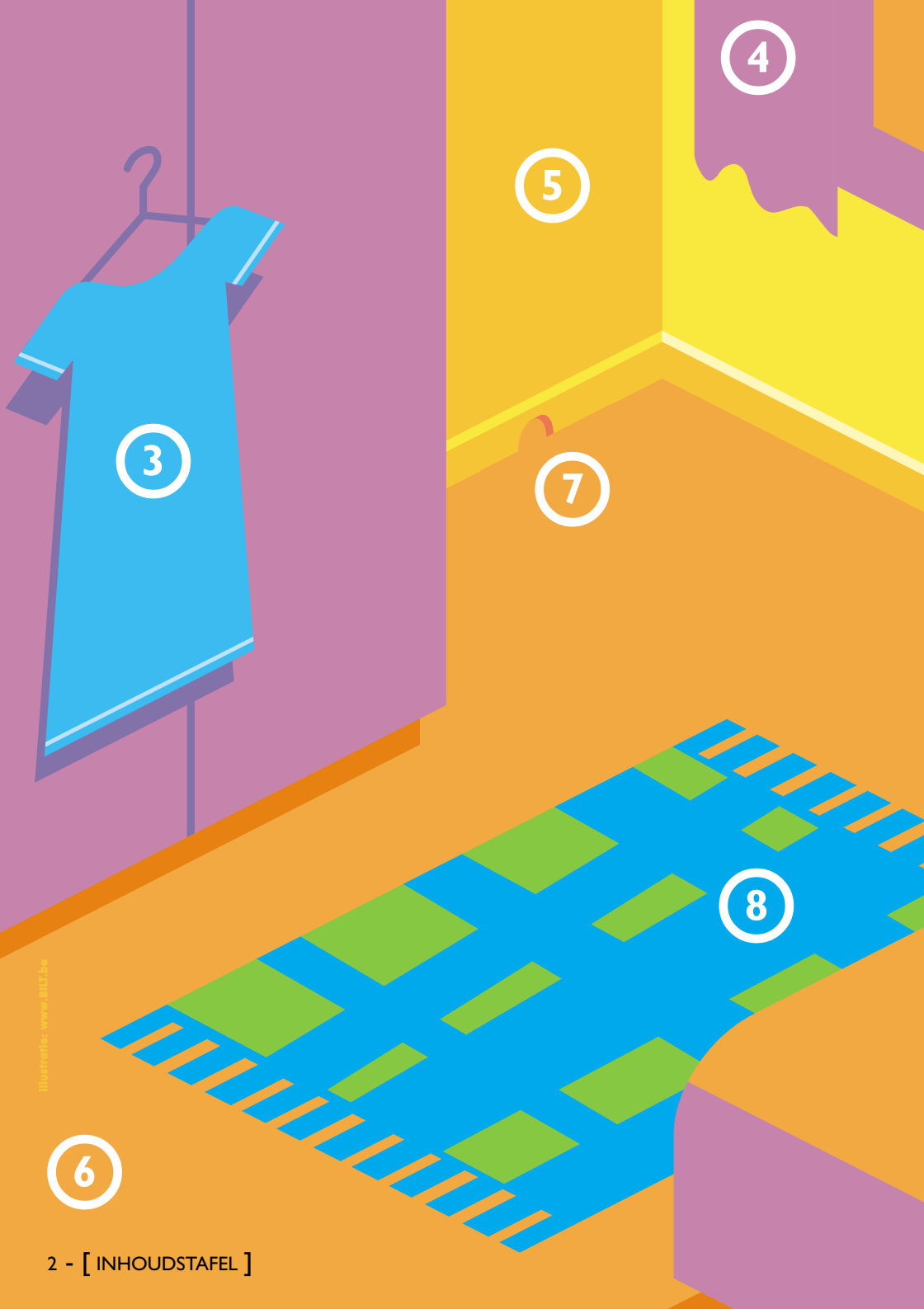




KIES WAKKER, SLAAP LEKKER

Netwerk Bewust Verbruiken

www.bewustverbruiken.org



Illustratie: www.1011.nl

6

[INHOUDSTAFEL]

Kies wakker, slaap lekker p.4

[een mens- en milieuvriendelijke slaapkamer]

1. Bedgeheimen p.6

[het bed en toebehoren]

2. De meubelen gered p.10

[slaapkamermeubelen]

3. De maquila blues p.12

[Slaapkleedij]

4. Gordijntjes dicht, snaveltjes toe p.16

[Slaapkamertextiel]

5. De muren ademen mee p.18

[Muurbekleding]

6. Met vier poten op de grond p.22

[Vloerbekleding]

7. Nachtelijke plaaggeesten p.26

[Ongedierte voorkomen]

8. Met de mijt in bed p.30

[Een gezonde nachtrust]

Colofon p.35

Leden p.36



Kies wakker, slaap lekker [INLEIDING]

- Worden jouw zwoele zomernachten ook gestoord door vervelende zoemgeluiden?
- Ben je het kinderbehang met vliegtuigjes ontgroeid en zoek je een milieuvriendelijk alternatief?
- Wordt je gezin groter en moet de zolderkamer een kinderslaapkamer worden? In welke arbeidsomstandigheden is je pyjama eigenlijk gemaakt?

En vooral laten we onze nachtrust omwille van dergelijke vragen? Het *Netwerk Bewust Verbruiken* wél, want een sociaal rechtvaardige economie gaat hand in hand met een gezonde omgeving en respect voor het leefmilieu. We noemen dit ook wel duurzame ontwikkeling.

En als consument bezitten we de mogelijkheid om daar aan mee te werken: milieuvriendelijker verbruiken, niet verspillen, afval voorkomen, aan-

kopen doen uit eerlijke handel en sociale economie. Elk steentje telt. Door mens- en milieuvriendelijk te consumeren verkleint onze *ecologische voetafdruk*. Anders gezegd: het bestaande onevenwicht in het gebruik van natuurlijke hulpbronnen en in de milieubelasting tussen Noord en Zuid verkleint.

Weinig bedrijven staan stil bij de wijze waarop hun productieproces gevolgen heeft voor mens en milieu. Ze denken vooral in termen van winst en willen zoveel mogelijk verkopen.

Nieuwe producten en opdringerige reclame scherpen onze consumptiehonger voortdurend aan. Maar hebben we deze producten ook echt nodig? Zijn het producten die lang meegaan, die makkelijk te herstellen zijn, die uit modules opgebouwd zijn, die eenvoudig herbruikbaar zijn, die ook esthetisch van hoge kwaliteit zijn? Zijn het producten waarvoor de arbeid(st)ers, hier en in het Zuiden, een fatsoenlijk loon kregen? Hadden zij een gezonde en zorgeloze nachtrust? En, ten-

slotte: zijn de producten vrij van stoffen die schadelijk zijn voor de gezondheid van de gebruikers?

Als consument is het niet altijd even makkelijk milieusparende en eerlijke keuzes te maken. Daarom geeft deze brochure informatie en tips die helpen je eigen ecologische voetafdruk in de slaapkamer alvast te verkleinen.

[INFO]

- **VODO** (Vlaams Overleg Duurzame Ontwikkeling), 'Op goede voet met de aarde', brochure met tips over de ecologische voetafdruk en berekening van je eigen voetafdruk, tel. 02 536 19 90, www.voetafdruk.be
- **Ecolife**, op hun site kan je je eigen voetafdruk berekenen (zie onder campagnes), tel. 016 23 26 49, www.ecolife.be
- **Netwerk Bewust Verbruiken**, info@bewustverbruiken.org, www.bewustverbruiken.org



netwerk bewust verbruiken

[DE ECOLOGISCHE VOETAFDruk]

Water, vruchtbare grond, fossiele grondstoffen, lucht, plaats om afval te stockeren,... ze zijn allemaal in beperkte mate beschikbaar. Om zicht te krijgen op de manier waarop we met de aarde omgaan is de ecologische voetafdruk ontwikkeld. Het is een cijfer dat aangeeft hoeveel vruchtbare grond iemand gebruikt om te kunnen leven. Rekening houdend met de huidige wereldbevolking en de beschikbare reserves is er 1.7 hectaren beschikbaar per persoon. Dit is ieders eerlijk aandeel. Als we per persoon niet meer dan 1.7 hectare gebruiken, leven we op een duurzame manier, zonder de aarde verder uit te putten.

Maar wat blijkt? De gemiddelde inwoner van India gebruikt 0.8 hectaren en de gemiddelde Noord Amerikaan 9.7 hectaren. De gemiddelde Belg komt aan 6.7 hectaren, dus ruim drie keer zoveel als het stuk waar we recht op hebben. Daar ligt het *Netwerk Bewust Verbruiken* wakker van...



© Mieke Broothaerts

I. Bedgeheimen

[HET BED EN TOEBEHOREN]

In bed brengen we 1/3 van ons leven door, pakweg zo'n 200.000 uren. Een goede nachtrust is even vitaal als goed eten. Tijdens je slaap herstel je van de inspanningen van de dag. Jezelf of anderen een goede nachtrust onthouden, kan leiden tot fysische of psychische problemen, zoals oververmoeidheid, hoofdpijn of erger. Iemand om de haverklap wakker maken behoort trouwens tot het rijkte gruwelijke folteringen dat in sommige totalitaire regimes wordt toegepast.

BED

Je bed is best gemaakt van massief hout (voor FSC-hout zie hoofdstuk 6). Massief hout is afkomstig van een hernieuwbare grondstof en tijdens de productie komen weinig schadelijke stoffen vrij. Uit verlijmd

platen en spaanplaten daarentegen komen bepaalde milieubelastende stoffen vrij (zie ook hoofdstuk 2).

Stalen bedden hebben weliswaar een lange levensduur en zijn goed te recycleren, maar ze hebben ook een aantal nadelen. Bij het verchromen van staal komen zware metalen vrij in het water en het afvalslib. Bovendien kost het proces veel energie. Indien je een ijzeren bed of kader hebt, zorg dan voor een aarding. Ijzeren bedden worden namelijk snel elektrostatisch opgeladen.

Een bed moet aangepast zijn aan ieders maat, gewicht en behoefte. Voor koppels is de beste oplossing: ieder z'n eigen matras en bedbodem in één bed. Je bed moet ook groot genoeg zijn. De hardheid van je matras en de vering moet je zelf aanvoelen, eventueel in samenspraak met een kinesitherapeut als je gevoelig bent aan nek- en/of rugwervels.

BEDBODEM

Er bestaan verschillende types bedbodems. Zowel

uit gezondheids- als milieustandpunt is een houten lattenbodem de beste keuze. Hierbinnen bestaan nog verschillende soorten: sommige al soepeler dan andere. Een goede lattenbodem moet zich perfect aanpassen aan de vorm en beweging van je lichaam: je rugwervels moeten in een rechte lijn liggen tijdens je slaap. Test het uit in de winkel! Laat je niet verleiden door lage prijzen.

