



Université de Toulouse

MASTER 1

Mention **Géographie et Aménagement**
Spécialité **Géographie de l'Environnement
et du Paysage**

Rapport de stage

DIFUSION DE BUENAS PRACTICAS AMBIENTALES



ROJAS RIZZO Rosely

Sous la direction de : PAEGELOW Martin
Maître de stage : **Master Géographie de
l'environnement et du paysage**
Tuteur-enseignant : **PAEGELOW Martin**

Soutenu le **5 septembre**
2016

Sommaire

1. Introduction	4
1.1 Objectif général	4
1.2 Présentation de la structure d'accueil	5
1.2.1 Mission	5
1.2.2 Engagements organisationnels	5
1.3 Objectifs spécifiques	5
2. Données et Méthodes	6
2.1 Données utilisées	6
2.2 Méthodes utilisées	6
3. Résultats du stage	7
3.1 Rapports de durabilité	7
3.2 Rapports pour le blog « Gente y HogaresSostenibles »	12
3.3 Rapports pour « CiudadanoAutosuficiente »	17
4. Bilan et perspectives	18

Resumen

La Fundación Vida Sostenible es una organización de carácter ambiental, con sede en Madrid España. Desde hace trece años, se encarga de promover los estilos de vida sostenibles en la población y la conciencia ambiental en empresas. Para poder hacer parte de su equipo de trabajo, me presenté voluntariamente vía correo electrónico, solicitándoles participar como practicante y ofreciéndoles mis conocimientos adquiridos durante el primer año del master en geografía ambiental y del paisaje.

Desde el principio de la experiencia, definimos unos objetivos claros a realizar. A lo largo del proceso aprendí sobre la organización, ¿Quiénes eran? ¿Cómo trabajaban? y ¿Cuáles eran sus prioridades?

En conjunto con otras organizaciones y bajo la experiencia que tiene esta fundación en el ámbito ambiental, este lugar fue para mí el escenario perfecto para conocer la metodología de trabajo española.

Cumpliendo con las tareas típicas de la organización, desarrolle los informes de sostenibilidad solicitados e hice parte de algunos proyectos en los que conté siempre con la ayuda y guía de todos los empleados fijos de la organización quienes hicieron de esta, una experiencia enriquecedora.

Résumé

La « Fundación Vida Sostenible » (Fondation Vie Sustentable) est un organisme de l'environnement, à Madrid, Espagne. Depuis treize ans, cette organisation est responsable de la promotion d'un mode de vie durable de la population et de la sensibilisation à l'environnement dans les entreprises. Afin de faire partie de l'équipe, j'ai soumis volontairement par e-mail une candidature, en demandant à participer comme stagiaire et offrant mes connaissances acquises au cours de l'année du master en géographie de l'environnement et du paysage.

Tout d'abord, nous avons défini des objectifs clairs à effectuer. Tout au long du processus, j'ai appris sur l'organisation, c'est-à-dire : Qui étaient-ils ? Comment cela fonctionne ? Et quelles ont été vos priorités ?

En collaboration avec d'autres organisations et sur l'expérience que cette fondation a dans le domaine de l'environnement, cet endroit a été pour moi le cadre idéal pour apprendre la méthodologie du travail espagnol.

En réalisant les tâches typiques de l'organisation, j'ai développé des rapports de durabilité demandés par la fondation et j'ai fait partie de certains projets, dans lesquelles j'ai toujours eu l'aide et les conseils de tous les employés permanents de l'organisation ce qui a fait de ce stage une expérience enrichissante.

Abstract

The “Fundación Vida Sostenible” (Sustainable Life Foundation) it's an organization of environmental character, located in Madrid, Spain. Since thirteen years ago it's responsible of promote the sustainable styles of life in the population and the environmental awareness in the companies. For be part of its team, I applied voluntarily by email, I wrote them, if it would be possible to work as an intern and offering my knowledge acquired during the first year of the master in environmental and landscape geography.

From the beginning of the experience, we defined some clear aims. Along the process I learned about the organization, who are they? how they work? And which were its priorities?

With other organizations and with the experience that the organization has on environmental ambit, this place was for me the perfect scenario for knowing the methodology in Spanish jobs.

Fulfilling with typical tasks of the organization, I developed the sustainability reports requested and I was part of some projects, in which I had the support and the orientation of all the employees of the organization, who made this an enriching experience.

1. Introduction

Le document présenté correspond au rapport du stage réalisé par l'étudiant du Master 1 en Géographie environnemental et du paysage de l'Université de Toulouse II Jean Jaurès, Rosely Rojas Rizzo. Dans ce rapport je rendrai compte des diverses activités qui ont été effectuées durant mon séjour parmi l'organisation environnementale « Fundación Vida Sostenible » à Madrid, Espagne pour une période de trois mois entre le 2 mai et le 29 Juillet.



The screenshot shows the website 'vidasostenible.org' with a navigation menu including 'Ciudadanos', 'Educadores', 'Empresas', 'Formación', 'Mapas', 'Informes', and 'Indicadores'. The article title is 'Rosely Rojas Rizzo: un camino hacia la sostenibilidad', published on May 19, 2016. The article text discusses her experience as an environmental and sanitary engineer, her perspective on sustainability, and her critique of a hotel chain's plan to build in a natural reserve.

Me gusta 2 | Twitter | G+ | 0 | Share | 0 | Print | 5

Ser ingeniera ambiental y sanitaria me ha permitido analizar los problemas ambientales de una forma quizás más entre la lógica y las matemáticas que de otra forma, sin embargo desde que decidí continuar mis estudios en las ciencias naturales y sociales he tenido la maravillosa oportunidad de comprender la *sostenibilidad* como el término que mejor puede llegar a describir cómo deberíamos observar y vivir el planeta en la actualidad.

Durante los años de estudio de mi carrera los profesores nos decían, "No están estudiando para ser ambientalistas, sino para ser ingenieros" sobre todo cuando nos planteábamos ideas que implicaban dejar de utilizar un recurso por ser altamente contaminante, o la simple idea de intentar que otras personas modificaran su estilo de vida; constantemente nos cuestionaban sobre temas del estilo "Si se le concede un permiso ambiental a una cadena hotelera para construir en una reserva natural ¿Quién está dispuesto a realizar el plan de manejo ambiental?" esperando, por supuesto que todos dijésemos ¡YO! Llegué a pensar durante muchos años que prefería en esos casos hipotéticos hacer el plan de manejo yo, respetando los parámetros ambientales que estudiaba diariamente, a que lo hiciera cualquier otro ingeniero por ejemplo civil que tendría poca idea sobre medio ambiente, y terminase haciendo algún daño que afectara el ecosistema.

Illustration 1

<http://www.vidasostenible.org/un-camino-hacia-la-sostenibilidad/>

1.1 Objectif général

Mettre en œuvre et appliquer les connaissances acquises au cours de la première année du Master 1 en Géographie de l'environnement et du paysage en développant des pratiques professionnelles dans l'organisation « Fundación Vida Sostenible »

1.2 Présentation de la structure d'accueil

L'organisation Fundación Vida Sostenible est une organisation à but non lucratif, enregistrée auprès du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de l'Environnement depuis 2004, avec le numéro 280020.

Elle travaille à renforcer et à développer dans la société des modes de vie responsables quant à notre avenir sur la planète.

En l'utilisation de la page Web personnel et réseaux 2.0 permet de promouvoir, participer, stimuler, informer et d'intervenir dans des initiatives sociales sur l'environnement urbain, l'éducation environnementale, le développement et la consommation responsable.

1.2.1 Mission

L'organisation Fundación Vida Sostenible vise la mission de « promouvoir et développer dans la société des modes de vie responsables de notre avenir sur la planète ».

Pour cela, elle s'appuie principalement sur les pages Webs www.vidasostenible.org et genteyhogaressostenibles.info, dont ils partagent et diffusent le contenu et les actions à effectuer pour favoriser modes de vie durables.

1.2.2 Engagements organisationnels

La Fondation, afin d'établir un modèle organisationnel cohérent et de permettre la mise en œuvre d'une stratégie de qualité de l'environnement, s'inscrivant dans la transparence et une éthique dans sa gestion, adopte la politique, le code et l'engagement suivant :

- Signataire du Pacte Mondial des Nations Unies depuis 2005
- Engagement envers l'environnement / Politique environnementale

1.3 Objectifs spécifiques

- Mise à jour des rapports de l'environnement, de l'énergie, du développement durable, des transports, d'intérêt général, des déchets et de l'eau. La révision et la mise à jour de ces informations m'ont aidé à générer du contenu pour la diffusion sur les réseaux sociaux genteyhogaressostenibles.info, Facebook et Twitter et des bulletins de la Fondation
- Le travail collaboratif de Community manager. Maintenir et accroître les relations de l'organisation avec les parties prenantes, de communiquer et de créer un contenu informatif en ligne avec le travail quotidien de la

Fondation, « renforcer et développer dans la société des modes de vie responsables de notre avenir sur la planète »

- Mise à jour des Guides FVS (Fundación Vida Sostenible) et générer de nouveaux guides FVS. Examiner et mettre à jour les guides d'information actuels ainsi que la recherche des nouveaux contenus d'intérêt et développer de nouvelles orientations pour les achats responsables.

2. Donnés et Méthodes

2.1 Données utilisées

En fonction du sujet qui a été attribué par le président de l'organisation, dans le cas où une mise à jour du sujet a été la mission à effectuer, j'ai travaillé en tenant compte des rapports présentés antérieurement, Par exemple, pour les cas spécifiques de la mise à jour des guides FVS sont à l'origine de l'encouragement de la consommation.

Dans le cas des sujets spécifiques tels que les nouvelles sur domaine de l'environnement espagnol ou une ville spécifique de l'Espagne, le contact direct avec des acteurs comme des maires ou représentants d'autres organisations environnementales qui travaillent sur le sujet traité était nécessaire. Dans ces cas, les acteurs étaient cruciaux parce qu'ils offrent non seulement des statistiques, où des données, comme des photos, et vidéos. Sinon aussi des attentes sur le sujet qui ont permis de plus en plus de contextualiser le milieu.

Pour la réalisation des rapports sur l'impact que nous avons avec l'environnement, promouvoir des modes de vie durable et pour réaliser des calculs de l'empreinte environnementale "idéale". Nous demandons à l'Université Rey Juan Carlos qui a servi de soutien aux enquêtes auprès de la population, sur la consommation d'eau, de l'énergie et des biens et des services. Des étudiants de l'université ont été responsables de la conduite des enquêtes. L'équipe de la Fundación Vida Sostenible est responsable du traitement des données obtenues par les étudiants et de la réalisation ultérieure de calculs et d'un rapport final du projet.

Enfin, pour les rapports effectués individuellement, j'ai utilisé les données de la plate-forme informatique (Sustain Word) de l'organisation. Mais je me suis servi des quelques ouvrages de la Fundación Vida Sostenible.

2.2 Méthodes utilisées

Il existe plusieurs types de projets par la Fundación Vida Sostenible ; pendant ce stage j'ai eu l'occasion de participer à plusieurs d'entre eux. La méthodologie pour aborder chaque projet tend à être différente en fonction des sujets concernés, mais d'abord j'insiste sur l'autonomie, en particulier la gestion du temps et le travail d'équipe, ce qui est essentiel dans tous les cas.

Chaque semaine, une réunion avec toute l'équipe au minimum a été faite. En cela nous avons discuté sur l'état d'avancement des objectifs de la semaine précédente et sur nouveaux afin de les exécuter.

