

---

# CONSUM — CONSCIENT: EINA DE TRANSFORMACIÓ SOCIAL

---

Juny  
2019

**ecos**  
de transformació  
eines per a l'economia  
social i solidària

#08

# Què és el consum conscient?



Consumir és allò que fem per donar resposta a les nostres necessitats. La manera com consumim no solament determina el nostre estil de vida, sinó també la manera com ens relacionem amb l'entorn natural que ens abasteix i amb les persones que participen, d'una manera o altra, a fer possible el nostre consum.

El consum conscient, també anomenat *responsable*, *ètic* o *crític*, implica pensar en les conseqüències de les nostres decisions de consum i apostar per pràctiques que contribueixin a la justícia i al benestar social i que tinguin menys impacte ambiental. Sense oblidar la nostra salut i qualitat de vida.

Per practicar un consum conscient, abans que res, cal reflexionar sobre la necessitat que hem

## Més enllà dels hàbits personals

El consum conscient, practicat en l'àmbit individual, és una font de satisfacció personal, i la suma de molts gestos particulars contribueix a avançar cap a un altre model econòmic. Però perquè el consum conscient esdevingui realment eina de transformació social, cal impulsar iniciatives de consum col·lectiu, ampliar l'oferta d'alternatives i forçar canvis en les estructures polítiques i econòmiques.

de cobrir. És autèntica o induïda? És necessitat o desig? Vull permetre'm aquest desig? Puc cobrir aquesta necessitat sense consumir res? El consum conscient no obliga a renunciar a res en concret, només exigeix aquesta reflexió prèvia en cada cas. Això sí, de forma global, la reducció és requisit indispensable.

Després, cal informar-se de les opcions que hi ha per satisfer-la. Com més se'n coneixen, més fàcil és trobar-ne una que s'ajusti a la sensibilitat i a les circumstàncies personals. També es pot valorar promoure accions col·lectives per ampliar aquest ventall d'alternatives. En darrer lloc, cal decidir amb responsabilitat social i ambiental, és a dir, triant l'opció amb menys impacte en el medi ambient i més impacte positiu en l'àmbit social.

---

## El consum conscient en dades

# 73%

Percentatge de població que té en compte criteris ètics o ambientals a l'hora de prendre decisions de compra.

Font: OCU i el Foro NESI, *Otro consumo para un futuro mejor*, 2018.

---

# 85.000

Nombre de contractes que sumen les cooperatives d'energia verda.

Font: Unión Renovables, 2019.

# 57

Nombre de grups de consum de productes agroecològics a Barcelona l'any 2017 (el 2007 n'hi havia només 17).

Font: Ricard Espelt i Núria Vega, *Cooperativisme i agroecologia a Barcelona*, Comanegra, 2019.

---

# 232.000

Nombre de clients d'entitats bancàries ètiques l'any 2017.

Font: *Baròmetre de les finances ètiques*, 2017.

---

# +8,3%

Augment de vendes de comerç just entre 2016 i 2017.

Font: Coordinadora Estatal de Comercio Justo. *El Comercio Justo en España*, 2017.

---



# Creix la consciència

---

Ha plogut molt des que, als anys noranta, van arribar al país els primers discursos que destacaven el paper del consum en la necessària transformació social. Aquí va coincidir amb l'articulació del moviment antiglobalització, però en l'àmbit internacional ja feia dècades que es treballava en aquesta línia. El comerç just havia agafat força durant les dècades dels setanta i vuitanta, i també havien sorgit les primeres iniciatives que denunciaven les males pràctiques socials i ambientals de les grans multinacionals.

---

Durant anys, el consum conscient ha estat molt lligat a la militància en moviments socials, com l'ecologisme i la justícia global. Però gràcies a la tasca d'aquests grups i la d'alguns mitjans, com *Opcions* o *Carro de Combate*, avui dia les pràctiques de consum conscient estan en expansió. Hi han contribuït també fenòmens com el 15M i l'anomenat *procés català*. Evidentment, també han estat decisives en aquest augment les evidències del canvi climàtic i l'innegable problema associat als residus.