Bedbodems met metalen veren ('ressorts') kunnen elektrostatisch opladen (dit is niet het geval bij aluminium veren) en hebben minder ergonomische voordelen dan lattenbodems. Matrassen op dergelijke bodems bevatten gemiddeld ook 2.5 maal meer huisstofmijt (zie hoofdstuk 8).

MATRAS

Materiaal voor matrassen is er te kust en te keur. Je kiest best voor **zuivere natuurlatex**. Deze latex wordt gewonnen uit de rubberboom.

Let op: tegenwoordig zijn er matrassen op de markt die bestaan uit een mengeling van natuurlatex en synthetische latex. Sommige goedkope latexmatrassen bevatten toegevoegde chemicaliën tegen ongedierte. Dat is te vermijden.

Verder zijn er ook matrassen gevuld met **paardenhaar, kokos, katoen, sisal** en **vlas**. Meestal worden ze in combinatie met natuurrubber gebruikt. Futons zijn matrassen van 100% katoen. **Wollen** matrassen bieden meestal niet voldoende anatomische ondersteuning of zijn te hard. Probeer ze uit in de winkel.

Vermijd matrassen uit **synthetische schuimen**. Deze verzekeren geen anatomisch comfort en verhogen de transpiratie en elektrostatische ladingen. Synthetische schuimen zijn een erg brandgevoelig materiaal en bevatten daarom *chemische vlamvertragers* (zie kader op volgende blz.). Emissies van gevaarlijke stoffen (onder meer benzenen) uit kunststofmatrassen komen versterkt vrij bij de hogere temperaturen die je in bed produceert.

Hoewel **waterbedden** minder ontvankelijk zijn voor huisstofmijt en ze voor een aantal personen



[MATERIALEN KIEZEN]

EERSTE KEUZE

Nagroeibare of hernieuwbare materialen zijn afkomstig van natuurlijke grondstoffen die – bij goed beheer – onuitputtelijk zijn. Bovendien zijn ze composteerbaar (geen afvalprobleem!), indien ze tenminste niet chemisch behandeld werden.

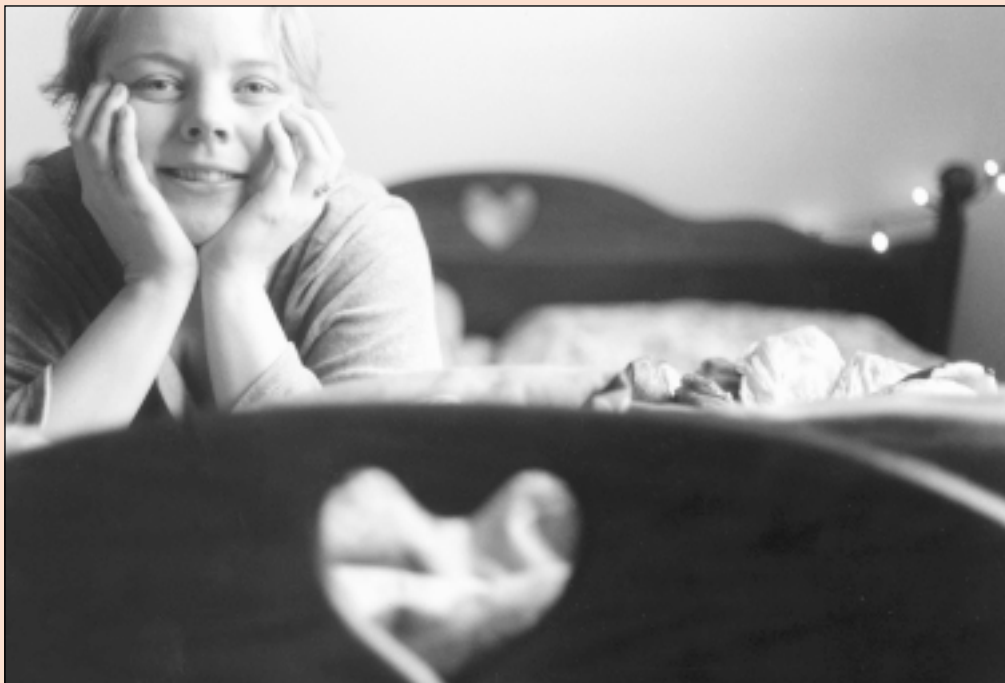
Nagroeibare grondstoffen zijn wereldwijd lokaal beschikbaar en kunnen daardoor bijdragen tot zelfvoorziening. Om al deze redenen zijn nagroeibare producten meestal de eerste keuze. Voorbeelden zijn: hout uit duurzaam beheerde bossen (zie hoofdstuk 6), speltkaf, boekweit, hennep, kokos, sisal, natuurrubber of –latex,...

Ook katoen, schapenwol en vlas (grondstof voor linnen) zijn hernieuwbare materialen, maar je let er best op dat ze uit de biologische teelt afkomstig zijn (zonder pesticiden, herbiciden en kunstmest). Bij de traditionele productie van katoen en vlas worden veel bestrijdingsmiddelen gebruikt. De levensomstandigheden van schapen in de biologische landbouw zijn beter dan die in de gangbare landbouw.

TE VERMIJDEN

Meestal zijn **synthetische materialen** uit **petrochemische grondstoffen** een te vermijden keuze. Petroleum is een eindige grondstof (niet onuitputtelijk). Bovendien komen er uit synthetische materialen vaker stoffen vrij die schadelijk zijn voor de gezondheid. Indien toegepast in bed bevorderen synthetische materialen het transpireren en de elektrostatische oplading van textiel.

Voorbeelden zijn polyester, polyether, klassieke verfsoorten (ook waterverdunbare!), vinylvloeren en -behang, schuimstoffen, synthetische latex, synthetische lijmen,...



© Mieke Broothaerts

een zachte nachtrust verzekeren (in ziekenhuizen gebruikt men ze om doorligwonden te voorkomen), hebben ze enkele belangrijke nadelen.

Eerst en vooral moet het water regelmatig vervangen worden. Bovendien moet het opgewarmd worden, om een koud gevoel te vermijden. Gemiddeld verbruikt een waterbed 750 kilowattuur per jaar. Dat is evenveel als jaarlijks voor de verlichting van een woning nodig is. Tenslotte zijn niet alle draagstructuren geschikt voor waterbedden, vanwege hun gewicht.

KUSSENS, DEKBEDDEN & DEKENS

Kussens zijn gevuld met *natuurlijk materiaal* (veren, dons, wol, zijde, speltkaf, boekweit, katoen, natuurlatex) of met *synthetisch materiaal* (chemische latex, polyester, polyether). Natuurrubber wordt in combinatie met katoen gebruikt, om de kussens zachter en veerkrachtiger te maken.

Als vulling voor hoofdkussens hebben wol, zijde,

boekweit en speltkaf de voorkeur. Bij dons en veren moeten we rekening houden met een mogelijke dieronvriendelijke productie (zie ook verder). Sommige mensen zijn ook allergisch voor veren.

Dekbedden vergen minder tijd om het bed te dekken dan lakens en dekens. Wel moeten ze regelmatig verlucht en onderhouden worden. Voor de vulling van dekbedden worden verschillende materialen gebruikt: synthetisch (polyester), dons, katoen, wol, zijde en kamelenhaar. Het is niet makkelijk om uit te maken wat de beste vulling is.

Synthetische dekbedden doen transpireren, laden elektrostatic op en zijn gemaakt van een niet-hernieuwbare grondstof.

Echte donsdekens zijn licht, maar kunnen bij sommige mensen allergieën ontlokken en het verzamelen van de veertjes gebeurt meestal niet diervriendelijk. Zestig procent van alle dons is afkomstig van eenden en ganzen die levend geplukt worden.

Pluimen doet de dieren pijn en veroorzaakt stress. Tot op de slagpennen na worden ze helemaal kaalgeplukt, waardoor ze van hun natuurlijke bescherming worden beroofd. De rest van het dons is afkomstig van geslachte dieren. Slechts een heel klein deel komt uit verlaten nesten van dieren in het wild (zgn. eidereendendons).

Veel dekbedden worden behandeld met siliconen, een soort rubberachtige stof, waarvan de productie milieubelastend is.

Dekens zijn gemaakt van wol of synthetisch materiaal. Wol heeft, als hernieuwbaar en gezond materiaal, de voorkeur. Elektrische dekens en dekbedden verbruiken gemiddeld 85 kilowattuur per jaar. Ze zijn niet alleen vanuit energetisch standpunt een boosdoener, maar ook vanuit gezondheidsstandpunt, omdat ze je lichaam langdurig blootstellen aan elektrische velden.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **KVK** (Koepel van Vlaamse Kringloopcentra)
Voor werking en adres van de dichtstbijzijnde *kringloopwinkel*: tel. 03 281 03 30, www.kringloop.net of de Vlaamse infolijn op het telefoonnummer 0800-30201
- Voor adressen van *gespecialiseerde meubelwinkels*: **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch wonen en bouwen), tel. 03 239 74 23, www.vibe.be en **MeMo** (Mens en Milieuvriendelijk Ondernemen): tel. 03 281 12 97, www.memogids.be

[TIPS]

- Draai regelmatig je matras om, zowel in de lengte als in de breedte. Zo gaat je matras langer mee: je voorkomt dat je lichaam steeds op dezelfde plaats vervormingen veroorzaakt.
- Sla je deken of donsdeken open als je opstaat. Zo vermijd je dat transpiratievocht te lang tussen je dekbed en matras blijft hangen.
- Matras en bedbodem moeten aan elkaar aangepast zijn. Test de combinatie in de winkel en laat je adviseren door bevoegden.
- Hergebruik is mooi, maar oude matrassen gooi je toch best weg. Ze zijn belastend voor je rug en een ideale broedplaats voor mijten (zie hoofdstuk 8).
- Verander je matras ongeveer om de 10 jaar en je hoofdkussen om de 3 jaar.
- Kies zo veel mogelijk voor matrassen, kussens, lakens, dekbedden uit natuurlijke vezels.
- Doet u een bed weg dat nog bruikbaar is, zet het dan niet op straat. Wellicht hebben kennissen interesse of anders een kringloopwinkel of tweedehands meubelzaak in de buurt.

[VLAMVERTRAGERS]

Vlamvertragers verkleinen de kans dat een matras bij oververhitting ontbrandt. Broomhoudende vlamvertragers zijn erg giftig en moeilijk afbreekbaar in het milieu.

