Habitants de diferents continents interconnectats, economies interconnectades, polítiques interiors d'uns estats condicionades per polítiques de països tercers, pobles de l'Àfrica que veuen com se'ls escalfa el clima i desconeixen que això es deu a l'emissió de gasos generada en bona part per la classe consumidora mundial, guerres contra població civil per interessos geoestratègics de lobbies llunyans...

Donada la complexa trama de fils que lliguen les diferents realitats a escala planetària, pensar que l'ajuda al desenvolupament pot contrarestar aquesta terranyina de fils que coarten la llibertat dels habitants del Sud és il·lús. No hauríem de canviar, doncs, de paradigma? Transcendir estratègies que ja són obsoletes? Cooperar a través de no anticooperar pot resultar molt més eficaç. Ajudar a través de no destruir.



Coneixes cap iniciativa interessant per compartir? Envia-la a alvarop@pangea.org.

DENÚNCIA

VISIONS DE LA CRISI FINANCERA

Entre el bombardeig de titulars sobre la crisi financera, destaquem alguna font amb visions alternatives: www.altereconomia.org, www.quiendebeaquien.org (Campanyes > Pensamiento alternativo sobre la crisis financiera y económica mundial). I un parell de campanyes que critiquen l'activitat dels bancs: www.bbvasinarmas.org i www.finanzaseticas.org.

APROFITAR ELS RECURSOS

INTERCANVIS EN LÍNIA

Des que vam publicar l'article sobre el graticiclatge (Opcions núm. 23), continuem rebent constància de xarxes que utilitzen internet com a eina de comunicació per facilitar l'intercanvi d'objectes. El projecte www.intercanvis.net sorgeix per ajudar a crear eines telemàtiques a xarxes d'intercanvi que vulguin servir-se de la xarxa i especialment per ajudar a facilitar la compatibilitat i la connexió telemàtica entre diferents xarxes d'intercanvi. Contacte: xavi@confluencia.net.

Altres webs: re-canvi-valls.cat (Valls), www.reus.cat/medi-ambient/donocanvioneessito (Reus), www.xarxantoni.net (Barcelona), vigotroca.arkipelagos.net (Vigo).

Mitjançant llistes de correu electrònic: listes.moviments.net/cgi-bin/mailman/listinfo/info-xainga (Barcelona, amb més de 1000 membres), groups.yahoo.com/group/MadridRecicla (Madrid).

APROFITAR ELS RECURSOS

SI EL COTXE NOMÉS ENS CAL DE VEGADES, PER QUÈ TENIR-NE UN SEMPRE?

Viajamos Juntos uneix, a través de la seva web, persones que volen compartir trajectes amb cotxe. Segons els creadors, entusiastes practicants, no es tracta només de reduir les despeses del trajecte sinó que, a més, és una manera més humana, més sostenible i més eficient de viatjar. www.viajamosjuntos.com.

Carsharing és un servei que permet als socis disposar d'un cotxe quan en necessiten (prèvia reserva) i pagar segons l'ús que se'n faci. A Suïssa ja té 80.000 usuaris. El 2005 arriba a Barcelona amb l'empresa Avancar; entre els seus accionistes hi ha administracions, empreses públiques i alguna multinacional amb interessos en altres sectors no tan sostenibles (Acciona). www.catalunyacarsharing.com. Podeu informar-vos i contractar el servei a través de la cooperativa Arç Consum Responsable, amb descomptes per a socis (per als subscriptors d'Opcions fer-se soci és gratis): aie@arcoop.coop o truqueu al 93 425 06 88.



LLIBRE

EN QUÈ ESTEM FALLANT? CANVI SOCIAL PER ECOLOGITZAR EL MÓN

El canvi climàtic apareix repetidament als mitjans de comunicació, els polítics fan servir el llenguatge i el discurs de la sostenibilitat, les grans empreses publiciten el seu ecologisme...

Els valors proambientals comencen a tenir un paper simbòlic important. Tot i així, els indicadors, les polítiques públiques i les conductes ciutadanes mostren pocs canvis significatius. Jorge Riechmann i altres autors es pregunten en els seus camps respectius (política, psicologia, sociologia, educació, sindicalisme...): en què estem fallant? Per què aquests valors no s'articulen en accions, en canvis reals? Un llibre de qualitat irregular però molt oportú i interessant. Editorial Icaria, juny del 2008.

RECUPEREM SABERS

La **Universidad Rural Paolo Freire** és un moviment associatiu que té com a objectiu valorar, conservar, recuperar i fer accessibles els sabers del món rural. El projecte té presència a 14 comarques espanyoles. S'organitza en 16 càtedres: dinamització rural, gestió i manteniment de la biodiversitat, horticultura ecològica, rebosteria tradicional, construcció amb terra... I els catedràtics són persones de poble que atresoren coneixements que volen compartir. www.universidadruralpf.org.



Andrés Sánchez i Antonio Gutiérrez, alumne i pastor. Foto: Carolina Santos.

