

AZIONI PER *ridurre* LO SPRECO ENERGETICO DEL TUO *guardaroba*

COMPRA *meno*, COMPRA *meglio* ←

Perché?

Ogni capo di abbigliamento richiede energia, acqua e risorse naturali per essere prodotto. Acquistare con criterio significa migliorare la qualità della domanda e l'impatto ambientale.

Cosa fare:

- Scegli capi di qualità, fatti per durare, invece di quelli che si rovinano in pochi mesi.
- Preferisci materiali sostenibili come cotone biologico, lino, canapa o Tencel.
- Evita l'acquisto impulsivo. Aspetta 24 ore prima di comprare qualcosa per capire se quell'indumento ti serve davvero.

Ripara INVECE DI *buttare* 😊

Perché?

Molti indumenti vengono scartati per piccoli difetti che potrebbero essere riparati. Allungare la vita di un capo anche solo di 9 mesi riduce il suo impatto ambientale fino al 30%.

Cosa fare:

- Impara a realizzare piccole riparazioni: cucire un bottone o fare un piccolo rammento è più facile di quanto pensi!
- Porta i capi in una sartoria sociale. Spesso riparare un vestito costa meno di comprarne uno nuovo.
- Riutilizza i vecchi indumenti. Trasformali in top, borse, stracci per la casa o altro!

CONTROLLA *l'etichetta* E SCEGLI CAPI *sostenibili* ↩

Perché?

Perché? I capi sintetici (poliestere, acrilico) sono derivati dal petrolio e, per essere prodotti, richiedono fino a 70% di energia in più rispetto al cotone.

Cosa fare:

- Controlla la composizione. Preferisci materiali naturali e certificati;
- Evita il poliestere. È plastica! Quando lo lavi, rilascia microfibre che inquinano i mari.
- Cerca marchi etici e trasparenti, che producono con energia rinnovabile e rispettano i lavoratori che li realizzano.

LAVA *meno*, E A *basse* TEMPERATURE ↩

Perché?

Il lavaggio e l'asciugatura dei vestiti consumano energia e rilasciano microplastiche nell'ambiente (se i capi sono sintetici).

Cosa fare:

- Lava i tuoi jeans dopo 5-6 utilizzi, non ogni volta che li indossi!
- Usa acqua fredda o a 30°C. Un lavaggio a 60°C consuma il doppio di energia rispetto a uno a 30°C.
- Quando è possibile, evita l'asciugatrice e stendi i vestiti all'aria. L'asciugatrice può consumare fino a 4 kWh per ciclo!

SCOPRI LA *moda circolare* ↻

Perché?

La moda circolare prolunga il ciclo di vita dei vestiti, riducendo sprechi di energia.

Cosa fare:

- Partecipa a uno swap party. Eventi di scambio indumenti tra amici o comunità.
- Acquista second-hand. I negozi vintage, i mercatini dell'usato e le app che offrono questi servizi sono ottime alternative.
- Noleggia vestiti per occasioni speciali invece di comprarli. Molte piattaforme offrono il noleggio di abiti eleganti o da cerimonia.

NON *buttare* VIA GLI INDUMENTI, DAI LORO UNA *seconda vita* ➡

Perché?

Ogni secondo, un camion di vestiti viene gettato in discarica nel mondo.

Cosa fare:

- Dona i vestiti usati a centri di raccolta, associazioni o amici;
- Portali nei punti di riciclo tessile;
- Fai upcycling. Dai nuova vita ai capi trasformandoli in qualcosa di nuovo!

CONCLUSIONI: *PICCOLI gesti*, GRANDE *impatto*

Ogni piccolo cambiamento conta! Se tutti adottassero queste abitudini, potremmo ridurre lo spreco di energia, acqua e risorse naturali legate alla moda.

Ora tocca a te! Quale azione adatterai per rendere il tuo guardaroba più sostenibile?