Milieuvriendelijkere vlamvertragers zijn bijvoorbeeld: fosforesters zonder broom of chloor, magnesium hydroxide en aluminium trihydraat. Verschillende fabrikanten ontwikkelen tegenwoordig toepassingsspecifieke kunststoffen die brandvertragend werken, doordat bij brand een afdekkende laag ontstaat. Hierdoor zijn chemische vlamvertragers helemaal niet nodig.



© Mieke Broothaerts

2. De meubelen gered [SLAAPKAMERMEUBELN]

Sinds de jaren '80 heeft ambachtelijke kwaliteit, onder het motto van “mooier wonen”, het loodje gelegd.

De prijs heeft het van de duurzaamheid gewonnen: spaanplaat in plaats van massief hout, schuimvulling in plaats van hoogwaardige vulstoffen, kleefstof in plaats van spijkertjes, nietjes en schroeven in plaats van ambachtelijke verbindingen, geïmpregneerde bekledingsstoffen en goedkoop gekleurd leer in plaats van hoogwaardige natuurlijke kwaliteit.

Gelukkig ontdekken steeds meer mensen de voordelen en degelijkheid van kringloopmeubelen en vindt er op de meubelmarkt langzaam een heroriëntering plaats.

EEN TWEDE LEVEN

Slechts zelden wordt een meubelstuk vervangen omdat de vulling of de bekleding versleten is. Meestal is men op de nachtkastjes uitgekeken, is de klerkast te klein geworden of het kinderbed niet meer met de juiste stripfiguren beschilderd.

Een **kringloopcentrum** zamelt afgedankte, maar nog herbruikbare goederen in. Deze goederen worden gesorteerd en eventueel hersteld. Via de kringloopwinkel gaan ze een tweede leven tegemoet... Dat maakt de kringloopwinkel een paradijs voor verzamelaars, koopjesjagers, trendsetters en creatievelingen met een neus voor oude spullen met stijl en karakter. Iedereen vindt er iets naar zijn smaak en budget.

Door te kopen in een kringloopwinkel steun je de sociale economie. Mensen die om een of andere reden moeilijk in het reguliere arbeidscircuit terecht kunnen, zoals laaggeschoolden en langdurig werklozen krijgen er een opleiding en werk.

Kringloopcentra leveren ook een aanzienlijke bijdrage voor een beter milieu. Herbruikbare goederen leiden een tweede en soms zelfs een derde leven en zo wordt de afvalberg ingeperkt. Door maximaal hergebruik van goederen vermindert ook de **verspilling** van grondstoffen.

Handige Harry's kunnen natuurlijk ook met een beetje geduld en **fantasie** het korte leven van veel meubelstukken zelf verlengen. Meestal volstaat het al nieuwe handgrepen op de kast te plaatsen of het bed in een ander kleurtje te zetten.

SLAAPKAMERKASTEN

Als kleerkasten of nachtkastjes van gefineerde of geplastificeerde **spaanplaat** vervaardigd zijn, lijdt niet alleen het binnenklimaat (zie kader 'formaldehyde'), maar ook de kwaliteit eronder. Kleine beschadigingen kan men niet repareren, verbindingen zijn niet duurzaam en de levensduur van zulke meubels is uiterst beperkt. Let dus op met spaanplaat en koop liever **massief hout**. Ook massief houten meubels moeten aan milieu-, kwaliteits- en gezondheidseisen voldoen. De belangrijkste aandachtspunten zijn: vrij zijn van scheuren en open lijmvoegen. De oppervlakten behandelt u met natuurproducten of boenwas (voor FSC-hout, zie hoofdstuk 6).

Het is niet eenvoudig om in de gewone meubelketen of -winkel volledig milieuvriendelijke meubels te vinden. Je richt je beter tot een specialzaak en zoekt naar merken zoals *Stokke* of *Team 7*.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **KVK** (Koepel van Vlaamse Kringloopcentra) voor werking en adres van de dichtstbijzijnde kringloopwinkel: 03 281 03 30, www.kringloop.net of de Vlaamse infolijn: tel. 0800-30201
- Voor adressen van gespecialiseerde meubelwinkels: **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch wonen en bouwen) 03 239 74 23, www.vibe.be en **MeMo** (Mens en Milieuvriendelijk Ondernemen) 03 281 12 97, www.memogids.be
- **Blaue Engel label**: www.blauer-engel.de (Duits- en Engelstalig)

[FORMALDEHYDE]

HET GEVAAR VAN FORMALDEHYDE IN PLAATMATERIAAL

Spaanplaat wordt gemaakt van een mengsel van houtspaanders en/of vlasvezels dat met toevoeging van **lijm** onder grote druk wordt samengeperst.

Uit de lijm in plaatmateriaal, zoals spaanplaat en MDF (Medium Density Fibre: een gladde, hardgeperste plaat van bruine kleur) kan **formaldehyde** vrijkomen. Dit is een kleurloos gas, waardoor op korte termijn irritatie aan ogen en luchtwegen kan ontstaan. Langere blootstelling kan ergere symptomen vertonen zoals eczema, ademhalingsmoeilijkheden...

Uit onderzoek blijkt dat formaldehyde ondanks een afwerkingslaag kan vrijkomen via niet-afgewerkte delen, boorgatjes of beschadigingen. Veel fabrikanten kiezen voor zogenaamd '**emissiearm**' plaatmateriaal. Volgens de Duitse norm betekent 'emissiearm' een uitstoot van 0,1 ml formaldehyde per 1 m³ lucht (0,1 ppm). De *Wereldgezondheidsorganisatie* raadt echter aan om materiaal te kiezen met een uitstoot van de helft lager: 0,05 ppm, wat de norm is waaraan platen met het Duitse *Blaue Engel*-label moeten voldoen.

Spaanplaat met andere lijmen (bijvoorbeeld op basis van isocyanaten) zijn nauwelijks beter dan deze met formaldehydelijmen.

PLAATMATERIAAL TIPS

- Kies liever voor volhout of met natuurhars gebonden platen.
- Let er in ieder geval op dat de totale hoeveelheid spaanplaat die u in huis heeft, niet te groot wordt. Een richtlijn: per kubieke meter woonruimte niet meer dan driekwart vierkante meter spaanplaat gebruiken. Verder is het van belang om goed te ventileren!



© Tineke Van Engeland

3. De maquila blues

[SLAAPKLEDIJ]

Slaapkleedij, T-shirts, onderbroeken, (nacht-)hemden,... worden zelden hier vervaardigd. De hoge prijs van de arbeiderslonen zou immers de winst van de bedrijven beperken. Om zoveel mogelijk winst te maken gaan bedrijven daarom op zoek naar plaatsen op de wereld waar arbeid goedkoop is.

MAQUILAS ?

Onze slaapkleedij wordt vaak vervaardigd in 'maquilas' of 'sweatshops'. Dit zijn bedrijven die een bepaald deel van het productieproces in handen hebben. Vaak vestigen ze zich in vrijhandelszones. Deze zijn zeer aantrekkelijk voor bedrijven omdat er noch export- noch importtaksen moeten worden betaald. De regeringen van de gastlanden ontvangen hen met open armen in de hoop de werkloosheidscijfers te drukken. Maquilas treft men

voornamelijk in Azië en Centraal-Amerika aan.

Schendingen van arbeidsrechten zijn er schering en inslag. De arbeid(st)ers werken er tot 10 á 12 uur per dag, 7 dagen op 7, in **mensonwaardige omstandigheden** en met weinig oog voor hygiëne. Seksuele en psychologische intimidatie zoals lijfstraffen en verbod op zwangerschap zijn vaak terugkerende problemen. Vakbondsvorming is meestal verboden.

Wanneer arbeid(st)ers zich verzetten tegen de slechte arbeidsomstandigheden in deze fabrieken worden ze ontslagen. Toch slagen ze er in om clandestien organisaties op te richten die zich verzetten tegen deze vormen van uitbuiting. Omdat in dergelijke fabrieken voornamelijk vrouwen werken, komen heel wat initiatieven van vrouwenorganisaties.

Het is moeilijk controle uit te oefenen op deze maquilas of sweatshops. Het gaat meestal om kledingbedrijven die geen hoogtechnologische ingrepen vereisen en waarvoor weinig grote indus-

triële machines nodig zijn. Hierdoor is het mogelijk snel te verhuizen naar andere, 'gunstigere', omstandigheden wanneer de arbeiders zich verenigen of de plaatselijke overheid de arbeidswetten verstrengt.

Wanneer we als consument in het Noorden onze slaapkledij aantrekken, staan we zelden stil bij de slechte arbeidsomstandigheden waarin deze kledij in het Zuiden wordt vervaardigd. Het Zuiden lijkt ver weg te liggen. Nochtans zijn de arbeidsomstandigheden waarin ons nachthemd gemaakt wordt **niet enkel een probleem van het Zuiden.**

Ook hier in het Noorden vegen meer en meer bedrijven hun voeten aan sociale rechten voor arbeid(st)ers en sluiten bedrijven hun deuren. De negatieve gevolgen van globalisering laten zich hier duidelijk voelen. Ook in industrielanden duiken meer en meer (clandestiene) bedrijven op die het niet nauw nemen met arbeidersrechten en sociale wetgeving. Momenteel schat men het aantal op 2000.

Aangezien de afzetmarkt van kledingproducten die in maquilas worden vervaardigd het buitenland is, worden de prijzen voor deze producten in dollars uitbetaald. De arbeid(st)ers worden echter in de plaatselijke munt betaald. Deze munt is meestal onstabiel en de koers ervan zakt vaak in elkaar. Arbeid(st)ers worden heel weinig uitbetaald, terwijl de multinationals winsten blijven opstrijken in stabiele dollars.

MILIEUSPARENDE SLAAPKLEDIJ

In kleding vind je soms keurmerken en labels die verwijzen naar ecologische eigenschappen. Vaak is het veeleer een verkoopsmiddel en biedt het weinig milieugarantie.

Zo kan het feit dat katoen niet met chloormiddel gebleekt is, aanleiding geven tot een milieuverwijzing, waardoor de consument denkt dat alles in orde is, terwijl het kledingstuk toch afkomstig is van een ernstig door pesticiden vervuilde teelt.

Zo kan je het *Öko-tex 100* label vinden op kledingstukken die minder van bepaalde schadelijke stoffen bevatten (vb. formaldehyde, zware metalen, pesti-





© Mieke Broothaerts

ciden, pentachloorfenol en kleurstoffen), maar andere stoffen, zoals chloorbleekmiddelen, optische witmakers en synthetische weekmakers, zijn bij de productie niet verboden. Dat zijn ze wel bij het EKO-keurmerk van het Nederlandse keurmerk-instituut SKAL. Dit label wordt toegekend aan **biokatoen**, waaruit bijvoorbeeld slaapkledij wordt vervaardigd. Bovendien voldoet het katoen afkomstig van bioteelt ook aan een aantal sociale voorwaarden. (zie hoofdstuk 4)

TWEEDEHANDSSLAAPKLEDIJ

Als je je pyjama of nachtkleed ontgroeid bent of na al die jaren eens wat anders wilt, bezorg je nachtgoed aan een kringloopcentrum in de buurt. Je kan er meteen uitkijken naar een nieuw nachtgewaad.