Tout le projet ou un rapport effectué au début par une recherche documentaire axée sur le sujet assigné par le président ou le sujet demandé à l'organisation. Dans cette recherche, j'ai choisi des livres, des articles ou des publications de l'organisme ou d'autres acteurs comme base pour commencer à répondre la question.

Avec la méthode du « remue-méninge » j'ai montré au chef de projet quelles étaient ces idées qui semblaient plus correctes pour traiter le sujet qui a été demandé. Le chef à son tour, approuvé ou proposé des modifications.

La rédaction des rapports et de l'assemblage de présentation ont entre 3 et 4 jours, après avoir été présenté au président qui était responsable de sa publication ou de l'expédition à l'organisme demandeur.

Pour les travaux faits par l'équipe, la communication était toujours importante pour pouvoir intégrer toutes les informations collectées par l'équipe. Pour ce faire, l'organisation a des comptes de messagerie dans une plateforme Drive, avec toutes les fonctions que Google offre pour des organisations.

Pendant ces projets dans lesquelles la fondation a participé à l'organisation d'évènements, mon rôle était principalement à assister et à participer activement, de générer des tendances dans les réseaux sociaux de la Fundación Vida Sostenible sur Twitter, Facebook et Tumblr, pour attirer plus de visiteurs. Enfin, je fis un bilan avec l'équipe et un rapport au public avec les sujets abordés lors de l'évènement.

3. Résultats du stage

Les résultats obtenus pendant 3 mois dans l'organisation Fundación Vida Sostenible se montrent ci-dessous. Les résultats sont les différents rapports que j'ai réalisé chaque semaine pendant le stage, selon les sujets demandes par le chef.

3.1 Rapports de durabilité

Les rapports de durabilité rendus par la fondation, sont un outil d'organisation et de partage d'idées avec les différents partenaires. Ceux-ci peuvent être publiés aussi bien sur le site Web de l'organisation, que dans un cadre privé lorsque destiné à un partenaire en particulier. (Annexes 1)



Illustration 2

<http://www.vidasostenible.org/atencion-nos-estamos-quedando-sin-agua-potable/>

1. Rapport sur le sujet de l'eau, problématiques de l'eau dans le monde, consommation mondiale, et la nécessité d'une rationalisation urgente. Possibilité d'une planète sans l'eau potable.



Illustration 3

<http://www.vidasostenible.org/informes/educacion-ambiental-no-solo-para-los-ninos-no-solo-en-la-naturaleza/>

2. Rapport sur l'importance de l'éducation environnementale, et la différence entre l'éducation environnementale et l'éducation avec le sujet de durabilité. Un sujet très important à connaître et appliquer dans la vie pour améliorer les différentes problématiques environnementales qui pèsent aujourd'hui sur la planète.



Illustration 4

<http://www.vidasostenible.org/informes/preparemonos-para-un-verano-mas-intenso/>

3. Rapport sur le sujet du changement climatique et les conséquences immédiates avec l'exemple concret des chiffres de température attendus pour cet été.



Illustration 5

<http://www.vidasostenible.org/informes/un-llamado-al-respeto-por-los-animales/>

4. « Appel pour le respect aux animaux » un rapport qui a été fait en relation avec l'abattage récent de deux lions et un gorille, deux espèces en voie de disparition. L'intention était de montrer l'insoutenabilité des zoos.



Illustration 6

<http://www.vidasostenible.org/informes/notabaco/>

5. En relation avec la journée mondiale contre le tabac, l'organisation a demandé un rapport sur les conséquences environnementales de la consommation de cigarettes par la population. Aussi le sujet a permis de montrer comme l'habitude de fumer est complètement insoutenable. Ou « cette analyse nous amène à la conclusion de l'insoutenabilité, en termes de dommages environnementaux, que représente l'habitude de fumer.



Illustration 7

<http://www.vidasostenible.org/informes/como-esta-mi-relacion-con-el-medio-ambiente/>

6. A l'occasion de la journée mondiale de l'environnement, l'organisation a demandé un rapport sur l'importance de cette célébration dans la vie quotidienne, C'est comme notre relation avec l'environnement ? Quelle est l'importance de la vie soutenable pour changer les différentes problématiques environnementales de la planète ? Toutes les réponses à ces questions sont dans ce rapport.



Illustration 8

<http://www.vidasostenible.org/informes/desconecta-de-todo-menos-de-la-sostenibilidad/>

7. Rapport sur le sujet du tourisme durable, l'importance de ce concept dans l'industrie du tourisme, pour la conservation de la nature, le respect de la faune et de la flore mais aussi sur le respect de la population du lieu de vacances. Appréciation des paysages et conservation de celui-ci.



Illustration 9

<http://www.vidasostenible.org/informes/la-transicion-energetica-en-espana/>

8. Après l'évènement « Ciudades Sostenibles » (Villes Durables) qui a été fait à Madrid le 7 Juillet, j'étais responsable de faire un rapport général sur l'évènement. Dans ce rapport j'ai souligné les questions qui étaient principales : l'énergie renouvelable, le transport durable, la réhabilitation des bâtiments et la préparation pour le changement climatique.



Illustration 10

<http://www.vidasostenible.org/informes/el-coche-electrico-en-espana-una-gran-oportunidad-perdida/>

9. Ce rapport a montré la grande opportunité qui était l'Espagne par rapport à la voiture électrique, les avantages d'un marché concurrentiel dans d'autres pays d'Europe et le petit marché, qui est l'Espagne. Il y a une absence de politiques pour aider le marketing malgré d'être le pays producteur des plus modèles de voitures électriques.



Illustration 11

<http://www.vidasostenible.org/informes/algo-salio-mal-con-los-plasticos/>

A l'occasion de l'initiative « Plastic free July » je fais un rapport sur les problèmes environnementaux causés par le plastique, l'insoutenabilité de e marché, de grandes quantités de déchets produits et les conséquences possibles que cela aura sur notre santé, générée par l'introduction de particules de plastique ans la chaîne alimentaire par les animaux marins.

3.2 Rapports pour le blog « Gente y Hogares Sostenibles »

Le blog « Gente y Hogares Sostenibles » (Population et Maisons Durables) est une initiative de la Fundación Vida Sostenible pour diffuser de l'information actuelle, accessible et pratique, pour aider les ménages et les personnes sur le chemin de la durabilité, avec deux objectifs principaux : réduire l'empreinte sur notre planète afin de permettre ainsi à toute l'humanité de vivre dans la dignité, et d'économiser par là même beaucoup d'argent.

Ci-dessous vous trouverez les rapports réalisés par moi-même pour ce blog. Etablies à une fin pédagogique, ceux-ci font office de conseils pratiques aux gens adhérant à l'organisation et de guide sur le chemin de la vie durable. (Annexes 2)



Illustration 12

1. Le premier sujet les détergents écologiques, était fait pour donner des conseils pour faire la lessive de manière plus durable et écologique à la maison, mais aussi pour économiser l'argent déposé dans cette tâche.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/143837479899/y-si-nos-cambiamos-a-detergentes-ecologicos>

2. Le deuxième, la pollution générée par les mails. Veut montrer comme des actions simples comme effacer des mails peuvent contribuer à l'économie de l'énergie mondiale, après une étude qui a été montré dans la COP 21 à Paris.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/143937115579/es-hora-de-borrar-mails>



Illustration 13



Illustration 14

3. Le troisième, le lavage des voitures écologiques. Montre les nouvelles solutions existantes pour économiser l'eau, voire ne plus dépenser un seul litre d'eau.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/144144226144/conoces-el-lavado-de-coches-ecológico>

4. Le quatrième est un rapport avec dix conseils pour économiser l'eau en général et de cette façon économiser de l'argent dans les factures d'eau chaque mois. <http://genteyhogaressostenibles.info/post/144240611689/10-pasos-para-ahorrar-agua>



Illustration 15



Illustration 16

5. Le rapport suivant traite du repas du futur, de comment a évolué la façon de voir la nourriture, et d'une technologie fonctionnelle permettant la détection des aliments contenant des produits chimiques.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/144497189719/comida-del-futuro>

6. Suivre c'était une pensée personnelle sur l'importance de la déconnexion de toutes les formes de technologie, en particulier les téléphones mobiles et les ordinateurs. Montre aussi les quantités d'énergie qu'exige notre « addiction » à être connectés.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/1449030675>

[19/un-d%C3%ADa-en-modo-avión](http://genteyhogaressostenibles.info/post/1449030675)



Illustration 17

Ahorra energía viendo la Eurocopa



Los televisores se preparan en toda Europa en general -y por supuesto en España, como buen país futbolero- para recordarse a todo con el inicio de la Eurocopa, si a eso le sumamos los otros acondicionadores de los meses del frío en verano, el consumo energético tendrá un alta seguridad durante estos días.

Leer más >

23 Jun, 2018 190 Comentarios

Illustration 18

7. Le septième rapport concerne les solutions simples possibles permettant la population peuvent économiser électricité pendant l'Eurocup, avec des solutions simples. Avec ces types d'articles l'idée est de montrer comme la durabilité est vraiment à la portée de tous, et comme il est aisé de l'appliquer dans la vie quotidienne.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/14585045793>

[9/ahorra-energ%C3%ADa-viendo-la-eurocopa](http://genteyhogaressostenibles.info/post/14585045793)

8. La huitième était sur l'importance de manger des fruits et légumes de saison, et comme ç' est une habitude durable. Il pointe du doigt l'insoutenabilité de l'agriculture intensive et les divers problèmes environnementaux qu'elle engendre...

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/1459532903>

[29/a-comer-rico-y-de-temporada](http://genteyhogaressostenibles.info/post/1459532903)

¡A comer rico y de temporada!



Ha llegado el verano y con él calor las ganas de comer comidas frescas todos los días, una buena alternativa para la comida, un bocanillo de lechuga, un mano marmalá frío o algo así incluso hacer nuestra propia mermelada para las tostadas? ¿Cómo todo rigiéramos! Definitivamente está en la época perfecta para consumir locales con las frutas y verduras de la temporada y buscar recetas nuevas favoritas para aprovechar la frescura de estos alimentos antes de pasar un caluroso verano que no sea de esta época.

Leer más >

23 Jun, 2018 190 Comentarios

Illustration 19

Cuatro cosas que no deberías tirar a la basura



Una día sabemos cómo disponer los residuos -dependiendo de su material- cuando queremos tirarlos, sin embargo existen algunos desechos que necesitamos constantemente en casa cuyo tratamiento es un poco más dignos "especial". Hay los recordatorios para encontrar la mejor forma de darles una disposición final adecuada.
Leer más >

Ilustration 20

9. Quatre choses que vous ne devriez pas jeter comme déchets ordinaires, les drogues, les briquets, les huiles et les thermomètres à mercure. Il est un rappel de ces déchets que nous avons à usage domestique, qu'il doit disposer d'une façon particulière, et l'explication de pourquoi le faire de cette façon.
<http://genteyhogaressostenibles.info/post/146545408514/cuatro-cosas-que-no-deber%C3%ADas-tirar-a-la-basura>

10. Le dixième est un rapport sur le tourisme durable. Ça veut dire quoi tourisme durable ? Les avantages d'être un touriste responsable, et comment le réaliser pendant les vacances à venir.
<http://genteyhogaressostenibles.info/post/146699355084/cómo-ser-un-turista-sostenible>

Cómo ser un turista sostenible?