---

---

## **Els motius: crisi ecològica i injustícies socials**

Les múltiples manifestacions de la crisi ecològica demostren la inviabilitat del model econòmic actual i dels nostres estils de vida. Els límits físics del planeta no només fan que sigui impossible universalitzar els nostres nivells de consum. També posen en evidència que els volums globals de consum actuals són insostenibles: la contaminació, l'esgotament dels recursos naturals, la quantitat de residus generats i, per damunt de tot, el canvi climàtic ens aboquen al col·lapse ecològic. Aquestes limitacions físiques, sumades a la lògica capitalista de maximitzar el benefici econòmic, es tradueixen en una competència pels recursos i l'agreujament de les desigualtats i conflictes socials.

---

## **El resultat: satisfacció personal**

El consum conscient és una font d'alegria. Practicar-lo sense exigir-se impossibles, i adoptant canvis de manera gradual, és una via de transformació personal per viure més d'acord amb els valors que es professen.

---



# Les 3 claus del consum conscient

*Consumir* és un concepte molt més ampli que *comprar*. En canvi, sovint, quan es parla de consum conscient, es pensa en allò relacionat amb les decisions de compra: comerç just, productes ecològics, proximitat... Cal ampliar el focus perquè hi ha moltes coses a fer, més enllà de què es compra i a on es fa.

---

Totes les pràctiques de consum conscient se sintetitzen en les tres claus: consumir menys, consumir sense comprar i, en darrer lloc, comprar amb criteri. L'ordre no és anecdòtic: la primera clau i la segona són molt més eficients que no pas la tercera a l'hora de reduir l'impacte negatiu del nostre dia a dia. A més, passar per la primera clau i la segona abans de disposar-se a comprar amb criteri ens permet afrontar amb més diners el possible sobrecost que impliqui pagar un preu just per allò que comprarem.

---



## CLAU 1 Consumir menys

Consumim molt més del que necessitem i molt més del que el planeta pot sostenir. El model econòmic capitalista arrossega la població cap a una espiral consumista: compres compulsives, acumulació de béns a les llars, objectes de mala qualitat i curta durada... La millor manera de reduir l'impacte del nostre consum és tallar amb aquesta dinàmica i consumir menys.

### QUÈ HI PODEM FER?

— **Revisar necessitats i evitar consum superflus**

Per exemple, una escapada de cap de setmana per desconnectar es pot substituir per una apagada de mòbil de dos dies. Quedar per fer una cervesa es pot convertir en una passejada en bona companyia.

— **Gastar només els recursos necessaris**

És a dir, evitar el malbaratament, en tots els àmbits: aliments, energia, aigua...

— **Tenir cura dels objectes i reparar**

Fer un bon ús dels objectes i reparar-los quan s'espatllen o es fan malbé és decisiu per allargar-ne la vida.



---

## CLAU 2 Consumir sense comprar

Podem resoldre moltes necessitats sense haver de recórrer al mercat. Les alternatives es fonamenten en l'ajuda, la cooperació i la interacció entre persones. D'aquesta manera, a més de desmercantilitzar el consum i propiciar l'eficiència de recursos, reforcem els llaços comunitaris i la integració al territori.

### QUÈ HI PODEM FER?

---

— **Accedir a l'ús i renunciar a la propietat**

Una fórmula és utilitzar béns públics, com ara les biblioteques o els serveis de bicicletes públiques.

També demanar coses en préstec, el de tota la vida o el que faciliten algunes aplicacions de mòbil. També el lloguer és una manera de satisfer necessitats sense comprar. Amb tot plegat, s'evita el malbaratament, es guanya espai a les llars i s'estalvien diners.

— **Intercanviar**

Mercats d'intercanvi, bancs del temps, intercanvis de casa, botigues gratis, *bookcrossing*...

— **Aprofitar materials de rebuig i deixar volar la creativitat  
ahora que s'entrenen les habilitats manuals**

Per internet es poden trobar milers d'idees, com ara palets convertits en mobles o samarretes velles en estoretetes.