Kringloopcentra engageerden zich van bij hun ontstaan in de sociale economie. Op deze manier dragen ze bij tot betere arbeidsomstandigheden. Door hergebruik van goederen vermindert ook de verspilling van grondstoffen.

WAT KAN JE DOEN ?

- Laat je stem in de winkel horen en stel vragen over de herkomst van je slaaphemd.
- Kruip in je pen en steun de internationale solidariteitsoproepen van de *Schone Kleren Campagne* of neem deel aan hun acties.

In het kleinere, alternatieve circuit (vb. Wereldwinkels) kan men hier en daar al kleren kopen die in correcte omstandigheden werden gemaakt tegen een redelijk loon, maar jammer genoeg is het nog geen algemene trend. Het aanbieden van Schone Kleren in de winkel met een erkend keurmerk, is een langdurende, geleidelijke ontwikkeling. De federale administratie bereidt momenteel de invoering van een *sociaal label* voor. Het **sociaal label** is een keurmerk dat garandeert dat producten vervaardigd werden met respect voor de rechten van de werknemers (in overeenstemming met de fundamentele arbeidsnormen van de IAO). De code die de *Schone Kleren Campagne* opstelde, gaat echter veel verder.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **Schone Kleren Campagne:**
tel. 02 246 36 81, www.schonekleren.be
- **FOS, Socialistische Solidariteit:**
tel. 02 552 03 10, www.fos-socsol.be
- **Made in Dignity, Magasins Du Monde**
(niet-voedingsproducten uit eerlijke handel):
www.madeindignity.be
- **Oxfam Wereldwinkels:**
tel. 09 218 88 99, www.oww.be
- **Stof & Aarde** (groothandel voor biologische kledij, bel voor adressen waar je biokledij kunt kopen): tel. 056 72 73 94,
stofenaarde@skynet.be
- **Textielwerkplaats Sjamma**
(eerlijke en ecologische kledij): tel. 09 224 44 55
www.sjamma.be
- **KVK** (Koepel van Vlaamse Kringloopcentra)
voor werking en adres van de dichtstbijzijnde kringloopwinkel: 03 281 03 30,
www.kringloop.net of de Vlaamse infolijn:
tel.0800-30201
- Voor informatie over het *sociaal label* zie de federale overheidswebsite: mineco.fgov.be
(rubriek 'bescherming van de consument',
vervolgens 'wetgeving en praktische informatie')



Logo's die eerlijke handel garanderen



Öko-tex 100 label



Label voor Bio-textiel



[SKC]

SCHONE KLEREN CAMPAGNE

De *Schone Kleren Campagne* veroordeelt het gebruik van kinderarbeid en andere vormen van uitbuiting in de kledingindustrie.

Met **consumentenacties** bewerkt de SKC de publieke opinie omtrent de schendingen van arbeidsrechten in de kledingindustrie en oefent ze druk uit op kledingproducenten en -distributeurs. Op die manier wil de *Schone Kleren Campagne* bedrijven ertoe brengen hun maatschappelijke verantwoordelijkheid te nemen, zowel in de eigen bedrijven als bij hun onderaannemers en leveranciers.



© Mieke Broothaerts

4. Gordijntjes dicht, snaveltjes toe

[SLAAPKAMERTEXTIEL]

LAKENS, KUSSENSLOPEN, SPREIEN & DEKBEDOVERTREKKEN

Beddengoed bestaat meestal uit **katoen**. Tegenwoordig bestaan er lakens en dekbedovertrekken van *biologisch katoen*: geteeld zonder pesticiden of herbiciden en zonder kunstmeststoffen. Er is ook onbehandelde katoen te koop. Die is tijdens de teelt wel bespoten, maar verder niet met chemicaliën behandeld.

Naast biokatoen wordt ook *biolinnen* uit biovlas vervaardigd. Zowel biokatoen als biolinnen krijgen van het Nederlandse keurmerkinstituut SKAL het EKO-label voor biologische teelt toegewezen. Niet alleen de teelt, ook het hele veredelingsproces van de stoffen (bleken, verven, versoepelen, krimpvrij maken) moet mens- en milieuvriendelijk gebeuren.

Pas dan kunnen we spreken van **biotextiel**.

Bovendien voldoet het katoen afkomstig uit zo'n bioproject ook aan een aantal sociaal-economische voorwaarden. Een bewuste verbruiker houdt namelijk niet enkel rekening met milieu en gezondheid, maar ook met de mensen achter de producten. Wie voor zijn huistextiel **sociaal verantwoorde producten** in huis wil halen, kan bij de volgende initiatieven terecht:

- In de wereldwinkels kan je textielwaren uit de eerlijke handel vinden. Ze dragen ofwel een *Fair Trade* ofwel een *Made in Dignity* label. Voor deze producten ontvingen de producenten in het Zuiden een leefbare prijs.
- Ook biotextielproducten met een EKO keurmerk voldoen aan minimumeisen op sociaal gebied: de werknemers krijgen o.a. een minimumloon, kinderarbeid (onder de 16 jaar) is uit den boze. De Nederlandse certificeringorganisatie SKAL ziet toe op de uitvoering van deze sociale eisen.

GORDIJNEN

Voor een goede nachtrust is een goede verduistering van je kamer essentieel. Zorg in de slaapkamer voor zwaardere gordijnen, die het licht goed afschermen.

Voor gordijnen worden diverse textielvezels gebruikt, met name katoen, polyester, acryl, viscose en samenstellingen daarvan. Ook zijn er wollen, linnen en zelfs zijden gordijnen. Natuurlijke stoffen zoals wol, linnen en katoen krijgen de voorkeur.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **Groothandel Stof en Aarde** (verdeling van textiel met EKO keurmerk en adressen waar je biotextiel kunt kopen): tel. 056 72 73 94, stofenaarde@skynet.be
- **Oxfam-Wereldwinkels**: tel. 09 218 88 99, www.oww.be
- **Textielwerkplaats Sjamma** (eerlijke en ecologische stoffen): tel. 09 224 44 55 www.sjamma.be
- **Made in Dignity**: Magasins Du Monde, www.madeindignity.be
- **Fair Trade Organisatie**: tel. 016 46 14 44, www.fairtrade.be
- **SKAL** (EKO keurmerk): www.skalint.com (Engelstalig)



Logo's die eerlijke handel garanderen



Label voor Bio-textiel

[TIPS]

- Gooi als u gaat verhuizen of nieuwe gordijnen aanschaft uw oude gordijnen niet meteen weg. U kunt ze vermaken voor een ander raam, of de stof gebruiken voor andere toepassingen (kussens, tassen). Gordijnen die nog goed zijn kunnen ook naar de kringloopwinkel.
- Gordijnen die je zelf kan wassen genieten de voorkeur boven gordijnen die chemisch gereinigd moeten worden.
- Stik de plooiën in gordijnen daarom niet vast. Omdat je er met een strijkijzer niet bijkan, krijg je de plooiën na het wassen niet meer strak. Maak je gordijnen ook iets langer of was de stof voor je de gordijnen maakt, om te voorkomen dat ze, wanneer ze bij het wassen een beetje krimpen, niet te kort zijn.
- De misleidende term 'natuurtexiel' betekent enkel dat het om natuurlijke grondstoffen gaat, bijvoorbeeld zuiver katoen. Dit heeft verder niets te maken met biologisch geteeld katoen. De stoffen die de naam 'natuurtexiel' dragen zijn vaak afkomstig uit lageloonlanden waar uitbuiting, en zelfs kinderarbeid, gangbaar zijn. Met ecologische voorschriften voor het verven of ieder ander onderdeel van de veredeling wordt al evenmin rekening gehouden. Controleer dus of natuurtexiel wel echt bio is.



5. De muren ademen mee [MUURBEKLEDING]

Welke muurbekleding gebruik je best in een slaapkamer? Sommige bekledingen trekken veel stof aan en houden het vast. Om het wat minder aantrekkelijk te maken voor de huisstofmijt, vermijd je deze best (zie hoofdstuk 8). Steeds vaker zie je dat mensen hun slaapkamermuren weer gewoon pleisteren en schilderen. Behangen raakt wat uit de mode en bedrukt behang wordt vaak gereserveerd voor kinderkamers. Elk soort muurbekleding heeft voor- en nadelen.

LEEMPLEISTERS

Tegenwoordig is er haast een rage van **kant-en-klare leempleisters**. Ze bestaan in allerlei kleuren en zijn vrij makkelijk zelf aan te brengen. Leem is een uitstekende vochtregulator. De pleisters komen meestal recht uit de natuur, zonder toevoeging van

kleurstoffen. Afhankelijk van het merk, wordt soms het onschadelijke methylcellulose (gebruikt voor behangerslijm) toegevoegd om het stofgehalte van leempleister te verminderen.

Je kan ook werken met **leemblokken** (in plaats van baksteen, bijvoorbeeld). Die kan je onbehandeld laten, pleisteren of schilderen.

GIPS

Gipspleisters bestaan er in verschillende soorten. Om te beginnen zijn er pleisters die je handmatig uitsmeert, daarnaast zijn er de veel door doe-het-zelvers gebruikte **gipsplaten** (vb. Gyproc, Knauf). Die kunnen bestaan uit gips met een laagje karton rond ('gipskartonplaten') of uit gips vermengd met (cellulose)vezels ('gispvezelplaten'). De laatste zijn zwaarder, maar ook steviger.

Een tweede onderscheid wordt bepaald door de aard van het gips. Er zijn drie veelgebruikte groepen: natuurgips, rogips (een restproduct uit de 'ontzwaaveling' van de rookgassen van elektriciteitscen-

trales), en fosfogips (restproduct uit de productie van fosforzuur en bepaalde kunstmeststoffen). Het laatste heeft een hogere radioactiviteit (een hogere radonbelasting in huis) en mag niet in alle landen gebruikt worden in bouwtoepassingen. In België is het gebruik van fosfogips jammer genoeg wel toegelaten.

VERVEN

Zelden laat je gips onbehandeld. Meestal komt er behang of een **verflaag** over.

Kalkverf is zeer eenvoudig te verwerken, zeer natuurlijk en geeft een prima vochtregulering in de kamer. Kalkverf geeft echter af als je er bijvoorbeeld met je kleren (of pyjama) tegen schuurt, behalve als je haar vermengt met lijnolievernis of waterglas.