Si queremos incluir la sostenibilidad en nuestras vacaciones, es importante entender cómo actuar, en la práctica, unos viajeros verdaderamente sostenibles.
El Ministerio de Medio Ambiente, junto con la Fundación Biodiversidad e Iberia, han presentado un pasaport que nos permitirá ser embajadores de sostenibilidad en esta época de viajes.
Leer más >

Ilustration 21

Por fin una buena noticia para el Planeta



Ya es noticia mundial que luego de los esfuerzos realizados a partir del protocolo de Montreal, el agujero de la capa de ozono muestra indicios de recuperación. La investigadora Susan Solomon, gran conocedora del tema, asegura en una investigación recientemente publicada en la revista Science, como el agujero de la capa de ozono se ha reducido en más de 4 millones de kilómetros cuadrados desde el año 2000.
Leer más >

Ilustration 22

11. Le suivant est sur la bonne nouvelle de l'appauvrissement de l'ozone montre des signes de reprise.
<http://genteyhogaressostenibles.info/post/146892294869/por-fin-una-buena-noticia-para-el-planeta>

12. Le dernier était fait sur une initiative à Saragosse, cette ville a des panneaux avec l'information environnementale de la ville. L'intention est montrée des bonnes idées comme cela.
<http://genteyhogaressostenibles.info/page/3>



Illustration 23

3.3 Rapports pour « CiudadanoAutosuficiente »

Ces rapports sont rendus à l'un des membres fixes de l'organisation, le journal Público.es. Spécifiquement pour l'une de ses sections intitulé « El ciudadanoautosuficiente » (The Citizen autosuffisant). (Annexes 3)



Illustration 24

1. Un rapport complet sur le sujet de la consommation. Comme a évolué la manière d'acheter vêtements, services, et nourriture. Le rôle de la publicité en ligne, dans l'augmentation de consommation devenue excessive, une habitude insoutenable. Et finalement comment changer de perspectives, comment pouvons-nous prendre en considération tous ces bouleversements afin d'évoluer vers une vie plus durable et respectueuse de l'environnement.

<http://blogs.publico.es/ciudadano-a-utosuficiente/2016/05/24/entre-el-consumismo-y-el-heroismo-evolucion-y-revolucion-en-las-compras/>



Illustration 25

<http://blogs.publico.es/ciudadano-autosuficiente/2016/07/26/no-deberiamos-pagar-por-esto/>

4. Bilan et perspectives

J'ai pu mettre en pratique les compétences acquises à l'Université de Toulouse Jean dans ce stage à l'organisation Fundación Vida Sostenible, où j'ai eu l'occasion de montrer une façon de voir l'environnement de façon plus proche des personnes, les modes de vie, enfin plus proche de la réalité.

Finalement, j'ai donné des nouvelles idées pour le développement de nouveaux projets au sein de l'organisation, qui est très satisfait de mes contributions et avec laquelle j'ai un contact continu et permanent pour les liens possibles à différentes activités.

Je trouve personnellement que, bien que la période de pratique a été assez courte, j'ai eu le temps de montrer mes compétences et d'accomplir les objectifs fixés depuis le début de cette activité.

L'organisme d'accueil a ouvert ses portes à moi pour exécuter diverses fonctions qui complètent mes connaissances et élargi mon point de vue de la géographie environnementale. Ils m'enrichissent en tant que professionnel et en tant que personne, car j'ai appris des valeurs telles que la gestion du temps et le travail d'équipe. Outre les valeurs personnelles importantes telles que le respect, la tolérance et la valeur des opinions des autres.

Pour cela, je remercie cette opportunité. Ce stage m'a montré que je suis dans la bonne direction dans mes études du domaine de l'environnement, ses éléments y compris les personnes, leurs changements et les perspectives que nous avons sur lui. Je suis convaincu que c'est la direction dont je souhaite continuer à faire de ma profession.

ANNEXES 1

Rapports de durabilité

1. ¡Atención! ¡Nos estamos quedando sin agua potable!

“Enfrentarse a la amenaza creciente de la inseguridad sobre el abastecimiento de agua es uno de los grandes retos existenciales de la humanidad” Con estas palabras el profesor de Ingeniería Medioambiental en la Universidad de Harvard John Briscoe describe lo que en mi opinión podríamos resumir como la crisis del agua.

Seguramente aquellos curiosos de los acontecimientos del mundo habrán visto o escuchado hace unos días, que entre los documentos filtrados por Wikileaks se encuentra uno de la compañía Nestlé en el que literalmente se le pone fecha final al agua potable.

¿Alguna vez habéis imaginado un mundo sin agua? O ¿habéis tenido la experiencia de pasar más de un día sin agua potable? Para muchos de nosotros la idea de no tener acceso a este recurso ni siquiera pasa por nuestra mente. Sin embargo, es el día a día de millones de personas en países de por ejemplo Latinoamérica, África y Asia Occidental, en donde a diferencia de nuestro país, la pregunta sería ¿habéis tenido la experiencia de pasar más de un día con acceso al agua potable? Impresionante pero cierto. Pues al parecer esta realidad que hoy en día ya viven millones de personas es el futuro que nos espera a todos a partir de 2025 y con consecuencias irreversibles para el 2050, año en el que según este informe el agua potable del planeta se habrá terminado.

Se estima que con el ritmo de consumo de agua potable que tenemos y la población mundial creciente para el 2025 se necesitaría un aumento del consumo de agua en un 20% para la agricultura, 50% para la industria y 80% para uso doméstico, pero, ¿de dónde vamos a sacar esos aumentos si en ese año sería apocalípticamente para el recurso agua “el principio del fin”?.

Un humano promedio según la organización mundial de la salud (OMS) necesita un mínimo de 50 litros de agua al día, sin embargo mientras que unos cuantos derrochan cientos y cientos de litros diariamente, otros millones sobreviven con menos de la mitad de esa cifra.

Muy a pesar de que conocemos la importancia del agua para todos los seres vivos que habitamos el planeta Tierra, todavía existen quienes despilfarran y contaminan el recurso como si nunca se fuese a terminar, una conducta que sin duda agudiza el problema y nos vuelve a todos vulnerables ante una eventual escasez de agua potable.

Nuestras grandes preocupaciones actuales, como la amenaza terrorista de ISIS, la crisis económica, etc... quizás no nos permiten preocuparnos de temas ambientales

como la crisis del agua, cuyos efectos cambiarían por completo la vida tal como la conocemos hasta ahora, sin descartar que como ha sucedido en épocas anteriores una nueva guerra por el agua se desarrolle en el mundo con consecuencias aún más graves para los humanos.

Se dice que la crisis del agua se intensifica como producto de nuestra dieta basada en la carne, la cual consume grandes cantidades de agua en la producción de alimentos como el maíz y la soja que se utilizan para alimentar al ganado. Según el informe filtrado, si todas las personas del mundo tuviésemos una dieta parecida a la de los estadounidenses el agua potable del planeta ya se hubiese acabado en el año 2000 cuando se alcanzaron los 6000 millones de habitantes.

Al leer el informe antes citado, llamado "Tour D'Horizonte" la sensación de miedo por el futuro tan cercano y a la vez tan devastador que nos espera nos invade. Sin dejarnos ganar de ese miedo pensemos un momento ¿Qué podemos hacer desde nuestra vida cotidiana para evitar este futuro "seco" tan devastador?. Podemos, desde casa y ahorrando incluso dinero, sumarnos al cambio, **aquí os dejo algunas ideas para ello.**

Con la población mundial multiplicándose cada segundo no hacer nada para proteger el agua potable e impulsar su uso racional es un atentado contra la vida de los ecosistemas, pero también para nuestra propia seguridad y nuestra propia vida. Queda claro entonces que el momento de comenzar a hacer un uso racional del agua no da espera, es ahora.

<http://www.vidasostenible.org/atencion-nos-estamos-quedando-sin-agua-potable/>

2. Educación ambiental: no sólo para los niños, no sólo en la naturaleza.

De la educación ambiental a la educación sostenible

El tema de la educación ambiental para muchos se ha convertido en un "cliché", algo que solamente está de moda por estos días pero totalmente carente de un sentido real, capaz de reflexionar, criticar y aportar ideas que generen cambios y transformaciones en las personas.

Varios años han pasado desde que se comenzó a hablar de los problemas ambientales y de la preservación de la naturaleza con la intención de que, a través de la educación ambiental se impulsaran seres humanos más despiertos y más sensibles ante las problemáticas que vive nuestro planeta. Sin embargo muchas veces nos

cuestionamos sobre la forma y la importancia que se le da a esta causa.

La educación ambiental que se dicta en las escuelas comúnmente está asociada al área de biología y ciencias naturales, pero, ¿qué sucede cuando hablamos de desarrollo sostenible? Ya que el concepto que hemos venido utilizando sobre desarrollo sostenible involucra prácticamente a todos los actores de la vida, es decir al trabajo, la política, la economía, el transporte, la cultura, etc... ¿Por qué no abrirle un espacio dentro de todas las cátedras que se brindan en la escuela? O mejor aún ¿Por qué no darle ese espacio dentro de todas las actividades que realizamos a diario?

A pesar de que el desarrollo sostenible lo vemos en la tele, en los anuncios de empresas entre otros, ¿conocemos cómo aplicarlo a nuestra vida? ¿Enseñamos a otras personas sobre sostenibilidad? La educación ambiental que hemos recibido es una invitación abierta a cuidar el medio ambiente pero, ¿no crees que sería más efectivo y real hablar sobre Educación Sostenible?, a lo que me refiero es a que, nosotros mismos, teniendo en cuenta que la primera escuela es nuestra propia casa, podemos educar a los más pequeños que empiezan a descubrir el mundo, pero también a los más adultos que crecieron con gran abundancia de recursos naturales y que por esa razón, quizás abusaron muchas veces del agua, el aire y la tierra.

La educación sostenible no necesita de una gran pizarra con tizas a la antigua para enseñar sobre medio ambiente, necesita primeramente de nuestras acciones, ya que a través del ejemplo podemos enseñar a otros que ser sostenibles vale la pena. Tampoco necesita que esperemos el paseo de verano en donde vamos a la playa o a las montañas para que charlemos sobre sostenibilidad, es más, en cada actividad de nuestra cotidianidad tenemos el espacio perfecto para compartir con otras personas la importancia del uso racional de los recursos naturales.

La exigencia de un compromiso de nuestra parte, por ser la primera generación que siente los efectos del calentamiento global y el cambio climático, nos hace reflexionar sobre la importancia de transmitir la sostenibilidad a todas las personas. La educación ambiental necesita ser más real, y convertirse en una educación sostenible que involucre en todos los aspectos de la vida, desde los más chicos hasta los más adultos que aún no han tenido la oportunidad de comenzar a disfrutar de ser sostenibles.

<http://www.vidasostenible.org/informes/educacion-ambiental-no-solo-para-los-ninos-no-solo-en-la-naturaleza/>

3. Preparémonos para un verano más intenso

Este año viviremos seguramente un verano más cálido de lo habitual, pues estudios

demuestran que el 2016 está en camino de ser el año más caluroso de la historia. Los últimos siete meses la temperatura del planeta ha aumentado entre 1 y 1,5 grados Celsius con respecto a los valores promedio de años anteriores, con lo cual podemos comenzar a prepararnos para un verano más intenso.

Seguramente algunos diréis que un grado más no hace gran diferencia, pero para que comprendamos lo importante de un grado más en la temperatura, pensemos en lo histórico que fue firmar en la COP 21 un tratado entre los países para combatir el calentamiento global que pretende disminuir en solo 2 grados la temperatura planetaria. Y es que tan solo 1 o 2 grados más de aumento en la temperatura del planeta representará una modificación irreversible con cambios catastróficos para el medio ambiente en general, incluidos nosotros mismos.