Escuela de Pastores de Picos de Europa és una iniciativa dintre del Proyecto Pastor que procura visibilitzar les problemàtiques del pasturatge (una activitat en extinció) i dinamitzar-lo, en la línia de la Universidad Rural. L'escola ofereix la possibilitat que gent jove pugui formar-se en l'ofici (inclou quatre mesos a la muntanya al costat d'un pastor) i cursos perquè pastors en actiu puguin completar la seva formació, per exemple aprenent a elaborar formatges. www.proyectopastor.com.

TEMPS DE RE-VOLTES

Temps de Re-voltes és una iniciativa que ha recorregut Catalunya amb bicicleta per promoure el decreixement (www.decreixement.net), un concepte i alhora un moviment social incipient que es basa en la necessitat de plantejar seriosament com "decréixer" econòmicament per fer-nos sostenibles de veritat, però també per millorar la nostra qualitat de vida (decréixer és créixer d'una altra manera). La culminació d'aquesta gira va consistir en una trobada de més d'un dia amb el títol *Enguegem el decreixement, construïm contrapoder*. S'hi van aplegar unes 400 persones (entre les quals el CRIC) que es van organitzar en 12 grups de treball (sobirania alimentària, coneixements i educació lliure, energia i transport, relació camp i ciutat, estratègies de decreixement a escala local...). L'objectiu és engegar un moviment ampli que sota el paraigua del decreixement agrupi lluites i iniciatives diferents. T'hi vols apuntar?

www.tempsdere-voltes.cat.



JO SÓC LA SOLUCIÓ

És un espai que gira entorn de la qüestió del canvi climàtic. Té una calculadora que ens dona la quantitat d'emissions de carboni que generem en la nostra vida quotidiana. A més hi ha una guia a la secció *Un estil de vida amb poc carboni* i recomanacions, com per exemple mantenir l'aigua fresca en un cànir: no consumeix electricitat i és molt efectiu. www.josoclasolucion.com.



DENÚNCIA

MENYS OMC I MÉS SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

Davant la crisi alimentària n'hi ha que proposen més mercat global, més neoliberalisme... més Organització Mundial del Comerç (OMC). Des d'un posicionament del tot oposat, l'estiu passat diverses organitzacions agràries, ecologistes i moviments socials van escriure al govern demanant-li que rebutgés la conclusió de la Ronda d'Acords de l'OMC de Doha. Per això celebren el nou fracàs d'aquestes converses. Per llegir el text: www.xarxaconsum.net/images/stories/noticias/carta-rondadedohadelaomc.pdf.

BARCELONAREYKJAVIK

FORN DE PA ECOLÒGIC

“...volem recuperar els orígens del pa
i cerquem els ingredients adients directament a la natura,
oblidem l'ús de llevat industrial
i deixem que la pasta fermenti espontàniament
amb l'empenta d'un preparat de farina de blat,
farina de pèsol i llevats de flors que transformarà el cereal
en un aliment ple d'aromes amb una llarga vida i adequat a nosaltres...”

...que vagi de gust!...”



pa, pastes i pastissos d'espelta, kamut, sègol, arròs, blat de moro, fajol, mill, cigró...
amb farina molta a la pedra, herbes i fruits de cultiu ecològic y biodinàmic, sense refinats...sense additius

(RAVAL) C/Doctor Dou 12  CATALUNYA 
93 30 20 921 . WWW.BARCELONAREYKJAVIK.COM

(GRÀCIA) C/Astúries 20  FONTANA 
93 237 69 18 . BCNRVK@TELEFONICA.NET

Plataforma de formació i assessorament Vida Sana

cursos i assessorament gratuït per a treballadors*

Cursos presencials:

- Agricultura ecològica
- Control biològic
- Cuina amb aliments ecològics
- Horts ecològics per a educar
- Elaboració de conserves naturals
- Reconeixement de sòls
- Inspectors del sector de la producció agrària ecològica

Cursos de formació on line i a distància:

- Agricultura ecològica
- Ramaderia ecològica
- Creació d'empreses d'artesania alimentària ecològica
- Control biològic
- Responsabilitat Social Empresarial per a empreses del sector de l'alimentació ecològica
- Formació per a professionals de la distribució i venda de productes ecològics
- Cuina amb aliments ecològics
- Horts ecològics per a educar
- Formació per a empleats d'establiments d'alimentació ecològica
- Dinamització d'horts urbans
- Alimentació i consum responsable per a professionals de la comunicació

Assessorament en:

- Gestió de finques agroecològiques
- Creació d'empreses d'artesania alimentària ecològica
- Establiments de venda de productes ecològics
- Alimentació ecològica i consum responsable per a professionals de la comunicació
- Horts ecològics escolars i dinamització d'horts urbans

Per a més informació:

Montse Escutia

 972 158 118

 cultivabio@formacionvidasana.org

 www.formacionvidasana.org

*cursos i assessorament gratuït per a treballadors no funcionaris ni empleats d'administracions o empreses públiques

www.opcions.org