Kalkcaseïneverf is een even goed alternatief, en voor binnenhuistoepassingen evidenter: de verf wordt gebonden door de aanwezigheid van caseïne, een melkeiwit (deze verf wordt daarom in het Engels ook wel 'milkpaint' genoemd). Kalk- en kalkcaseïneverven bevatten geen oplosmiddelen: je lost ze als poeder gewoon op in water.

Ook andere '**natuurverven**' zijn meestal de meest gezonde en minst milieuschadelijke alternatieven. De basisgrondstoffen bestaan uit minerale of plantaardige producten (minerale stoffen, plantaardige oliën, natuurlijke harsen en wassen). Sommige bevatten een natuurlijk oplosmiddel (natuurlijke gomterpentijn, citrusverdunner), andere hebben water als verdunner. Een aantal natuurverffabrikanten mengen de natuurlijke basisgrondstoffen met isoparafinen (een gezuiverd aardolieproduct) als oplosmiddel. Om technische redenen en omdat sommige mensen ook gevoelig zijn voor de natuurlijke oplosmiddelen. Ben je in dat geval, dan maak je best de keuze voor waterverdunbare natuurverf.

Laat je niet vangen door de term 'milieuvriendelijke' of 'watergedragen' verf. Meestal gaat het hierbij om verven waarvan de basisgrondstoffen petrochemische producten zijn (latex, acryl, vinyl).

Waterverdunbare verven hebben niet de typische geur van solventen (oplosmiddelen) en je



"PASSIFLORA"



Met respect voor de natuur en ons leefmilieu

- Bio-kleding en ecologisch interieur
- Elektrische installaties en materialen
- Geluidsversterking, radio, televisie
- Huishoudapparaten (A-label toestellen)
- Blusapparaten

Steeds welkom op donderdag en vrijdagavond van 18.00 u. tot 20.00 u.
op zaterdag van 9.00 u. tot 20.00 u. doorlopend

FAV ECOLOGIC PRODUCTS

Heulekouter 6
8560 Gullegem
tel. & fax 056 / 35 32 57

Alternatuur/Biohome 1973-2003
NATUURVERF ACTIE
muurverven-beitsen-vloerolie-lakken
oplosmiddelvrij - 15 % (maart-juli)
Heist o/d Berg, Korte Spekstraat 16
tel. 015 244927 / 016 237124
Leuven, Mechelsestraat 105-107
andere acties, zie www.biohome.be



kan ze onder de kraan uitspoelen met water (in plaats van white spirit). Doe dit echter niet met latex-, acryl en vinylverven. Die bestaan immers zoals gezegd voor een groot deel uit petrochemische (quasi onafbreekbare) grondstoffen: je spoelt dus eigenlijk minuscule plastic deeltjes door de goot, die door geen enkel waterzuiveringsstation afgebroken worden.

Om het *Europese Milieukeurmerk* te mogen dragen moet verf aan een aantal milieu-eisen voldoen. De verven die het *Europese Milieukeurmerk* dragen zijn een stuk milieuvriendelijker dan de anderen alhoewel ze nog steeds synthetisch zijn.

BEHANGEN

Als je voor **behangpapier** in de slaapkamer kiest, vermijd dan vinylbehang (dit is gemaakt op basis van PVC) of behang van andere kunststoffen. Die trekken meer stof aan dan papieren behang. Ook *textielbehang* (natuurlijk of synthetisch) is gevoeliger

voor stofophoping, net als *structuurbehang* (dit is meestal vinyl of glasvezelbehang, maar soms ook papierbehang met een reliëfstructuur). Bovendien kunnen er uit synthetische behangsoorten meer schadelijke substanties vrijkomen. Vaak zijn ze ook met fungiciden behandeld. In tegenstelling tot papieren behang, beletten ze een goede vochthuishouding (ze zijn niet 'ademend').

Glasvezelbehang blijkt, in tegenstelling tot wat sommigen vreesden, niet schadelijk te zijn voor de ademhalingswegen: de vezels zijn te grof om zich vast te zetten in de longen. Wel kan er huidirritatie zijn bij de verwerking en zolang de vezels niet door een verflaag gebonden zijn. De lijmen die voor glasvezelbehang gebruikt worden zijn ook niet onschuldig: het gaat om kunstharlijmen. Ten slotte vergt ook het smeltproces van glas veel meer energie dan de aanmaak van bijvoorbeeld papierbehang.

Gewoon behangpapier bestaat er in vele gewichten, decoraties en soorten. Behangpapier met het

Blaue Engel-label bevat een aandeel recyclagepapier. Het meest milieu- en kostenvriendelijk is *rijstpapier* (ook 'schilderbehang' of 'Raufasertapeten' genoemd). De 'rijstkorreltjes' die je in het papier ziet, zijn eigenlijk houtvezeltjes. Rijstpapier met *Blaue Engel*-label bevat minstens 80 % recyclagepapier. Het is stevig en je kan het overschilderen in de kleur die je wenst.

De alledaagse, eenvoudige **behangerslijm** op basis van methylcellulose is onschadelijk voor de gezondheid. Hoe 'straffer' de lijm, hoe meer toevoegmiddelen die potentieel gevaarlijk of milieu-belastend zijn. Gebruik voor gewoon behangpapier geen lijmen die voor zwaardere toepassingen gemaakt zijn. Kunststofbehang en glasvezelbehang vergen specifieke lijmsorten met kunstharsen, die op hun beurt voor een hogere belasting van de binnenhuislucht kunnen leiden.

Ten slotte kan je de **(bak)stenen** ook gewoon bloot laten.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- Verkooppunten van milieuvriendelijke muurbekleding en verven kan je vinden bij **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch bouwen en Wonen), tel. 03 239 74 23, www.vibe.be en bij **MeMo** (Mens en Milieuvriendelijk Ondernemen), tel. 03 281 12 97, www.memogids.be
- Merken van verven en behangpapier met het **Blaue Engel**-label vind je op: www.blauer-engel.de (Engels- en Duitstalig)
- Voor gratis advies: **Natuurverf Netwerk**, tel. 015 244 49 27, www.natuurverfnetwerk.be
- Meer informatie over verven in de brochure "Hoe consumeren voor een betere wereld", 2000 te koop bij het **OIVO**, tel. 02 547 06 11, www.oivo-crioc.org



Blaue Engel-label



Het Europese Milieukeurmerk

[TIPS]

- Werk je muren zo af dat ze zo weinig mogelijk stof produceren of ophopen.
- Kies voor een natuurlijke en 'ademende' afwerking van je muren.

[SPAARLAMP]

VERWEN JE NACHTLAMPJE MET EEN SPAARLAMP!

Een gewone gloeilamp zet slechts 5 à 10 % van de aangevoerde elektriciteit om in licht. De rest gaat als warmte verloren. Ze hebben ook een relatief korte levensduur (circa 1000 branduren).

Spaarlampen leveren een hoger rendement en hebben een langere levensduur (10.000 branduren). Omdat ze tien keer langer mee gaan, besparen ze zowel geld als afval en energie.



© Mieke Broothaerts

6. Met vier poten op de grond

[VLOERBEKLEDING]

Er bestaan veel mogelijkheden wat betreft vloerbekleding in de slaapkamer. Het meest gebruikt zijn vast tapijt, linoleum en kurk, houten plankenvloeren, parket en laminaat. Het is niet gemakkelijk om hieruit een keuze te maken; vooral niet als we, behalve met ecologische en sociale aspecten, uiteraard ook met zaken als onderhoud, budget en wat we zelf mooi vinden, rekening willen houden.

VAST TAPIJT

Vast tapijt wordt veel gebruikt in slaapkamers. Lekker warm aan de voeten! Nochtans heeft vast tapijt ook veel nadelen: wie last heeft van allergie voor mijten bijvoorbeeld, gebruikt het beter niet (zie hoofdstuk 8). Het ene tapijt is ook het andere

niet. Zo kan de **pool** (zichtbare bovenkant) uit kunstvezels of uit natuurlijke vezels (katoen, wol, kokos, sisal, geitenhaar) bestaan. Ook het **rugmateriaal** kan synthetisch of natuurlijk (vb. jute) zijn. Tapijt uit hernieuwbare grondstoffen is te verkiezen. Veel wollen tapijten worden echter met insecticiden tegen motten behandeld.

Enkel bionatuurvezels (vb. biologisch geteelde katoen) en ook hennep, sisal en kokos worden niet behandeld met chemicaliën. Kies je toch voor tapijt, geef dan de voorkeur aan een kokos- of sisaltapijt met een jute onderlaag of aan een katoenen tapijt met een **EKO**-label (vervaardigd uit bio katoen).

Aan de tapijtproductie zitten ook sociale aspecten vast: hoe zit het met de arbeidsomstandigheden van de arbeiders in de tapijtindustrie? In Nepal en India worden vaak **kinderen** ingeschakeld voor het vervaardigen van tapijten die hier verkocht worden. Het **Rugmark** label garandeert dat tapijten niet door kinderhanden zijn gemaakt.

LINOLEUM EN KURK

Linoleum en kurk bestaan grotendeels uit hernieuwbare grondstoffen, maar de samenstelling kan sterk verschillen van producent tot producent. De meest courante kurktegels bijvoorbeeld zijn bewerkt met heel wat kunststoffen en kleurstoffen.

Als je graag een kurken vloer hebt, kies dan voor onbehandelde natuurkurk (zonder afwerkingslaag uit kunststof). Die kan thuis afgewerkt en onderhouden worden met plantaardige olie of was. **Linoleum** is qua milieuvriendelijkheid ook een goede keuze voor halfharde vloerbedekkingen. Er bestaan verscheidene ecolabels voor linoleum: het Nederlandse *Milieukeur* en het Scandinavische *Nordic Swan* label, het label **TÜV-Umweltsiegel** van het Duitse testinstituut *TÜV-Süd-Deutschland* en het Oostenrijkse *Umweltzeichen*. Linoleum met een milieulabel hebben een lager energieverbruik bij de productie en ook de uitstoot van organische oplosmiddelen en de gehalten aan zware metalen zijn beperkt.

PLANKENVLOEREN, PARKET EN LAMINAAT

Plankenvloeren, parket en laminaat hebben **hout** als voornaamste grondstof. Hout is zowat de hernieuwbare grondstof bij uitstek met daar bovenop een zeer lange levensduur. De grote voorwaarde is echter dat al het gebruikte hout uit verantwoord beheerde bossen komt en dat het niet chemisch behandeld werd. Wat plankenvloeren betreft wordt in de slaapkamer vooral naaldhout (grenen, vuren, lariks) gebruikt. Je kan ook harde houtsoorten gebruiken, maar dat is vaak duurder en in de slaapkamer niet nodig: meestal loop je er niet met scherpe hakken rond en gebeuren er geen dingen die het hout kunnen beschadigen, zoals rollen met een bureaustoel en schuiven met tafels. Bij **laminaatparket** wordt spaan –of vezelplaat (HDF: high density fibre board), bestaande uit geperste en verlijmde houtresten, als drager gebruikt. De toplaag bestaat meestal uit een foto van hout op papier, gedrenkt in kunsthar. Vergeleken met vroeger is het lijmgehalte sterk gereduceerd. Kies altijd voor een E1-plaat (die heeft een beperkte formaldehyde-emissie, zie ook *Hoofdstuk 2*).