Según las predicciones de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) para junio y julio de 2016 es probable que la temperatura alcance valores superiores a los normales. Lo que más preocupa es que la temperatura del planeta en general no deja de subir, lo que finalmente nos afecta a todos. El secretario general de la Organización Mundial de Meteorología (OMM), Petteri Taalas, afirmó que el 2016 ya ha sobrepasado los niveles de 2015. Y 2015 fue un año de temperaturas máximas también. “La magnitud de los cambios ha asombrado hasta a los climatólogos más experimentados. Estamos siendo testigos del cambio del estado del planeta”, dijo el secretario Taalas.

¿Estamos preparados para ese cambio? Muchas veces nos resulta difícil imaginar como una pequeña modificación en la temperatura del planeta podría causar las apocalípticas situaciones de las que alertan los ambientalistas, pero es necesario entender que los ecosistemas funcionan bajo unas condiciones ideales, si esas condiciones son modificadas por más pequeño que consideremos que sea el cambio, los efectos sobre su funcionamiento bastarían para causar la muerte de muchos de los ecosistemas que conocemos, sobre todo los más vulnerables como los arrecifes o los humedales.

El fenómeno de El Niño, que se ha presentado con bastante intensidad esta última vez, ha contribuido a elevar las temperaturas y a que sintamos fenómenos como un último invierno bastante menos frío que de costumbre, todo esto es producto del cambio climático inducido por nosotros, los seres humanos. Con cada año las temperaturas suben con respecto a los años anteriores y según datos de Administración Nacional del Océano y de la Atmósfera (NOAA) de Estados Unidos y la Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio (NASA) los primeros meses del 2016 marcaron valores sin precedentes.

El cuerpo humano, que funciona como una máquina perfecta, también se ve afectado con el aumento de las temperaturas. Unos grados más en la temperatura promedio

de ciudades en donde ni la infraestructura, ni el modo de vida, ni el cuerpo de las personas están acostumbrados a un calor no habitual, puede representar la muerte de miles de personas, tal como sucedió en el fatídico verano de 2003 cuando 70.000 personas en toda Europa perdieron la vida a causa de la ola de calor.

El año pasado entre el 29 de junio y el 5 de julio la cifra de mortalidad por causa del calor en España se disparó, y en Francia, por ejemplo, aumentó en un 7% con respecto al año anterior. Julio de 2015 fue el mes más caluroso de la Tierra desde 1880 según la Agencia Nacional de Océanos y Atmósfera de Estados Unidos. Teniendo en cuenta que este año se esperan entre 1 y 1,5 grados más..., ¡qué verano nos espera!

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que la temperatura ideal para nuestro organismo es entre 18 y 24 grados Celsius. Sin embargo el cuerpo puede continuar funcionando normalmente a unos 36 o 37 grados, a partir de temperaturas mayores a estas nuestro cuerpo puede resistir solo hasta cierto punto dependiendo de cada persona. Durante los últimos 50 años las olas de calor se han vuelto más frecuentes, más largas en duración y además mucho más intensas con alto riesgo de seguir aumentando en buena parte del planeta a lo largo del siglo, advierte el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC); sin duda necesitamos entonces, que nuestro cuerpo comience a prepararse para afrontar temperaturas cada vez más extremas con el pasar de los años. El problema es que a pesar de que podamos soportarlas nuestro organismo comienza a marchar mal, pues intenta enfriarse como sea produciendo complicaciones tan graves que pueden llevar a daños en órganos vitales o incluso la muerte.

El cambio climático y el calentamiento global han dejado de ser teorías para convertirse en realidades inminentes que finalmente nos afectan a todos. Este verano reflexionemos un poco sobre ¿cómo será nuestra vida en los años calurosos que nos esperan?, y además, ¿estoy ayudando a acrecentar el problema o soy parte de la solución?, ¿qué puedo hacer para ayudar a disminuir el problema?

<http://www.vidasostenible.org/informes/preparemonos-para-un-verano-mas-intenso/>

4. Un llamado al respeto por los animales

Probablemente habréis visto en la tele o en alguna red social los últimos dos casos ocurridos en los zoológicos, uno chileno y el otro estadounidense. En ellos, para salvarle la vida a un imprudente y a un niño se han tenido que sacrificar dos leones y un gorila, ambas especies en peligro de extinción.

Mientras que leo las noticias y veo los comentarios de muchas personas que alrededor del mundo se han sentido indignadas con esta situación, sobre todo con la ocurrida en Chile, siendo el imprudente un hombre de 20 años que intentó suicidarse lanzándose a los leones, llegan a mi mente frases pronunciadas por el director de uno de los zoológicos “El protocolo de emergencia tiene como foco la vida de las personas y la vida de los animales. Pero ante un riesgo inminente, no pondríamos nunca en riesgo la vida de las personas”. Y me pregunto ¿hasta qué punto somos los seres humanos superiores a los animales que nuestra vida vale más? Lo cierto es que la imprudencia de una persona con problemas seguramente mentales ha causado la muerte a dos leones, y por otro lado la de una madre que descuidó a su pequeño de solo 4 años, finalizó con un niño herido por la fuerza de un gorila y el sacrificio del mismo para salvar al menor.

Mientras la polémica crece como espuma, y algunos defienden a los animales, otros a los humanos y otros dicen que en el caso del hombre que se quería suicidar y que era un adulto pues es su decisión y que por su parte con el niño pues... ¡es un niño!, y no tiene culpa del descuido de su madre, entonces no está mal matar al gorila.... En fin mil teorías distintas, y me gustaría recordar que nuestra imprudencia no puede ser bajo ningún punto mayor que el respeto que tengamos por los animales.

Los animales salvajes no están para entretener, no son mascotas y tienen un hábitat que aunque está amenazada por nosotros los humanos sigue siendo su hábitat. El enfado y la indignación de muchos con este tipo de situaciones no lo veo injustificado pues lamentablemente esta no es la primera vez que casos como estos suceden en zoológicos. Según he visto, la mayoría de las veces ha sido por la borrachera de unos desubicados a los que se les ocurre ir a pasar la cruda al zoológico, la imprudencia de otros por querer tomar mejores fotos de los animales, o recoger una gorra que se les ha caído. En fin, imprudencia humana en su máxima expresión que termina muy mal pues a pesar de que esta vez los dos humanos han sobrevivido por la acción de los tiradores de los zoológicos que han disparado a los animales hasta su muerte, en otros casos los leones, perros salvajes, osos u otros animales han devorado a las personas.

El debate de los zoológicos y acuarios continúa abierto, y bien sabemos que estos lugares se han visto comprometidos en diversas ocasiones alrededor de todo el mundo porque su objetivo de proteger a los animales y su labor de conservación de las especies vulnerables en cautiverio, se ve empañada por una función absurda de entretener a los curiosos que los visitan. Pero atención, no digo que todos los zoológicos sean así. A lo que me refiero es a que seguramente habéis tenido la penosa oportunidad de ver animales como gorilas, o elefantes, encerrados en unos lugares tan pequeños en relación con su tamaño que solo se puede pensar en cuán infelices son en aquel sitio.

Creo que es necesario recordar que los animales salvajes no son mascotas, como bien lo sabía el que intentó suicidarse lanzándose a los leones, mucho menos están en el planeta para entretenernos, y es que pensemos un poco... podéis imaginar el estrés que representa para cualquier individuo cuya casa es el océano entero tener que vivir en una piscina y encima de todo tener que ser sometido incluso a maltratos por parte de sus entrenadores para aprender a hacer piruetas que se repiten los fines de semana cada dos horas. Sinceramente que pena me dan los animales de los zoológicos y acuarios, pero aún más pena me dan las personas que para entretenerse necesitan hacer tanto daño a otros seres vivos.

Recordemos y enseñemos sobre todo a los más pequeños que el respeto por la vida también incluye la vida de los animales, de las plantas y en general de todos los seres vivos con los que compartimos el planeta.

<http://www.vidasostenible.org/informes/un-llamado-al-respeto-por-los-animales/>

5. #NoTabaco

A propósito del día mundial sin tabaco que se celebra en todo el mundo hoy, 31 de mayo, en esta oportunidad miraremos un poco los daños al medio ambiente causados por este pequeño pero peligroso enemigo, los cigarrillos. Todo esto no porque sean más importantes los daños al medio ambiente que a la salud humana, sino porque creo que conociendo los daños que le causa a nuestro gran planeta, reflexionaremos sobre cuánto daño le causa a la salud de nuestro pequeño cuerpo.

Si bien durante mucho tiempo se han dicho los peligros que trae para el ser humano fumar, pocas veces nos han hablado sobre los daños causados al medio ambiente. Para comenzar, la producción de tabaco es una de las principales causantes de la deforestación en el mundo, sobre todo de las selvas tropicales, la tasa de deforestación a causa del tabaco es de 200 mil hectáreas anualmente, además de que es un cultivo bastante exigente con el suelo por lo que consume sus nutrientes muy rápidamente y lo deja inhabilitado hasta por 3 años después de su uso.

Cuando continuamos con su empaquetado, valdría la pena reflexionar sobre las cantidades de agua y papel necesarios para la producción de las cajetillas y del material que recubre los cigarrillos. Pero cuando encendemos el cigarrillo, sabiendo que contiene no solo tabaco sino hasta 4.000 productos químicos diferentes podemos imaginarnos la calidad del humo que es enviado directamente al aire que finalmente no solo respiran los fumadores, respiramos todos. Increíblemente al año se producen 225.000 toneladas de CO2 producto de los fumadores, cantidad equivalente a que 12.000 coches recorran 10 mil kilómetros.

Y la parte final del cigarrillo, las colillas, ¿qué pasa con ellas? Lamentablemente para nada son el final del problema, más bien representan parte fundamental de la contaminación ya que la mayoría no son biodegradables. Los filtros de las colillas están hechos de un material que no solo no es biodegradable, sino que su efecto contaminante puede llegar a durar en el medio ambiente hasta 25 años hasta descomponerse. Debido a la falta de civismo de muchos que sin más reparos terminan su cigarrillo y tiran las colillas en el primer sitio que se les cruza en el camino, estos residuos llegan a ríos, lagunas y océanos en donde su capacidad de contaminación es de hasta 50 litros de agua por cada cigarrillo, e incluso pueden llegar a ser ingeridos por los animales que finalmente mueren al no ser capaces de digerir semejante cantidad de químicos.

A este mal hábito de fumar y tirar las colillas sin más ni más, hay que sumarle la cantidad de incendios forestales que han causado, un problema que cada año cobra la vida de miles de hectáreas de bosque, causando que muchas personas incluso comiencen a exigir que las colillas de tabaco sean consideradas como residuos peligrosos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), una de las fuertes enemigas del tabaco en el mundo, considera esta problemática como una verdadera epidemia y están decididos a luchar contra ella a través de campañas informativas y promoviendo más normativas legales en todos los países del mundo, para frenar el consumo de tabaco. Hoy, 31 de mayo se lanza la campaña “Prepárate para el empaquetado neutro” que busca disminuir el atractivo de los productos del tabaco.

Seguramente en alguna etapa de nuestra vida alguien nos ha invitado a un cigarrillo, o alguna situación en particular nos ha incitado a comenzar a fumar, quizás bajo el concepto equivocado de que el cigarrillo es “social” o que es “normal”, sin tener en cuenta el daño que le hacemos a nuestro cuerpo, a las personas que están en nuestro alrededor y al medio ambiente.