### CLAU 3 Comprar amb criteri

Si comprem tenint en compte com és el tipus d'empresa, les característiques del producte que adquirim o les dues coses alhora, podem afavorir amb les nostres compres iniciatives que treballen vinculades al territori, des del compromís social i ambiental, i reduïm l'impacte ambiental del nostre consum.

#### QUÈ HI PODEM FER?

- **Adquirir béns de segona mà i reutilitzables** (com ara bolígrafs, mocadors o embolcalls per als entrepanns)
- **Afavorir iniciatives orientades a les persones** (com les de comerç just o empreses d'inserció social) i dinàmiques internes democràtiques (com les cooperatives).
- **Afavorir l'economia local** triant comerç i productes de proximitat.
- **Escollir béns de baix impacte ambiental:** materials renovables i reciclables, matèries primeres reciclades o d'explotació sostenible, etc.
- **Evitar envasos innecessaris**, per exemple, buscant establiments amb productes a granel, portant envasos reutilitzables de casa o escollint envasos grans.
- **Facilitar el posterior reciclatge dels envasos o dels mateixos productes:** triant materials com el cartró o el vidre i separant els residus.



## DIRECTORI DE RECURSOS

- **Opcions. Oferta agregada de serveis dins l'economia social i solidària**  
opcions.coop
- **Pam a Pam. Mapa de consum responsable i economia solidària**  
pamapam.org
- **Millor que nou. Serveis de reparació i intercanvi**  
millorquenou.cat
- **Consumo colaborativo. Portal amb informació i recursos per al consum col·laboratiu**  
consumocolaborativo.com

### APLICACIONS

- **Lendi**  
Préstec d'objectes
- **To Good to Go**  
Localització d'establiments amb aliments recuperables
- **Gratis**  
App per regalar i aconseguir objectes gratuïts

### MITJANS D'INFORMACIÓ

- **Opcions**  
opcions.org
  - **Carro de Combate**  
carrodecombate.com
  - **El Salmón Contracorriente**  
elsalmoncontracorriente.es
  - **Ballena Blanca**  
ballenablanca.es
-

Què és



**OPCIONS?**

Opcions és una cooperativa sense ànim de lucre que treballa per impulsar el consum conscient. Publica la revista *Opcions*, amb informació i criteri per consumir menys i millor i ofereix a les persones que en son sòcies avantatges de consum. El servei de consultoria assessora administracions públiques en dos àmbits: la contractació pública responsable i el disseny d'accions d'impuls del consum conscient. També acompanya iniciatives empresarials i entitats cíviques que volen fer un pas per apropar-se als principis del consum conscient. Amb la seva activitat, Opcions també contribueix a reforçar la comunicació i l'activitat comercial d'empreses de l'economia social i solidària.

Opcions és una cooperativa integral, és a dir, té diversos tipus de sòcies: empreses i persones (sòcies de consum i sòcies de treball). Les decisions es prenen a l'assemblea, oberta a la participació de totes les sòcies.

[www.opcions.coop](http://www.opcions.coop)

---

Què és

**GRUP ECOS?**



ECOS de transformació és un conjunt de materials i activitats d'economia solidària impulsat pel **Grup cooperatiu ECOS**. Aquesta inciativa d'intercooperació agrupa 18 cooperatives i entitats que treballen en sectors d'activitat diversos i que té com a objectiu crear mercat social. Les cooperatives membres del grup estableixen sistemes de suport mutu i inversió col·lectiva i estableixen serveis i aprenentatges. Donen feina estable, en conjunt, a un centenar de persones i agrupen 7.200 persones sòcies de consum.

[www.grupecos.coop](http://www.grupecos.coop)

---

**Ecos Grup Cooperatiu**

Bailèn, 5, bxs.

Casp, 43, bxs.

08010 Barcelona

93 532 36 26

[info@grupecos.coop](mailto:info@grupecos.coop)

[www.grupecos.coop](http://www.grupecos.coop)



**eco<sup>s</sup>**

GRUP  
COOPERATIU

Amb el suport de:



**Ajuntament de  
Barcelona**