[WAT IS FSC ?]

In de jaren '90 is een initiatief van de grond gekomen dat op een constructieve manier iets aan de achteruitgang van de bossen wou doen. De *Forest Stewardship Council (FSC)* of "Raad voor duurzaam bosbeheer" werd in 1993 opgericht door bouseigenaren, de houtsector (productie en handel), sociale bewegingen en milieu-organisaties als een internationale niet-gouvernementele organisatie. *FSC* streeft naar **verantwoord bosbeheer** wereldwijd, dat rekening houdt met het milieu, een sociale dimensie heeft en economisch haalbaar is. De leden van *FSC* hebben 10 internationale principes en criteria ontwikkeld, waaraan het bosbeheer moet voldoen om een certificaat te krijgen. Deze principes gelden voor alle bostypen, zowel voor tropische, boreale als gematigde bossen. Nationale *FSC*-werkgroepen passen deze principes en criteria aan in functie van de bostypes en specifieke context van hun land. De certificering zelf gebeurt door onafhankelijke certificeringsorganismen die door *FSC* geaccrediteerd zijn.

VAN BOS NAAR CONSUMENT

Om de consument te garanderen dat het aangekochte product daadwerkelijk uit een goed beheerd bos komt, heeft *FSC*, naast het bosbeheercertificaat, het "*chain-of-custody certificaat*" gecreëerd. Dit maakt het mogelijk de weg die het hout aflegt doorheen de **hele productieketen** te volgen. Alle bedrijven die zich in die keten bevinden, en aan de productie of het verhandelen deelnemen, ondergaan hiervoor een audit door één van de certificeringsorganismen. Het *FSC-label* laat de consument toe om hout en houtproducten afkomstig uit goed beheerde bossen te herkennen.

➤➤➤ p. 25



FSC Trademark © 1996 Forest Stewardship Council AC



© WWF

Bij **fineerparket** bestaat de bovenste laag uit een heel dun hardhoutlaagje, de onderlagen bestaan uit goedkopere houtsoorten. Massieve plankenvloeren zijn te verkiezen boven fineer- en laminaatparket, fineerparket is te verkiezen boven laminaatvloeren. Massief hout heeft immers minder bewerkingen nodig (minder energie-input en minder milieubelasting in het algemeen) en behoeft geen lijmen.

Voor alles wat hout betreft, garandeert het **FSC label** (Forest Stewardship Council) dat het gebruikte hout afkomstig is uit verantwoord bosbeheer, waarbij rekening gehouden wordt met zowel ecologische, sociale als economische criteria. Het FSC label is internationaal en zowel van toepassing op hout afkomstig uit Europese bossen als op hout uit de tropen of andere streken.

Zowel voor plankenvloeren, traditioneel-, fineer- en laminaatparket bestaan er mogelijkheden in FSC-gelabeld hout.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

Algemeen

- **Milieukeur** (Nederlands milieulabel): www.milieukeur.nl
- **Nordic Swan** (Scandinavisch milieulabel): www.svanen.nu (Engelstalig)
- **SKAL** (EKO-label voor biologische teelt): www.skalint.com (Engelstalig)
- **OVAM** (Openbare Afvalstoffenmaatschappij voor het Vlaamse Gewest), "Milieuvriendelijk consumeren, 10 productgroepen kritisch bekeken", tel. 015 28 48 44, www.ovam.be
- **Blaue Engel** (Duits milieulabel): www.blauer-engel.de (Duits- en Engelstalig)
- **Umweltzeichen** (Oostenrijks label): www.umweltzeichen.at (Duitstalig)
- **VIBE**, (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch Bouwen en Wonen): tel. 03 239 74 23, www.vibe.be

Tapijten

- Voor een lijst van verkooppunten van bedrijven die **Rugmark** (keurmerk voor tapijten zonder kinderarbeid) verdelen: www.rugmark.de (Engels- en Duitstalig)
- **Landelijke India Werkgroep** (voor info over arbeidsomstandigheden en Rugmark): www.indianet.nl

Kurk en Linoleum

- Voor adressen van verkooppunten: **VIBE**, tel. 03 239 74 23, www.vibe.be
- Linoleum van de merken *Artoleum*, *Corklinoleum* en *Walton* (van het Nederlandse Forbo-Krommenie) hebben het Nederlands *Milieukeur*-label en het Oostenrijkse *Umweltzeichen*, het merk *Marmoleum* (ook van Forbo-Krommenie) heeft daar bovenop nog het *Nordic Swan* label. Voor adressen van verkooppunten van Forbo Linoleum, tel. 02 467 06 60, www.forbo-linoleum.be, info@forbo-linoleum.be

Beschikbaarheid van FSC-gelabelde houtproducten voor vloeren:

- Massieve planken vloeren: grenen, vuren, Europese eik (*Biola*), jatoba
- Massieve legklare vloeren: *Sanforst*
- Fineerparket: *Par-Ky* (Decospan)
- Laminaatparket: *Quick-step* (Unilin), *Berry Wood*
- Lijst van verkooppunten op: www.wwf.be

Meer informatie over FSC op www.fscoax.org en bij WWF, 02 340 09 99, www.wwf.be



Umweltzeichen



Label voor tapijten zonder kinderarbeid



Label voor Bio-textiel



Nederlands Milieukeur



Nordic Swan



Blaue Engel-Label

DE SOCIALE VOORDELEN VAN FSC

De bosbeheerder moet voor FSC niet enkel rekening houden met de wettelijke en gebruiksrechten van **inheemse volkeren**. Ook moet het sociaal en economisch welzijn van **bosarbeiders** en lokale gemeenschappen verbeterd worden. De rechten, gezondheid en veiligheid van de bosarbeiders en goede sociale voorzieningen voor de werknemers moeten worden gegarandeerd.

[TIPS]

- Als je een oude houten vloer hebt, kan je die opschuren (met een 'Woodboy' of gelijkwaardige grote schuurmachine die je in de doe-het-zelf-handel en een aantal houthandels kan huren). Een oude opgeschuurde en geoliede en/of in was gezette vloer geeft altijd een warm resultaat. Ze geeft je slaapkamer een eigen geschiedenis, juist omdat ze verouderd. Let wel op: het stof dat vrijkomt bij het schuren van houten vloeren waarop vinyl gekleefd heeft, kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Voor houten vloeren is het niet altijd nodig om nieuwe planken te kopen, sommige firma's leveren vloerplanken van nog bruikbaar sloophout.
- Vraag voor alle houten producten naar het FSC label, enkel dat label geeft de garantie dat het gebruikte hout afkomstig is uit verantwoord beheerde bossen
- Linoleum kan hergebruikt worden op voorwaarde dat het niet over de volledige oppervlakte wordt verlijmd op de ondervloer.
- Wat afwerking en onderhoud van houten vloeren betreft: producten op basis van natuurlijke oliën en boenwas zijn het best. In het klassieke synthetische gamma kies je dan waar voor middelen op waterbasis.
- Als je een houten vloer legt, tracht dat dan te doen zonder verlijming: dat belast je gezondheid minder én maakt afbraak en hergebruik mogelijk.



© Mieke Broothaerts

7. Nachtelijke plaaggeesten

[ONGEDIERTE VOORKOMEN]

Meer nog dan de beet van een (vrouwelijke) steekmug, kan haar enerverende gezoem onze nachtrust flink verstoren.

Het licht aanknippen, de stoorzender lokaliseren en haar vervolgens uitschakelen met een **vliegenmepper**, is zonder meer de meest probate oplossing, en de minst schadelijke. Zijn er echter meerdere zoemers aanwezig, dan wordt dit al snel ervaren als een plaag die moet worden uitgeroeid met drastischer middelen zoals insectendodende producten uit spuitbussen of verdampers.

Men staat er echter weinig bij stil dat de werkzame stoffen in deze producten ook door de bewoners van de slaapvertrekken worden ingeademd en dat ze op termijn zelfs letterlijk op de zenuwen kunnen gaan werken. Voor het milieu zijn de meeste werkzame stoffen in **bestrijdingsmiddelen** even-

min interessant: zij zijn niet erg selectief en doden ook nuttige insecten. Na verloop van tijd worden zelfs de plaaggeesten immuun voor de werkzame stof en moeten er nieuwe scheikundige producten worden ontwikkeld. Tijd dus om de mogelijke bijwerkingen van allerlei insecticiden te voorkomen of te omzeilen met eenvoudige voorzorgsmaatregelen en onschadelijke trucjes.

EERST EN VOORAL: PREVENTIE

Naast de voornaamste belagers in de slaapkamer, de huisstofmijt (zie hoofdstuk 8), en de reeds vermelde muggen, kunnen er rond of in onze slaapstee nog een aantal andere ongenode gasten vertoeven zoals vliegen, motten, spinnen, vlooiën, luizen en houtwormen. Zeker nadelig voor de gezondheid en eventueel zelfs bedreigend voor de stabiliteit van de woning zijn de schimmels die zich in vochtige muren en vochtig hout kunnen nestelen. Toch kan je met volgende makkelijke raadgevingen voorkomen dat je er in je slaapkamer door wordt geplaagd.

Muggen en vliegen hou je het makkelijkst buiten door in je slaapkamerraam een hor of vliegenraam te plaatsen. Eventuele indringers krijgen evenmin een kans indien je slaapt onder een muskietennet dat rond het bed is gedrapeerd. 's Morgens kan je dan de lastigaards buiten jagen door twee ramen tegenover elkaar open te zetten en zo een flinke tocht te veroorzaken.

Motten worden niet graag gestoord wanneer ze in je linnenkast een nestje willen installeren. Reinig je kleren en je kleerkast dus grondig voor de winter en klop opgeborgen jassen en dekens nog eens duchtig uit. Kleding en beddengoed dat je gedurende lange tijd niet gebruikt, bewaar je best in een afgesloten plastic hoes.

Spinnen zijn in de eerste plaats nuttige dieren die heel wat lastige insecten vangen en helpen opruimen. In een gemiddelde woning zouden er zich zo'n tweeduizend exemplaren schuil houden in spleten en kieren. Spinnen die wat al te griezelig veel in het zicht lopen, vang je met een bokaal of potje en zet je rustig buiten.