Cada año casi 6 millones de personas mueren a causa del tabaco, no solo entre fumadores sino también entre personas que no fumamos pero que estamos expuestos al humo ajeno. Este 31 de mayo ayudemos a transmitir la información sobre los daños causados por el cigarrillo y busquemos estrategias para ayudar a las personas que conocemos para que dejen de fumar. Si eres fumador espero que esta información te ayude a tomar la importante decisión de dejarlo, no digo que sea sencillo pero estoy convencida que tu cuerpo, tus seres queridos, tu bolsillo y el planeta te lo agradecerán.

<http://www.vidasostenible.org/informes/notabaco/>

6. ¿Cómo está mi relación con el medio ambiente?

Hoy domingo 5 de junio se celebra el **Día Mundial del Medio Ambiente** y me he puesto a pensar que siempre nos hemos esforzado por mantener buenas relaciones interpersonales con nuestros familiares, conocidos, en la oficina, en la escuela, etc... pero pocas veces por no decir ninguna vez nos preguntamos ¿cómo está nuestra relación con el medio ambiente?. En este camino hacia una vida sostenible que hemos decidido recorrer, plantearnos esta pregunta puede brindarnos respuestas concretas sobre aquello que podamos mejorar, pero también puede impulsarnos a continuar trabajando por el planeta de manera sostenible.

Pensemos un poco, en nuestras relaciones habituales ya sean de amistad, amor o relaciones profesionales ¿cuáles son los valores principales? Primero encontramos el respeto que sin duda es parte esencial de una buena relación, por lo tanto ¿Cuánto respeto tenemos hacia el medio ambiente? ¿en qué acciones podemos traducir ese respeto por el medio ambiente? Como segundo punto encontramos el aprecio a los otros, entonces ¿Valoramos el medio que nos rodea, independiente de si vivimos en la ciudad o en el campo? ¿de qué forma valoramos todo lo que nos brinda la naturaleza? Y un tercer punto sería la cooperación y el dar sin esperar a cambio nada más que el cariño de la otra persona, por lo que analicemos... prácticamente todo lo que tenemos viene del medio ambiente, todo lo que a diario utilizamos tuvo su origen o inspiración en la naturaleza ¿Y nosotros como agradecemos, cómo cooperamos con el medio ambiente?

No sé si me ha pasado a mi sola, pero después de pensar en todo esto creo que mi relación con el medio ambiente no es muy estrecha que digamos, creo que he estado abusando de un gran amigo que finalmente me ha brindado mucho y casi no ha recibido nada de mi parte. Pero esta reflexión tiene que servir para cambiar esta situación, decidámonos a reconciliarnos con el medio ambiente, ¿qué tal si recuperamos esa relación? Sí, aquella que teníamos cuando de peques corríamos por el césped, jugábamos con las flores, nos embadurnábamos con barro y nos bañábamos bajo la lluvia. Qué tal si ahora adultos, vamos a la playa, a la montaña o al campo, respiramos un poco de aire limpio y admiramos las maravillas que nos brinda un amigo que siempre ha permanecido allí. En las ciudades sintamos la brisa que nos refresca, escuchemos el canto de los pájaros en las mañanas, el olor de las flores, en fin cosas sencillas que nos desconectan de nuestra vida citadina y nos recuerdan que la naturaleza está muy presente así vivamos en una ciudad. Pensemos en cómo devolver un poco de todo eso que a diario recibimos y plantemos árboles, intentemos reducir nuestros residuos, ahorremos agua, usemos la bici y consumamos lo necesario; todos estos pequeños detalles nos reconciliarán con el medio ambiente y seguramente nos harán más felices.

Con el pasar de los años comenzamos a darnos cuenta que no son las cosas materiales las que nos hacen felices sino los momentos que compartimos con otros,

la sonrisa en la cara de nuestras personas más queridas, y si tenemos la oportunidad esa sensación inigualable de ayudar desinteresadamente. Enfoquemos en esta oportunidad esa ayuda hacia el medio ambiente, sobre todo ahora que tanto nos necesita y, hagamos de nuestro vivir, una vida sostenible que lucha por ese gran amigo.

Finalmente tal como dice el ex presidente de Uruguay José Mujica “Cuando luchamos por el medio ambiente, el primer elemento del medio ambiente se llama la felicidad humana”.

<http://www.vidasostenible.org/informes/como-esta-mi-relacion-con-el-medio-ambiente/>

7. Desconecta de todo... menos de la sostenibilidad

Por fin llegaron las vacaciones y estamos todos felices de comenzar a planear nuestros viajes e itinerarios para estos meses de julio y agosto, ¿a dónde nos vamos? ¿cuáles son las mejores opciones? ¿cuántos días me voy de viaje?... en fin, un sin número de preguntas que debemos plantearnos antes de decidir qué hacer con nuestras vacaciones.

Esta vez nos plantearemos también la idea de un “Turismo Sostenible” pues por estos meses vacacionaremos de todo ¡menos de nuestro compromiso con el cuidado del planeta y con nuestro camino hacia una vida sostenible!

La organización mundial del turismo que tiene su sede aquí en Madrid nos extiende una invitación a conocer y viajar de manera sostenible, pero realmente....¿Qué significa esto?

Para comenzar la sostenibilidad en el turismo tiene tres ejes básicos que considero importante compartir y que según el libro “Turismo, una visión global” son:

- Preservar el patrimonio natural y cultural de los destinos turísticos
- Mantener en el tiempo la viabilidad económica de la actividad turística
- Aumentar la equidad social con el desarrollo del turismo

Eso significa que viajar sosteniblemente implica por sobre todas las cosas mantener un respeto por el lugar que visitaremos, por su gente y por su cultura, del mismo modo como queremos ser respetados y como nos gustaría que los turistas respeten nuestra ciudad o nuestro pueblo de origen.

Se traduce igualmente en buscar los productos y servicios que se adapten mejor a nuestras necesidades pero que busquen de igual forma mejorar la economía propia

del lugar que nos recibe; es decir disfrutar del lugar de visita e intercambiar experiencias de manera justa con el medio ambiente, los animales, las plantas y las personas.

España posee un gran número de destinos turísticos ecológicos, contando con zonas ecológicas certificadas en Europa, es además el país con mayor número de reservas de Biosfera nombradas por la UNESCO y cuenta también con más de 30 espacios naturales protegidos con la “Carta Europea de Turismo Sostenible” por lo que ya podríamos decidirnos a vacacionar dentro de España a lugares conocidos por su turismo sostenible como El Parque Nacional de Garajonay en la isla canaria La Gomera, al Parque Natural de la Garrotxa en Girona o a Jaén, la región española con el turismo rural más sostenible según la Universidad de Sevilla.

Actualmente existen diversas páginas especializadas en ayudarnos a encontrar las mejores opciones para unas vacaciones soñadas y respetuosas con el medio ambiente, por ejemplo las páginas web, **turismoresponsable.es** **viajesresponsables.com** y **Tarannà** en su opción viajes sostenibles. Comencemos desde ya a plantearnos estas ideas, aprovechemos las diversas oportunidades que están surgiendo hoy día y preparémonos para introducir la sostenibilidad en nuestras vacaciones. ¡A viajar!

<http://www.vidasostenible.org/informes/desconecta-de-todo-menos-de-la-sostenibilidad/>

8. La transición energética en España

En España parece que estamos atravesando desde hace un tiempo una transición energética, pero para que esto sea posible, son necesarios cinco puntos fundamentales según el foro “Ciudades Sostenibles, Ciudades enchufadas” (**#CiudadesOnOff**) celebrado el día de ayer en Madrid.

1. Debe hacerse de cara a lo que serán las ciudades del futuro, es decir ciudades sostenibles lo cual implicará:

- Una electrificación de la demanda de energía, y que sea una electricidad limpia.
- Una eficacia en el consumo, lo cual implica cambios de hábitos derrochadores de las personas.
- Una rehabilitación energética de los edificios, lo cual representará grandes inversiones de dinero por parte de particulares, pero que deberían ser promovidas por el estado.
- Una movilidad sostenible: la cual implicará no solamente cambiar de

plataformas contaminantes a otras con bajas emisiones, sino también pasar de la cultura del vehículo privado a culturas de la bicicleta y la peatonalización.

- Y una autogeneración del consumo, que quiere decir que los ciudadanos seamos capaces y tengamos la posibilidad de producir nuestra propia energía.

2. El futuro hacia dónde va encaminada esta transición energética deberá ser distribuido, no centralizado. Esto quiere decir que no se puede hablar de la energía como una oferta, sino como una necesidad de las personas. Finalmente los usuarios que son quienes la pagan deberían decidir la forma como la producen, no únicamente a quien se la pagan.

3. Hacer del coche eléctrico una alternativa más viable, aumentar las posibilidades y los beneficios de su compra.

4. En esta transición es urgente una fiscalidad verde que incentive a las personas al ahorro de energía y al cambio a energías limpias, ya que actualmente en España es más barato consumir energía procedente de combustibles fósiles.

5. Teniendo en cuenta que la flota vehicular de España es la más antigua de Europa, es necesaria una renovación de ella. Los vehículos de hace 15 años emiten 100 veces más contaminantes que los vehículos actuales.

<http://www.vidasostenible.org/informes/la-transicion-energetica-en-espana/>

9. El coche eléctrico en España: una gran oportunidad perdida

A pesar de que España es el país que fabrica más modelos de coches eléctricos en Europa, las cifras para esta alternativa amigable con el medio ambiente, no parecen muy esperanzadoras frente a aquellas de los vecinos, en donde el vehículo eléctrico ya se ubica competitivamente en el mercado.

En otro de esos círculos viciosos que nos hemos inventado, vemos como en París está en proyecto aumentar el número total de puntos de recarga para coches eléctricos de la ciudad, superando así los 4.000 puntos que ya tienen. En España, en donde existen poco más de 700 en todo el país, los fabricantes de automóviles dicen que no hay más puntos de recarga pues la demanda no exige nuevas instalaciones, pero por su parte hay personas que aseguran preferir coches convencionales antes de hacerse a uno eléctrico porque consideran difícil recargarlos y hay muy pocos puntos de recarga en las ciudades...

Durante el foro sobre “Ciudades Sostenibles, Ciudades Enchufadas”, contando con la participación representativa del director de relaciones institucionales de Nissan, se

han mostrado datos sobre la venta de coches eléctricos en Europa durante los últimos años, 50% en Noruega, Holanda 10%, Francia 7% ¿y España? Pues tan solo 0,2%, una cifra que revela lo lejos que nos encontramos aún de que el coche eléctrico sea al menos competitivo, en un país que fabrica 3 millones de vehículos.

Según la Asociación Española de Fabricantes de Automóviles y Camiones (ANFAC) los vehículos de tecnología eléctrica alcanzan un crecimiento en lo que va del año 2016 del 177,5%, con un volumen total de 2.009 unidades vendidas. Sin embargo esta cifra sigue siendo minúscula si se compara por ejemplo con la de vehículos híbridos vendidos, que es un volumen total de 11.172.

A pesar de que sabemos que el futuro de la movilidad es eléctrico, ese futuro no está del todo claro en España, pues es necesario que la legislación sea más congruente si de impulsar este mercado se trata. Igual como son necesarios más estímulos como el plan MOVEA (plan de impulso a la movilidad con vehículos de energías alternativas, antiguo plan Movele) para quienes deseen optar por esta alternativa.