Vlooiën zijn andere koek. Wie hond of kat bezit, heeft er vroeg of laat mee te maken. Ervoor zorgen dat Minou of Fifi nooit door een vlo besprongen worden, zou betekenen dat deze dieren niet buiten mogen komen. Zaak is dus te zorgen dat de vlooiën geen plaag worden. Zonder scheikundige hulpmiddelen zullen we ons troeteldier regelmatig moeten inspecteren met een vlooiënkam. De zo gevangen parasieten kan je best verdrinken in een kom met een heet zeepsopje. Loopt het aantal gevangen vlooiën op tot meer dan tien per dag, dan geef je jouw huisdier best een bad. Speciale vlooiënsampoo is daarvoor niet nodig: de werkzame bestanddelen die erin zitten worden te snel weer uitgespoeld.

Luizen worden voornamelijk in huis (en in de kinderslaapkamer) gebracht door het schoollopen de kroost. Een afdoende methode bestaat erin de witte luizeneieren (neten) los te weken met warm water met een fikse scheut azijn. Losse neten en luizen kunnen dan met een fijne kam worden



**De geluidsoverlast
ecologisch bedwongen !**



Acoustische isolatiepanelen op basis van 100% natuurlijk gerecyclede cellulose en vliesstoffen. Voor wanden, muren, plafonds en vloeren. Afgewerkt met canvas, gipsplaat, sub of terracotta.
Vrijblijfsbaar in de goede best-of-hoornematerialenhandel!



**INTERIEURARCHITECT
BERT SCHELLEKENS**

nieuwbouw, renovatie, technieken en totaal inrichting;
woningen, kantoren, winkels,...
maatmeubilair, keukens, badkamers, slaapkamers,...
los meubilair, verlichting, advies,....

VIBE aspirant LID



KERKSTRAAT 12-B
2460 TIELEN

tel 014-47.98.33
gsm 0496-85.04.13
schellekens.berth@yucom.be
web www.iabs.be

Advertenties



© Mieke Broothaerts

verwijderd. Regelmatig de haren blijven inspecteren en zo nodig de behandeling herhalen, is de boodschap. Beddengoed en pluchen knuffeldieren geef je een wasbeurt of een laat je nachtje buiten in de vrieskou.

Houtwormen maken normaal geen kans in hout dat goed is onderhouden met natuurlijke oliën, verven, beitsen, vernis of boenwas. Ze leven immers bij voorkeur in onbehandeld hout.

Schimmels komen enkel voor op plaatsen die vochtig én warm zijn. Zorg er dus voor dat dakgoten, regenpijpen en waterleidingen niet lekken en ventileer je slaapkamer elke dag liefst een kwartier grondig.

BESTRIJDING ALS HET ECHT NIET ANDERS KAN

Spoor bij hardnekkige insectenplagen de **oorzaak** op. Muggen ontwikkelen zich bijvoorbeeld in waterplassen van de kruipkelder: dek dan de ventilatieopeningen af met insectengaas.

Indien een probleem echt om ingrijpen vraagt, kies dan voor natuurlijke insecticiden zoals pyrethrum, dat niet giftig is voor warmbloedigen (mensen en huisdieren), maar wel voor bijvoorbeeld vissen (zuurstofpomp van het aquarium uitschakelen!).

Pyrethrum is afkomstig van een Afrikaanse chrysantensoort. Blootgesteld aan de zon, is het slechts enkele uren werkzaam, in huis enkele weken. Pyrethrum is o.a. te koop in de betere tuincentra, drogisterijen en natuurvoedingswinkels. Nog beter zou zijn om een product op basis van *neem* (afkomstig van een Indische boomsoort) te gebruiken, maar dat is in België jammer genoeg niet verkrijgbaar.

Bij vlooiënplagen niet vergeten alle ruimten waar de huisdieren komen, en zeker hun favoriete slaapplekken, grondig te **stofzuigen** en de stofzuigerzak goed dichtgebonden mee te geven met de vuilkar. Nog actieve houtwormen zijn te herkennen aan hoopjes vers zagemeel onder de balken van de zoldering of op de houten vloerplanken. Panikereren

hoeft niet: indien jouw behandeling van het hout niet helpt, roep dan de hulp in van een **professionele verdelger**.

In appartementsblokken kunnen insecten zich soms snel verspreiden via ventilatie- of verwarmingschachten: ook hier is het aan te raden om professionele hulp in te schakelen.

[INFO]

- **Velt** (Vereniging voor ecologische leef- en teeltwijze): tel. 03 281 74 75, www.velt.be
- **Bond Beter Leefmilieu**: tel. 02 282 17 20, www.bondbeterleefmilieu.be
- **PAN** (Pesticide Actie Netwerk België): tel. 02 358 29 26
- Productinformatie (internationaal) op: www.oekotest.de (Duitstalig)
- **Brussels observatorium voor Duurzame Consumptie**, www.observ.be van het OIVO (Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties), tel. 02 547 06 11, www.oivo-crioc.org

VERBRUIKERS Aanpak



Wil je meer te weten komen over schuldproblemen, sociale rechtshulp, patiëntenrechten en andere verbruikersaangelegenheden, aarzel niet en contacteer ons op volgende coördinaten:
Verbruikersateljee vzw, Agoragalerij, Grasmarkt 105 bus 51, 1000 Brussel.
Tel. (02)552 02 48 - Fax (02)552 02 55 - E-mail: verbruikersateljee@skynet.be



© Mieke Broothaerts

8. Met de mijt in bed

[EEN GEZONDE NACHTRUST]

De slaapkamer is de plaats in de woning waar we de meeste tijd doorbrengen. Nochtans ontbreekt soms de aandacht om er een gezonde slaapomgeving van te maken.

In de slaapkamer is rust nodig. Het lichaam moet er volledig tot **ontspanning** kunnen komen, anders kan de vermoeidheid zich opstapelen en op lange termijn medeverantwoordelijk zijn voor chronische klachten zoals depressie of het chronisch vermoeidheidssyndroom.

Daarnaast is de relatie tussen de kwaliteit van de **binnenlucht** en de gezondheid van bewoners ook belangrijk. Men stelt immers een wetenschappelijk verband vast tussen astma en andere allergieën en de manier waarop woningen opgetrokken zijn.

BOUWMATERIALEN & MEUBELS

Natuurlijke materialen zijn meestal het beste voor het milieu en je gezondheid. Vele materialen belasten je gezondheid door de stoffen die ze uitwasemen, zoals lijmen in houten plaatmateriaal (spaanplaten, MDF), oplosmiddelen in verven, vinylbehang en synthetische vloerbedekking (zie hoofdstukken 2, 5 & 6).

ELEKTRISCHE EN ELEKTROMAGNETISCHE VELDEN

Elektromagnetische velden kunnen je slaap verhinderen. Daarom plaats je je bed best uit de buurt van permanente bronnen van elektrische velden zoals openbare verlichting, elektrische leidingen, transformatoren, liften en elektrische verdeelkasten.

Vermijd **elektrische kabels** aan het hoofdeinde van het bed. Leg ze rondom de kamer, in de muren en niet dwars door de kamer in of op de vloer.

Plaats **elektrische toestellen** niet in de onmiddellijke nabijheid van het hoofd (babyfoon: 50 cm, digitale wekker: 60 cm). Tv's en stereo-installaties hou je best op minstens twee meter afstand. Wie erg gevoelig is voor elektrische velden, kan een stroomonderbreker op de stopcontacten plaatsen en gebruik maken van gewapende kabels.

Je kan natuurlijk ook de opwindbare **rinkelwekker** terug uit de kast halen. Die spaart energie en er zijn tegenwoordig moderne versies op de markt (met aangenaam wekkergeluid).

SLAAPOMGEVING

Naast elektromagnetische velden zijn er nog factoren die een goede nachtrust kunnen verstoren zoals te veel licht, lawaai of te hoge temperaturen.

De slaapkamer moet een rustige plaats zijn die ontspannend werkt. Zet er geen PC en neem geen werkdossiers mee naar bed.

Schep met de **inrichting** van de slaapkamer een rustgevende sfeer: zachtere kleuren en gedempt licht.

Licht werkt niet alleen op je ogen, maar ook op je geest. Duisternis creëert voor je hersenen onbewust de juiste omgeving om rust te vinden. Te veel licht 's nachts zorgt onder meer voor een verstoring van het bioritme. Kies dus voor donkere gordijnen of andere afschermingen die voldoende licht buiten houden.

Veel mensen denken dat ze gewend zijn aan **nachtlawaaï** en er dus geen last van ondervinden bij het slapen (bijvoorbeeld als ze slapen langs een drukke verkeersweg). Niettemin blijkt dat het lichaam niet kan wennen aan geluiden 's nachts. Met name nachtlawaai in de diepe-slaap-fase verhindert een recuperatie van de fysieke vermoeidheid. Bij onverwachte geluiden verhoogt je hartactiviteit wat een ontspannen slaap verhindert.

Kies waar nodig voor akoestisch geïsoleerde ventilatoren en richt slaapkamers in aan de stilste kant van je woning.



Bio-Home
Alternatuur/Biohome 1973 - 2003
ACTIEJAAR
"NATUURLIJK SLAPEN"
vergelijk onze 4 uitstekende systemen
Openzondagen in Leuven:
iedere 1ste zondag v.d. maand, 14-17 u.
Leuven, Mechelsestraat 105-107
tel. 016 237124 - www.biohome.be

Sjamma vzw
WereldModeWinkel
Eerlijke handel in textiel
Citroenstraat 30 • 9000 Gent • Belgium
tel/fax: + 32 9 224 44 55
info@sjamma.be • www.sjamma.be
rek.nr. 001-2895601-33

open
donderdag t/m zaterdag van 10 tot 17u.
andere dagen op afspraak

Lais
Stof & Ambacht
*ruime keuze natuur- en
ecologische stoffen*
naai-atelier voor gordijnen en stores
Meten, maken en plaatsen
stoffen aan de lopende meter
op bestelling
- ook voor kleding -
Eendrachtstraat 34 - 9000 Gent
t&f: 09 234 18 28



Ook **verwarming** kan een negatieve invloed hebben op de slaapomgeving. Te hoge temperaturen in de slaapkamer verminderen de kwaliteit van de slaap en drogen de ademhalingswegen uit.

Je slaapt best zonder verwarming. Als je toch niet zonder kan, zet die dan nooit hoger dan 18°C. Vanzelfsprekend is slapen met de verwarming op én de vensters open een zware zonde tegen het energiespaargebod.

Leg geen vloerverwarming in slaapkamers: die wekken een elektrisch veld op tot 1 m hoogte. Tenslotte zet je best elke dag de slaapkamervensters even helemaal open (5-10 minuten) om de lucht te verversen. De ramen constant op een kier zetten is niet voldoende voor een volledige luchtverversing.