Al coche eléctrico, que sin duda ayudaría a la disminución de los episodios de contaminación que se viven en las ciudades españolas, le falta aún mucho camino que recorrer, muchos gases que emitir y mucha contaminación que generar. La realidad es que España parece haber perdido una oportunidad de oro en el mercado de los vehículos eléctricos en Europa, teniendo en cuenta que también podría ser líder en energías renovables, juntar ambas cosas hubiese podido ser una combinación extraordinaria.

Esperanzados en que las cifras sigan en aumento, es importante recordar que el coche eléctrico debe ir acompañado de una revolución de energías limpias, la misma que se ha frenado bruscamente en España en los últimos años.

<http://www.vidasostenible.org/informes/el-coche-electrico-en-espana-una-gran-oportunidad-perdida/>

10. Algo salió mal con los plásticos

El comienzo de los plásticos se remonta a 1860, año en el que se buscaba un producto con características moldeables que permitiese adaptarlo a distintas formas; a través de los años evolucionó y se volvió tan práctico que hoy en día “inconscientemente” no podemos vivir sin él. Estamos tan rodeados de plástico, que incluso nos resulta difícil nombrar algo que no lo contenga o no lo utilice.

Pero... ¿en qué punto esto se nos convirtió en un problema? La respuesta a esta

pregunta está quizás inmersa en una vida así misma “plástica” a la que nos acostumbramos, una vida en donde parece importarnos más como lucen las cosas y las personas por fuera que la calidad de su interior.

En ese instante de nuestra historia en el que decidimos que no nos importaba a donde iban a parar las toneladas de plásticos que estábamos generando, fue cuando el problema comenzó. Algunos que ya advertían sobre lo inconsciente de esta acción, lograron que el mundo se hablara de su separación del resto de los residuos en aras de la reutilización, pero hoy día eso ya no es suficiente, es necesario reducir.

En una analogía lamentable con el basurero municipal los océanos del mundo están plagados de plástico, tanto que se han fotografiado bolsas plásticas en el océano pensando que eran medusas, y las cifras de especies que mueren cada año atrapadas, o por consumir el plástico que hemos tirado al mar son exorbitantes. Pero nadie alcanzaba a dimensionar el problema hasta que fue descubierta una de las islas de basura plástica de 1.400.000 kilómetros cuadrados ubicada en el norte del océano Pacífico, y que hoy en día sabemos, no es la única.

Seguramente no falta el que dice ¿Y a mí qué? Unas tortugas más y unos peces menos... y ahí justo en los peces sigue el conflicto. Por efectos del viento, el movimiento del mar y los rayos del sol, los plásticos que llegan a los océanos se degradan en forma y tamaño, terminando en pequeñísimas partículas que son consumidas por los peces y que acabarán en nuestro plato. Esto no pinta bien en el organismo; a pesar de que deberíamos estar acostumbrados, pues como decía antes en el mundo plástico que inventamos, sus micro partículas están presentes en los ingredientes de productos tan cotidianos como los maquillajes, y la pasta de dientes para mantener la consistencia estos productos.

El plástico mata y degenera, y los microplásticos contienen tóxicos que imitan el comportamiento de las hormonas, con lo cual incluso en concentraciones muy pequeñas pueden producir mutaciones graves, sobre todo a niños y fetos que son más sensibles.

Preocupada por todo esto, una madre comenzó la iniciativa que hoy conocemos como “Plastic Free July”, o el mes sin plástico, buscando generar más conciencia sobre la reducción de plásticos. Guiémonos de los consejos que no solo su página muestra, sino muchas otras en todos los idiomas. Aceptemos el reto de vivir lo que queda del mes sin plástico, seguramente al final del mes, terminemos acostumbrándonos.

“Cada pieza de plástico que hay en el océano ha estado antes en las manos de alguien y en esas mismas manos la solución”

Rebecca Prince- Ruiz, autora de la iniciativa “Plastic Free July”.

<http://www.vidasostenible.org/informes/algo-salio-mal-con-los-plasticos/>

ANNEXES 2

**Rapports pour le blog « Gente y Hogares
Sostenibles »**

1. ¿Y si nos cambiamos a detergentes ecológicos?

¿Alguna vez has pensado en cambiarte a los detergentes ecológicos? Este pequeño paso implica grandes reducciones en la contaminación que día tras día se genera principalmente en fuentes hídricas producto del uso indiscriminado de productos químicos utilizados para lavar la ropa en casa.

Los detergentes convencionales contienen productos químicos derivados del petróleo además de cientos de otros componentes que no solo representan un peligro para el medio ambiente sino para nosotros mismos. La cadena de producción de este tipo de productos todo el tiempo está empeñada en hacernos gastar nuestro dinero en aparentes soluciones de limpieza cada vez más complejas, es decir ¿Has notado que hoy en día supuestamente cada prenda necesita un detergente distinto? Me refiero a que el de la ropa blanca es uno, el de la ropa de color es otro, y tenemos también el de ropa delicada, el de ropa íntima y la lista podría continuar hasta que nos encontremos adquiriendo, quien sabe ¿10 detergentes distintos?.

La primera medida que debemos tomar para ayudar a combatir la contaminación del agua por el uso de detergentes es por supuesto minimizar el uso de este tipo de productos, es decir hacer caso omiso a toda la publicidad consumista que nos invita a comprar distintas clases de detergentes.

Lo segundo es optimizar las cantidades de ropa que lavamos con respecto al producto utilizado. Es decir, si nuestra lavadora tiene capacidad para 10 kilos en lo posible hacer uso de esos 10 kilos, de esta forma disminuimos no solo las cantidades de detergente sino también de agua y energía, con lo cual ahorramos dinero.

El tercer punto es que hoy día contamos con la posibilidad de cambiarnos de nuestro detergente habitual a uno ecológico, de seguro te preguntarás ¿Cuál es la diferencia? ¿obienes la misma calidad de lavado?, pues todo indica que la calidad es incluso mucho mejor. Estos detergentes ecológicos están elaborados únicamente con ingredientes naturales por lo cual resultan altamente biodegradables en comparación con los convencionales. Nuestro detergente, el de toda la vida contiene tensioactivos muy contaminantes para el agua por ser derivados del petróleo, fosfatos que al contacto con el agua disminuyen la cantidad de oxígeno esencial para la vida de las especies acuáticas, blanqueadores, perfumes sintéticos y demás productos químicos que como sabemos resultan bastante tóxicos; por su parte los detergentes ecológicos solo utilizan tensioactivos naturales derivados de plantas y frutas, no utilizan fosfatos ni enzimas, los componentes blanqueadores son de origen natural al igual que los perfumes, utilizan envases biodegradables y te aseguran que su producción es realizada de manera ambientalmente responsable.

¿Y si hablamos de precios? Seguramente a primera vista un detergente ecológico en

el mercado es más costoso que uno convencional, sin embargo si tenemos en cuenta los dos pasos anteriores, el ahorro entre las cantidades de producto, de agua y de energía sin duda compensan el precio.

Pero para aquellos que quieren ahorrar más un último tip ¿Que tal hacer tu propio detergente casero? Es más fácil de lo que crees, y de seguro te ahorraras varios euros siendo más ecológico. En este link encontraras los pasos para hacerlo.

Entonces, aquí tienes otras medidas más que puedes tomar para hacer de tu casa un hogar sostenible, recuerda que con pequeñas acciones nos sumamos juntos al cambio a favor del medio ambiente.

<http://genteyhogoaressostenibles.info/post/143837479899/y-si-nos-cambiamos-a-detergentes-ecológicos>

2. Es hora de borrar mails

¿Hace cuánto tiempo que no revisas esos viejos mails que tienes en la bandeja de entrada de tu correo electrónico? ¿Para qué los guardas? ¿Algún día los volverás a revisar?. Es claro que todos recibimos correos importantes a nuestras cuentas sean de Outlook, Gmail, Yahoo, Hotmail, etc... sin embargo muchas veces recibimos correos con publicidad o simplemente mails con una información que necesitamos momentáneamente pero que jamás volveremos a utilizar.

¿Sabías que todos los correos electrónicos que tienes en tu bandeja de entrada se encuentran guardados en grandes servidores de los proveedores de correos y que, por supuesto estos servidores consumen energía? Pues te cuento que este, fue uno de lo temas mencionados durante la COP 21 en París el año pasado, en donde se han mostrado datos sobre el consumo energético que indican que si 100 mil franceses eliminaran de sus bandejas de correo 50 mails la energía ahorrada por los servidores sería suficiente para encender las luces de la Torre Eiffel todas las noches durante todo 1 año. ¿Impresionante no?

Estos datos nos hacen una invitación sencilla a favor del planeta; sentémonos 10 minutos, miremos esos correos viejos y eliminemos aquellos que no tienen ninguna importancia. Por su parte, a partir de ahora cuando recibamos algún mail de publicidad o de información momentánea eliminémoslo de inmediato. Con esto estaremos haciendo una pequeña acción que contribuye a un ahorro energético fenomenal. Intentadlo.

<http://genteyhogoaressostenibles.info/post/143937115579/es-hora-de-borrar-mails>

3. ¿Conoces el lavado de coches ecológico?

En esta oportunidad te invitamos a conocer un poco más acerca del lavado de coches ecológico, pero ¿En qué consiste? Pues su idea fundamental es el ahorro de agua ¿Cómo? Impresionantemente no se utiliza ni una gota de agua para este cometido. Usualmente cuando lavamos nuestro coche gastamos dependiendo de la forma como lo hagamos entre 20 y hasta 500 litros de agua. Cuando lavamos con mangueras el derroche del líquido es exorbitante y cuando pagamos en los lavaderos de coches automáticos, estos emplean cientos de litros de agua para dejar nuestro coche reluciente de limpieza; pero ¿Somos conscientes del derroche de agua y de la contaminación que se genera por el uso de detergentes y productos químicos de limpieza?

Afortunadamente ya contamos con una solución bastante interesante de considerar en estos días, el lavado de coches ecológico que emplea aditivos y productos biodegradables que con ayuda de bayetas son esparcidos en los coches eliminando rápidamente la suciedad, cuidando la capa de pintura del auto y dejando un brillo que hará ver tu automóvil como nuevo.

Actualmente en Madrid y otras ciudades del país existen varios centros de lavado ecológicos que podrías probar, y si prefieres lavar tu coche tú mismo también encuentras en internet diversos sitios que te ofrecen los productos ecológicos utilizados para llevar a cabo un lavado sin agua. Estos productos no son irritantes, ni corrosivos, ni inflamables, ni tóxicos, no son peligrosos para el medio ambiente ni nocivos para la salud y además te prometen un ahorro de entre 130 y 150 litros de agua por cada uso.

Con una búsqueda rápida en internet encontraras todas las soluciones que están a nuestra disposición para lavar nuestro coche obteniendo los mismos e incluso mejores resultados de un lavado convencional pero con conciencia ecológica.

Les dejo algunos lavaderos de coches ecológicos que he encontrado interesantes:

- Greenwash
- Limpoworld

y los productos para lavar tú mismo tu coche de manera ecológica sin agua.

- Ecolimpshop

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/144144226144/conoces-el-lavado-de-coches-ecológico>

4. 10 pasos para ahorrar agua

Muchas veces nos hemos quejado de que los gobiernos locales y mundiales no están lo suficientemente interesados en la protección de los recursos hídricos que nos abastecen el agua potable que diariamente consumimos. Sin embargo hoy en día, es necesario reflexionar sobre este importante asunto: ¿qué podemos hacer nosotros mismos para impulsar un uso racional del agua?. A lo que me refiero es a que, con nuestras propias acciones y en nuestros hogares que quieren ser sostenibles tenemos la oportunidad perfecta para sumar más acciones a favor del medio ambiente ahorrando agua.

Hoy quiero presentarte 10 sencillos pasos con los que no solo ahorrarás agua y ayudarás al planeta, sino que notarás varios euros menos en tus facturas de agua.

1. Cierra el grifo cuando no estés usando el agua, por ejemplo mientras te cepillas los dientes, te enjabonas, te afeitas o enjabonas la vajilla.

2. No laves ni descongeles los alimentos bajo el grifo, llena un recipiente con la cantidad necesaria y sumérgeles ahí. Para descongelarlos bájalos con tiempo suficiente del congelador al refrigerador.

3. Evita el agua embotellada, la industria del agua en botella históricamente es una de las que más agua consume para la producción de sus productos, además genera grandes cantidades de residuos plásticos.

4. Optimiza el uso de tu lavadora lavando en frío y a plena carga.

5. Consume menos carne y más verduras y frutas.

6. Revisa anualmente las instalaciones sanitarias de tu casa con el fin de evitar fugas innecesarias de agua.

7. Evita el uso de productos químicos altamente contaminantes en casa ya que estos finalizan en los ríos que nos abastecen de agua diariamente. Opta por cambiarte a otros inocuos.

8. Enseña a los niños y otras personas la importancia del agua y su uso racional, de esta forma compartimos la información y educamos a las futuras generaciones.

9. Recicla y reutiliza, la generación de residuos es uno de los grandes contaminantes del agua subterránea y de las fuentes hídricas. Comienza a pensar en darle un segundo uso a las cosas que ya tienes en casa o utiliza las ventas de segunda mano en lugar de pensar en comprar cosas nuevas, el consumismo nos invita siempre a comprar y comprar sin sentido ignorando las cantidades de agua y energía necesarias

para la fabricación de las cosas.

10. No laves el coche con mangueras, evita el derroche de agua que genera esta actividad. Piensa en cambiarte a los lavados ecológicos que utilizan solo 5 litros de agua o aquellos que incluso no utilizan agua.

¡Vamos! No esperemos más, empecemos a poner en práctica estos pasos. Y tú ¿Qué otras acciones crees que podemos hacer para ahorrar agua? Entre todos sumémonos al cambio.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/144240611689/10-pasos-para-ahorrar-agua>

5. Comida del futuro

Una de las cosas que más han cambiado en nuestros días es la comida, y es que con tantos nombres en ella –que si es preparada, transgénica, BIO, genérica y quién sabe cuántas cosas más, ¿realmente sabemos qué estamos consumiendo? Las posibilidades de resolver esta pregunta y controlar lo que comemos es lo que ha cambiado notablemente la forma en la que hoy en día vemos la comida.

Mucho más preocupados sobre este tema y conscientes de que actualmente los alimentos están sometidos a diversos procesos no tan naturales ni buenos para la salud, muchos de nosotros hemos optado por marcas BIO o por cooperativas de consumidores, redes de compartición de alimentos o tiendas a granel intentando comprar y consumir alimentos que consideraríamos como más naturales y por lo tanto más saludables.

La tecnología, que como sabemos avanza cada día, nos presenta una nueva propuesta que pretende ayudarnos con el cometido de conocer realmente lo que estamos consumiendo. El SCiO es el primer sensor molecular al alcance de nuestra mano. Funciona utilizando el principio de que las moléculas que conforman cada material del planeta poseen una vibración distinta al interactuar con la luz creando una firma óptica que es única. A través de electroscopia del infrarrojo cercano al escanear los alimentos esa firma óptica única es enviada a una nube que analiza los componentes que contiene y es enviada a nuestro teléfono inteligente o tableta por medio de una App en tiempo real y con una precisión cercana al 100%.

Este aparato cambia por completo la forma en la que veremos la comida pues nos indica las calorías que contienen los alimentos, su contenido de azúcar, su estado de madurez y si posee o no químicos y cuales son. Como vemos cada vez será más difícil para las compañías engañarnos sobre el contenido de los alimentos, ni

vendernos alimentos transgénicos o artificiales por naturales, una idea que personalmente considero fantástica.

<http://genteyhogareassostenibles.info/post/144497189719/comida-del-futuro>

6. Un día en modo avión

Cada vez que tomamos un vuelo comercial una de las advertencias que más llama la atención es “usar el modo avión en los dispositivos electrónicos durante todas las fases del vuelo”. Es curioso ver cómo las personas al escuchar esa frase inmediatamente se abalanzan a escribir unos últimos mails, enviar sus últimos mensajes de *whatsapp*, tomarse una *selfie* y subirla a redes sociales para indicar que están partiendo, etc... Durante el trayecto del vuelo nos preguntamos ¿qué estará sucediendo mientras estoy en modo avión? ¿cuántos mensajes recibiré luego? En fin, basta llegar a nuestro lugar de destino para que esa extraña sensación del modo avión podamos desactivarla y así volver a nuestra habitual y tan amada adicción. Espera, ¿he dicho adicción? Pues sí, muchas veces por más que no queramos reconocerlo somos adictos a estar conectados.

¿Seríais capaces de pasar un día entero en modo avión sin necesidad de estar en un avión? Es decir pasar un día en casa tranquilos o en cualquier otro lugar sin necesidad de revisar el móvil, desconectado de todo el mundo asociado a internet. Pues, seguramente descubrirías cosas extraordinarias que a través del móvil no apreciamos, por ejemplo respiraríamos con más tranquilidad, seríamos conscientes del calor del sol o de la brisa en nuestra cara, y lo más importante, tendríamos la oportunidad de compartir con las personas que están a nuestro alrededor.

Los móviles han revolucionado por completo las tareas más simples de nuestro día a día, a través de ellos podemos trabajar, ir al banco, hacer compras y mil cosas más sin movernos de un mismo lugar, pero no somos conscientes de la energía que gastamos con ellos ni de la cantidad de CO2 que se libera a la atmósfera con el uso de estos dispositivos. A nuestra huella de carbono ya podemos incluirle varios kilos de CO2 más si utilizamos un móvil de alta gama, por lo cual un día en modo avión no sólo nos hará bien a nosotros sino también al planeta. Intentémoslo, seguramente al principio nos sentiremos muy extraños sin él, pero con el pasar del tiempo y al comenzar a estar más despiertos a otro tipo de actividades y sensaciones seguramente agradeceremos y disfrutaremos la tranquilidad que brinda un día en modo avión.

<http://genteyhogareassostenibles.info/post/144903067519/un-d%C3%ADa-en-modo-avión>

7. Ahorra energía viendo la Eurocopa

Los televisores se preparan en toda Europa en general –y por supuesto en España, como buen país futbolero– para encenderse a tope con el inicio de la Eurocopa, si a eso le sumamos los aires acondicionados de los amantes del frío en verano, el consumo energético tendrá un alza asegurada durante este mes.

Como sabréis el alto consumo energético es una de las actividades humanas que generan más emisiones de gases de efecto invernadero, contribuyentes del cambio climático. Cada televisor en España consume entre 100 Wh y 474 Wh dependiendo de sus características como el tamaño, si es led, plasma, etc... y teniendo en cuenta que en cada hogar español hay al menos un televisor imagínate el gasto que se genera si cada quien ve los partidos de la Eurocopa solo en casa.

Entonces para hacerlo una actividad más sostenible, ¿qué tal si aprovechamos y la disfrutamos entre amigos y familia, incluso con personas que no conozcamos en los bares?, cuantos más seamos delante de la tele más entretenido, hacemos apuestas, festejamos los goles juntos, compartimos con otros y además... ¡ahorramos energía!

<http://genteyhogoaressostenibles.info/post/145850457939/ahorra-energ%C3%ADa-viendo-la-eurocopa>

8. ¡A comer rico y de temporada!

Ha llegado el verano y con el calor las ganas de comer comidas frescas todos los días, una buena ensalada para la comida, un bocadillo de frutas, un zumo natural frío o ¿qué tal incluso hacer nuestra propia mermelada para las mañanas? ¡Suenan todo riquísimo! Definitivamente esta es la época perfecta para conocer cuáles son las frutas y verduras de la temporada y buscar nuestras recetas favoritas para aprovechar la frescura de estos alimentos antes de pensar en consumir otros que no son de esta época.

Disfrutando de todas las frutas y verduras de la temporada veraniega y en general consumiendo alimentos propios de cada época del año, obtenemos beneficios para nuestra salud pues no han necesitado de productos añadidos, como químicos y conservantes, o bien de pasar meses congelados en una cámara frigorífica, tal como sucede con unas cerezas que encontramos en enero por ejemplo.

Por otra parte ahorramos unos cuantos euros pues los alimentos de temporada son más económicos que los que no. Y a estos beneficios le sumamos que estamos apoyando el respeto por los ciclos naturales del medio ambiente, a los agricultores locales y evitamos la cultura de la agricultura intensiva.

Aquí tenéis el enlace realizado por la página web www.elgranero.com sobre las frutas y verduras para este mes de Junio, descárgate la imagen en tu móvil y cuando salgas a comprar ve a por ellas y disfruta.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/145953290329/a-comer-rico-y-de-temporada>

9. Cuatro cosas que no deberías tirar a la basura

Hoy día sabemos cómo disponer los residuos –dependiendo de su material– cuando queremos tirarlos, sin embargo existen algunos desechos que manejamos comúnmente en casa cuyo tratamiento es un poco más digamos “especial”. Hoy los recordaremos para encontrar la mejor forma de darles una disposición final adecuada.

1. Los **medicamentos** vencidos o botes de jarabes que hemos terminado, no deben ir en la basura corriente de nuestra casa, lo mejor es ir a una farmacia y así brindarles una disposición final correcta. Hay quienes piensan que pueden tirar los medicamentos vencidos por el inodoro o el lavabo, sin embargo este es un error que produce una contaminación grave debido a que las plantas de tratamiento de aguas residuales usualmente no manejan este tipo de sustancias, por lo que exponemos los cuerpos de agua y los animales a ellas; una problemática bastante preocupante ya que, por ejemplo altera el comportamiento de los peces e incluso está modificando sus órganos vitales.

Aunque es pronto aún para conocer del todo los efectos a largo plazo que esto tendrá en el ser humano como consumidor de estas especies, se sabe desde ya, que nada bueno traerá como consecuencia.

2. Bajo ningún concepto se deben tirar **aceites** por la cañería, lo mejor es depositarlos en una botella de plástico bien cerrada, y disponerla con ayuda de los servicios gratuitos de recogida de aceite de la comunidad donde vivimos (por ejemplo, en Madrid, Reseave), en muchas ciudades se puede contactar con el ayuntamiento. Y atención esto aplica también para cuando abrimos nuestras latitas por ejemplo de atún ya que muchas veces escurrimos casi inocentemente el aceite en el fregadero.

3. Los **encendedores plásticos** para aquellos que fuman o los que los usamos en casa para encender la hornilla, no deben tirarse a la basura sin que antes comprobemos que no hay más gas dentro. Esto debido a que pueden causar incidentes al contacto con otros materiales dentro de la basura común. Como resulta un poco difícil saber si el gas ha terminado del todo, lo mejor que podemos hacer es juntarlos hasta que tengamos una cantidad considerable y llevarlos a un punto limpio de nuestra ciudad o pueblo.

4. Los **termómetros de mercurio**, si no lo sabías, son bastante peligrosos en la

basura, pues terminan rompiéndose y el mercurio es un metal líquido altamente contaminante para el suelo y el agua. Además bastante dañino si llegase a estar en contacto con la piel o fuese respirado, incluso en bajas cantidades, por lo cual es importante buscar en tu comunidad la manera más adecuada y tratarlo como un residuo peligroso, por ejemplo contactando con un hospital cercano y llevándoles allí.