Uiteraard speelt ook de **kwaliteit** van het bed, de matras, hoofdkussens en dekens een belangrijke rol (zie hoofdstuk 1).

HUISSTOFMIJT

In België is 30% van de bevolking **allergisch** voor één of andere stof. Dit aantal neemt jaarlijks toe, er is een stijging van 50% in de afgelopen tien jaar, vooral bij kinderen. Naar verwachting zal het aantal mensen met een allergie de komende twintig jaar verdubbelen of verdrievoudigen. Eén van de belangrijkste (en natuurlijkste!) oorzaken voor de ontwikkeling van allergieën is de huisstofmijt.

Huisstofmijten zijn insectjes van 0,3 mm groot. Met het blote oog zijn ze dus niet te zien. Ze leven overal in huis waar het stoffig of vuil is, maar hun favoriete plek is de slaapkamer. Hier vinden ze voldoende huidschilfertjes om zich mee te voeden. Je bed deel je met zo'n 2 miljoen huisstofmijten!

Om zich te kunnen ontwikkelen heeft de huisstofmijt **warmte en vochtigheid** nodig. In het vocht van matrassen bevinden zich microscopisch kleine schimmels die ze nodig hebben om te overleven. Ze nestelen zich in het beddengoed, in het tapijt of

in de gordijnen, waar het lekker warm is. Het zijn niet zozeer de huisstofmijten zelf die u last bezorgen, maar hun **uitwerpselen**. In de uitwerpselen zitten verschillende stoffen waarvoor je allergisch kan zijn. Hun geringe grootte maakt dat zij in de lucht terechtkomen, zich neerzetten in de ademhalingswegen en astma kunnen veroorzaken.

Er zijn verschillende tips om huisstofmijt zoveel mogelijk te vermijden, maar een belangrijk obstakel blijft de snelheid en efficiëntie waarmee zij zich voortplanten. Hierdoor is het vrijwel onmogelijk om een volledige populatie uit een huis te verwijderen. Elke mijt leeft slechts vier maanden, maar in die tijd produceert zij ongeveer 200 keer haar eigen gewicht aan uitwerpselen en legt zij ongeveer 80 eitjes.

[INFO]

- **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch Bouwen en Wonen), tel. 03 239 74 23, www.vibe.be



[TIPS]

HUISSTOFMIJT VERMIJDEN

De grondregel is stofopstapeling vermijden en stof systematisch opruimen. Hoe gevoeliger je bent voor stof en mijt, hoe beter je deze tips moet toepassen.

- Gebruik bij voorkeur een harde en afwasbare vloerbedekking als natuursteen, tegels, parket of linoleum en vermijd vast tapijt in de slaapkamer.
- Geef uw kinderen knuffels die in de wasmachine kunnen.
- Laat geen huisdieren toe in de slaapkamer.
- Verschoon bedlinnen en nachtgoed regelmatig en was het op minstens 60°C.
- Laat het beddengoed de hele dag openge-slagen liggen.
- Vervang om de 10 jaar je matras. Na 10 jaar verliest een combinatie matras-bed 20 % van z'n kwaliteit en de matras kan al behoorlijk wat huisstofmijten en vocht opgestapeld hebben.
- Zorg overdag voor een maximale verlichting in huis (gordijnen open) en meer bepaald in de slaapkamer (huisstofmijt houdt niet van licht).
- Reinig de ruimten regelmatig met water en voor de grote schoonmaak weer in, bij voorkeur twee maal per jaar (voorjaar en najaar), waarbij alles de kamer uit gaat en gereinigd wordt.

ECO ARCHITECTEN

prinsenstraat +2, hasselt, 011/87.14.25
ref duurzame conciërgewoning vd prov limburg



ETHIBEL, *het Europese kwaliteitslabel voor duurzame beleggingsfondsen*

*de zichtbare garantie voor een investering in bedrijven
met een duurzaam beleid inzake mens, milieu en samenleving*

● **Gelabelde fondsen op de Belgische markt** ●

- VMS Luxinter Ethifond
- KBC Equisafe Ethinvest 1
- Dexia Sustainable Accent Social
- AlterVision Balance Europe
- Cordius Capital Stimulus Europe Quality
- Dexia Sustainable Europe
- Athena World Equity (Sustainability Fund)
- Dexia Sustainable North America
- Dexia Sustainable EMU
- Dexia Equities L World Welfare
- Dexia Sustainable Pacific
- Dexia Sustainable World Large Caps
- BRG-Fund Ethiglobal
- KBC Click Solidarity 'Kom op tegen Kanker'
- Dexia Sustainable Accent Earth
- PAM Equities Europe Ethical

Schrijf je in op de gratis Ethibel Email-Newsletter. Mail naar: info@ethibel.org



ETHIBEL vzw

Vooruitgangstraat 333/7 - 1030 Brussel - tel (02)206 11 11 - fax (02)206 11 10
email: info@ethibel.org - www.ethibel.org

[COLOFON]

Deze brochure is een uitgave van het Netwerk Bewust Verbruiken (NBV). Ze kwam tot stand met de steun van het Federaal Ministerie van Sociale Economie.



De teksten zijn geleverd door VIBE, WWF, KVK, FOS, Stof en Aarde, VODO en Velt

EINDREDACTIE

Tineke Van Engeland (NBV) en Luk Naets (Velt)

CAMPAGNE VERANTWOORDELIJKE

Sigrid Laget

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Tineke Van Engeland

VOORPAGINA

Alain Biltreyst, 02 520 62 96, alain@bilt.be, www.bilt.be

LAY-OUT

X-oc, 03 236 36 27, info@x-oc.com, www.x-oc.com

FOTO'S

Mieke Broothaerts, Tineke Van Engeland

DRUK

Drukkerscollectief Druk in de Weer, 09 224 29 14, drukweer@xs4all.be, www.drukindeweer.be

NETWERK BEWUST VERBRUIKEN

is een informatie- en actienetwerk dat mens- en milieubewust verbruiken wil stimuleren. NBV sensibiliseert de Vlaamse consument door middel van gezamenlijke acties, ondersteuning van elkaars initiatieven en informatie-uitwisseling. Netwerk Bewust Verbruiken, Patriottenstraat 27, 2600 Berchem info@bewustverbruiken.org www.bewustverbruiken.org

© NBV, maart 2003



netwerk bewust verbruiken

Advertentie

VERENIGING VAN NATUURVERVEN
tintelijun
TINTELIJN CVBA SCHILDERSCOLLECTIEF

Schilderwerk met natuurverven:
binnen- en buitenschilderwerk, decoratieschilderwerk, spuitwerk voor grotere oppervlaktes, atelierwerk...

Afwerken vloeren:
leggen linoleum met natuurlijstenlijm, plaatsen en oliën plankenlaeren

Leemafwerking:
leemfijnisch als budgetvriendelijke renovatie

VERKORTINGSTRAAT 53
9040 GENT

tel. 09 219 09 60
tintelijun@yucum.be

Wegwijs naar de juiste consument
gids
de groene gids 4
Een onmisbare leidraad in de zoektocht naar winkels en bedrijven die producten met een 'ziel' produceren en verdelen.

Te koop in de Wereldwinkels, of door overschrijving van 12€ (10 + 2€ verzendingskosten) op het rekenr. van MeMO vzw: 001-1877398-39
Initiatief van MeMO vzw, Patriottenstraat 27 2600 Berchem 03/281 12 97

Advertentie

Leden van het Netwerk Bewust Verbruiken

- **Algemene Christelijke Werknemerscentrale (ACW):** 02 246 37 29, www.acw.be
- **Arbeid & Milieu vzw (A&M):** tel. 03 218 74 72, www.a-m.be
- **Bond Beter Leefmilieu Vlaanderen (BBL):** 02 282 17 27, www.bondbeterleefmilieu.be
- **De Gezinsbond:** 02 507 88 11
www.gezinsbond.be
- **Ecolife:** 016 23 26 49, www.ecolife.be
- **Elcker-Ik Milieu (A'pen):** 03 218 65 60
- **Ethibel:** 02 206 11 11, www.ethibel.org
- **Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) vzw:** 09 329 68 51, www.vegetarisme.be
- **Fair Trade Organisatie:** 016 46 14 44,
www.fairtrade.be
- **FOS Socialistische Solidariteit (FOS):** 02 552 03 00, www.fos-socsol.be
- **Gents Ecologisch Centrum (GEC):** 09 242 87 00, www.gec.be
- **Greenpeace Belgium:** 02 274 02 00,
www.greenpeace.be
- **Hefboom:** 02 205 17 20, www.hefboom.be
- **Imagine:** 09 233 80 30, www.imagine.be
- **Koepel van Vlaamse Kringloopcentra (KVK):** 03 281 03 30, www.kringloop.net
- **Kristelijke Arbeidersjongeren (KAJ):** 02 216 64 32, www.kaj.be
- **Max Havelaar België:** 02 411 64 62,
www.maxhavelaar.be
- **MeMO (Mens- & Milieuvriendelijk Ondernemen):** 03 281 12 97,
www.memogids.be
- **Mensenbroeders:** 016 36 61 72,
mensenbroeders@ngonet.be
- **Netwerk Vlaanderen:** 02 201 07 70,
www.netwerk-vlaanderen.be
- **Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO):** 02 547 06 11, www.oivo-crioc.org
- **Oxfam-Wereldwinkels:** 09 218 88 99,
www.oww.be
- **Plattelandsontwikkeling vzw:** 09 233 51 51,
platteland@skynet.be
- **Samenhuizen:** www.samenhuizen.be
- **Schone Kleren Campagne:** 02 246 36 8,
www.schonekleren.be
- **Stof en Aarde:** 056 72 73 94,
stofenaarde@skynet.be
- **Triodos Bank:** 02 548 28 28,
info@triodos.be, www.triodos.be
- **Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze (Velt):** 03 281 74 75, www.velt.be
- **Verbruikersateljee:** 02 552 02 48,
www.verbruikersateljee.be
- **Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch Bouwen en Wonen (VIBE):** 03 239 74 23,
www.vibe.be
- **Vlaams Overleg Duurzame Ontwikkeling (VODO):** 02 536 19 90, www.vodo.be
- **Vlaams Overleg Sociale Economie (VOSEC):** 02 274 14 49, www.vosec.be
- **Voedselteams:** 016 31 65 99,
www.voedselteams.be
- **Voor Moeder Aarde:** 09 242 87 52,
www.motherearth.org
- **Vredeseilanden:** 016 31 65 80,
www.vredeseilanden.be
- **Wervel:** 02 203 60 29, www.wervel.be
- **World Wide Fund For Nature Belgium (WWF):** 02 340 09 99, www.wwf.be



www.bewustverbruiken.org

Netwerk Bewust Verbruiken