Si bien es cierto que nos resulta en unos pasos más de los habituales, deshacernos de estos cuatro elementos y disponerlos adecuadamente ayuda a aumentar el tiempo de vida de los rellenos sanitarios y evita contaminaciones al suelo y al agua. ¡Intentémoslo!

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/146545408514/cuatro-cosas-que-no-deber%C3%ADas-tirar-a-la-basura>

10. ¿Cómo ser un turista sostenible?

Si queremos incluir la sostenibilidad en nuestras vacaciones, es importante entender cómo seremos, en la práctica, unos turistas verdaderamente sostenibles.

El Ministerio de Medio Ambiente, junto con la Fundación Biodiversidad e Iberia, han presentado 10 pasos que nos permitirán ser embajadores de sostenibilidad en esta época de viajes.

1. Para comenzar es importante buscar los proveedores de servicios turísticos que nos ofrezcan calidad y respeto hacia el medio ambiente y las personas.
2. Realizar un uso consciente de los recursos, agua y energía principalmente.
3. Dentro de lo posible evitar generar demasiados residuos.
4. Estar muy pendiente de donde disponemos los residuos, informarse en los lugares a visitar sobre la manera más correcta para hacerlo y bajo ningún concepto dejar residuos tirados ni ensuciar los lugares.
5. Procurar siempre dejar un impacto positivo, que la única huella que dejemos sea la de nuestro calzado.
6. Si visitamos ecosistemas sensibles –como arrecifes de coral o selvas– es necesario tener mucho cuidado, informarse sobre cómo visitarlos para no causar ningún impacto en ellos ni mucho menos degradarlos.
7. Para los recuerdos y regalos buscar productos típicos que favorezcan la economía local y que representen la cultura típica del lugar que visitamos.
8. Bajo ningún motivo se debe adquirir flora o fauna protegida por el Convenio de Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres (CITES), ni tampoco adquirir productos derivados de estas especies, no solo porque es gravísimo para los ecosistemas sino también porque es ilegal.

9. Disfrutar respetuosamente de la cultura, las costumbres, la gastronomía y las tradiciones típicas del lugar que visitamos.

10. Tratar de contribuir con nuestra presencia al desarrollo de un turismo responsable y sostenible.

Y si quieres comprometerte aún más con el planeta, además de los diez pasos anteriores podemos calcular la huella de carbono que generamos con nuestro viaje. Existen páginas web especializadas en calcular el total de las emisiones de CO2 que tendremos durante nuestras vacaciones. Por ejemplo:

- Cero CO2
- Turismo sostenible

En la primera encontramos unas calculadoras completísimas que miden la huella de carbono teniendo en cuenta, el tipo de transporte a utilizar, la estancia en hoteles, la energía, la calefacción y el agua. La segunda únicamente se basa en el transporte pero nos ofrecen también una solución bastante práctica... sembrar árboles para compensar esa huella, y nos dicen que cantidad de árboles serían necesarios para cubrirla.

Ahora que conoces todos los pasos para ser un turista sostenible, a ponerlos en práctica y a disfrutar del verano, las vacaciones y de los viajes.

<http://genteyhogaressostenibles.info/post/146699355084/cómo-ser-un-turista-sostenible>

11. Por fin una buena noticia para el Planeta

Ya es noticia mundial que luego de los esfuerzos realizados a partir del protocolo de Montreal, el agujero de la capa de ozono muestra indicios de recuperación. La investigadora Susan Solomon, gran conocedora del tema, asegura en una investigación recientemente publicada en la revista Science, como el agujero de la capa de ozono se ha reducido en más de 4 millones de kilómetros cuadrados desde el año 2000.

Este es un importante triunfo que nos demuestra que cuando decidimos unirnos a favor de las causas ambientales podemos lograr grandes metas.

A pesar de que la investigadora asegura que el agujero no se cerrará por completo hasta mediados de siglo, lo verdaderamente importante de rescatar es que al menos ya tenemos la esperanza de que se cerrará.

Recordemos que el agujero en la capa de ozono representa un peligro para los seres vivos que habitamos el planeta, pues es la encargada de protegernos principalmente

de los rayos UV que llegan a la Tierra provenientes del Sol.

Esta buena noticia sin duda nos sirve como impulso para seguir trabajando a favor del planeta, del bienestar de las futuras generaciones y finalmente de nuestro propio beneficio. Esperemos que al igual que con el tratado de Montreal, el Acuerdo firmado el año pasado en París con relación a la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero tenga igual o mejor éxito y que las noticias positivas para el medio ambiente no paren.

<http://genteyhogoaressostenibles.info/post/146892294869/por-fin-una-buena-noticia-para-el-planeta>

ANNEXES 3

Rapports pour « Ciudadano Autosuficiente »

1. Entre el consumismo y el heroísmo: evolución y revolución en las compras

Desde hace unos años con el uso de internet se ha venido desarrollando un consumismo que podríamos etiquetar como “automático”, que impulsa nuestros deseos de comprar más fácil, cómodos desde casa, con ofertas increíbles invitándonos a aprovechar las gangas sin tener en cuenta ni reflexionar sobre nada más que nuestras fervientes ganas de tener y tener más cosas.

Por otra parte aquellos que se han resistido a las tentaciones del consumismo moderno vía web, han encontrado soluciones alternativas que no sólo les han permitido ahorrar o ganar unos cuantos euros, sino que también han creado una cultura del reciclaje y la reutilización como nunca antes se había visto o vivido. A través de acciones como la compra de segunda mano, el trueque, el préstamo e incluso los regalos, la manera de conseguir productos y servicios ha cambiado para siempre.

Al alcance de nuestro ordenador, tablet o teléfono inteligente nos esperan miles de páginas web especializadas para comprar, vender, alquilar, intercambiar o regalar todos aquellos artículos que tenemos y no usamos, pero también todos aquellos que queremos o necesitamos y que alguien más ofrece. El mercado del ya definido como “consumo colaborativo” ha evolucionado y funciona bajo las siguientes categorías para las compras:

1.Las compras y ventas de segunda mano: En España la página web **Vibbo** (heredera del periódico Segunda Mano) es la más utilizada para compras y ventas de artículos de segunda mano. En ella encontraréis de todo, libros, camas, ropa, lámparas, lo que imaginéis, además cuentan con una versión App para móvil justo al alcance de la mano. Existen también en versión App Wallapop, Milanuncios, Letgo, Ebay, Mercado Libre y miles más. Simplemente buscamos lo que necesitamos en la ciudad donde nos encontramos y todas las posibilidades disponibles las tendréis automáticamente. Si lo que quisiéramos es proponer alguna cosas para vender, solo es necesario tomar una foto del objeto e introducir nuestros datos de contacto.

2.Los alquileres o préstamos: este tipo de servicios nos permiten acceder a esos artículos que tenemos claro que sólo necesitamos ocasionalmente, por ejemplo un taladro; pero no creáis que esta categoría se limita a herramientas, coches o pisos, hoy en día encontramos inclusive páginas especializadas en alquilarnos por ejemplo bolsos de las marcas más costosas por días, semanas o meses. Algunas direcciones útiles son Tool Quick, Mis bolsos de lujo, Parkinghood, 24fab.

3.Los trueques o intercambios: con una forma muy parecida a la de las compras y ventas de segunda mano, los intercambios y trueques se manejan buscando y

proponiendo artículos que ya no utilizamos, pero en vez de hacerlo a cambio de dinero se intercambian por algún otro artículo o servicio. Algunas de las páginas utilizadas para este cometido: Quierocambiarlo.com, Truequeweb, Loquo.

4.Los regalos: esta opción nos presenta la posibilidad de conseguir los artículos que necesitamos totalmente gratis. Por ejemplo en Nolotiro.org. También podemos proponer todo aquello que tenemos y que no utilizamos para que alguien más que no tiene la posibilidad o los medios económicos para comprarlo y que lo necesita pueda darle un mejor uso que el que le estamos dando nosotros. Existen diversas plataformas para cada tipo de productos, Nolotiro no es la única, encontráis también por ejemplo para ropa, juguetes, muebles y más. Por ejemplo: Reutilizta.cat, Reciclalia, Ropadona.com.

La evolución de las compras como veis nos presenta dos panoramas distintos, uno que nos invita al consumo más fácil y sin salir de casa y otro que se adapta perfectamente a nuestras ideas de sostenibilidad, facilitando la satisfacción de nuestras necesidades y permitiéndonos ganar o ahorrar un poco de dinero.

El consumo colaborativo, sin duda, se ha convertido para muchos de nosotros en un estilo de vida que con ayuda de la tecnología nos permite avanzar hacia la sostenibilidad. En definitiva no sólo es la evolución, sino también la revolución de las compras.

<http://blogs.publico.es/ciudadano-autosuficiente/2016/05/24/entre-el-consumismo-y-el-heroismo-evolucion-y-revolucion-en-las-compras/>

2. No deberíamos pagar por esto

Las cosas que pensábamos hace unos años han cambiado y en general el mundo moderno ha dejado como obsoletas muchas ideas que pertenecieron a nuestra vida habitual.

¿Recuerdas cómo jugábamos cuando éramos niños?, no había móviles, ni tabletas, ni ordenadores personales. A cambio de esto había mucha creatividad para imaginar las historias en las que fuimos protagonistas. Sin embargo pensar en una vida actual sin tecnología es bastante difícil de concebir, sobre todo para las nuevas generaciones.

Pues lo mismo pasó con el medio ambiente, eso que una vez fue gratuito y quizás menospreciado por muchos, curiosamente hoy es un lujo que no todo el mundo se puede dar.

La comida más accesible en todos los sentidos, fácil de conseguir y más económica, es la que está más sometida a tecnologías alimentarias; mientras que aquella que se hace de forma natural tiene quizás esa etiqueta BIO que la vuelve ¿2, 3, 5 euros? más cara.

Conceptos hoteleros de “desintoxicación de la tecnología” en donde nos cobran un valor adicional por ofrecernos una estadia libre de aparatos electrónicos. Cuando alguien llega al hotel entrega su móvil, tablet y ordenador y se los regresan cuando se va. Por ofrecernos instalaciones sin televisores, consolas de video y WiFi pagamos un costo mayor.

Y así son más los ejemplos, hasta que nos hallamos hoy día pagando un precio elevado por todo lo que diga ser “amigable con el medio ambiente” un concepto que en ocasiones no responde a ningún respeto por el entorno, sino a la necesidad de hacer un producto más atractivo, más verde, más eco y por supuesto más costoso.

Será momento de disfrutar del aire aunque su calidad no sea del todo buena, porque aunque Canadá ya vende aire embotellado, de momento es gratuito en España.

¿Cómo veis el mundo en otros 20 años? Parece que si algo no tiene un precio en dólares o euros no vale, entonces tendremos que ponerle etiquetas BIO o ECO a todo en la naturaleza para ver si así se la aprecia más.

Y en fin... ¿qué seguirá? ¿Por qué otras cosas que aún son gratis creéis que deberemos pagar en un futuro? Es que, al paso que vamos me preocupa que la contaminación obligue a cobrar por admirar un paisaje, por bañarse en una playa que no esté sucia (algo que ya ocurre) o por jugar con la nieve que queda tras el deshielo en las montañas.

<http://blogs.publico.es/ciudadano-autosuficiente/2016/07/26/no-deberiamos-pagar-por-esto/>