

# le b.a.-ba DE NOTRE AVENIR

le quiz de l'avenir  
maintenant en ligne



[www.zukunftsqiz.de](http://www.zukunftsqiz.de)



**L'AVENIR, C'EST (VRAIMENT) TOUT SIMPLE.  
TESTE TES CONNAISSANCES.**

## **Le quiz de l'avenir des mamies pour le futur.**

16ème édition, 2025: 25.000

tirage total: 236.000 exemplaires

Copyright: ©Omas for Future

La première édition de cette brochure de 2019/2020 a été complètement révisée et actualisée en décembre 2024. Les données utilisées sont scientifiquement prouvées.

La liste complète des sources utilisées peut être consultée sous: **[www.omasforfuture.de/quellen](http://www.omasforfuture.de/quellen)**

**REMARQUE:** dans cette brochure,  $\text{CO}_2^*$  = équivalents  $\text{CO}_2$ . Cela englobe la somme des émissions de gaz à effet de serre, converties en unités  $\text{CO}_2$ . Dans certaines sources, d'autres orthographes de même signification sont utilisées comme  $\text{CO}_2\text{e}$  ou  $\text{CO}_2\text{eq}$ .

# L'AVENIR EST ENTRE NOS MAINS.

Jamais une telle phrase n'est autant justifiée qu'aujourd'hui. C'est par notre action dans les prochains mois que nous déciderons ou non de rendre notre planète vivable et, par là même, si nous y avons un avenir. Si nous le voulons vraiment, nous pouvons nous y assurer un avenir vivable et sain. Nous n'y parviendrons que tous ensemble: citoyens, citoyennes et nos élus.

As-tu déjà conscience des répercussions de ton comportement quotidien et de tes habitudes de consommation sur notre planète et, par là même, sur notre avenir ?



Ta décision:  
l'avenir

Teste tes  
connaissances

Pour plus d'informations sur l'avenir de demain, voir [www.omasforfuture.de](http://www.omasforfuture.de)



# OMAS FOR FUTURE

Mention spéciale dans le programme de l'UNESCO  
"L'éducation au développement durable (EDD): les  
objectifs de développement durable (ODD 2030)"

#BNE2030

#ESDfor2030

2022/2023

**Nationale Auszeichnung**  
**Bildung für nachhaltige**  
**Entwicklung**

GEFÖRDEBT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Bildung für  
nachhaltige  
Entwicklung



unesco  
Deutsche  
UNESCO-Kommission

# ... COMMENT VENIR AU SECOURS DU CLIMAT ?



forêts en  
bonne santé

biodiversité  
des prairies

marais  
intacts

tout se  
tient

# TOUTES LES REPONSES DONNEES SONT CORRECTES!

Les écosystèmes comme les forêts, les marais, les pâturages, les terres grasses et tout particulièrement les mers sont des puits de CO<sub>2</sub>.<sup>1,2,3</sup>

Car ils retirent de l'air une grande partie de CO<sub>2</sub> et stockent à long terme l'oxyde de carbone qui s'y trouve. Cela nous aide à atteindre nos objectifs climatiques.

## MON CONSEIL : AGISSONS ET ENGAGE-TOI POUR LA CONSERVATION ET LA RESTAURATION DE NOTRE ECOSYSTEME

Nous sommes tous concernés par la crise climatique. Nous pouvons tous apporter notre participation et agir à notre niveau. Fais dès aujourd'hui le premier pas.



Tu trouveras à cet effet de nombreux conseils dans cette brochure et sur **[www.omasforfuture.de](http://www.omasforfuture.de)**.

# RAREFACTION DE L'EAU !



Chacun de nous consomme en moyenne chaque année 47.500 litres d'eau. Mais la consommation indirecte (pour la fabrication de nos vêtements, la production de notre nourriture, etc.) n'y est pas encore incluse. De combien d'eau avons-nous besoin en plus si nous y ajoutons la consommation indirecte ?

590.000 l

980.000 l

1.430.000 l

2.628.000 l

Environ 2.628.000 litres d'eau par an<sup>1</sup> sont consommés par nous tous indirectement – **plus que 50 fois notre consommation directe.**

Pour un steak de bœuf de 250 grammes, il faut la même quantité d'eau que pour une douche qui durerait huit heures: 3.750 litres.<sup>2</sup>

Pour la fabrication d'un jean, il faut même utiliser et polluer 8.000 litres d'eau – autant que pour une douche qui durerait 17 heures.<sup>3</sup>

**Plus de 80 pour cent de l'ensemble des eaux usées, c'est-à-dire polluées et souvent empoisonnées, sont rejetés dans les sols et les cours.**<sup>4</sup>



**MON CONSEIL :**  
**TOUT CE QUE TU ACHÈTES A BESOIN**  
**D'EAU POUR SA FABRICATION – SOUVENT EN**  
**GRANDES QUANTITÉS – N'ACHÈTE QUE CE**  
**DONT TU AS VRAIMENT BESOIN**

Nous jetons, statistiquement parlant, 76 kilos de nourriture par an.<sup>5</sup>

40 pour cent des vêtements achetés ne sont pas portés ou seulement une fois.<sup>6,7</sup>

# des plastiques PARTOUT ?



Chacun de nous génère aujourd'hui environ 5 grammes de microplastique par semaine ! Cela correspond au poids de

une pincée  
de sel

un grain de  
sel

une carte  
de crédit

un pot de  
yaourt

Nous générons tous actuellement environ autant de microplastique par semaine que l'équivalent du poids d'une **carte de crédit**. Cela provient principalement de l'usure des pneus de voiture, des emballages et produits cosmétiques: le tout termine, sous la forme de particules très fines (micro- et nanoplastique), dans nos cours d'eau et canalisations et dans les sols. Ces particules arrivent dans notre corps à travers la nourriture, les boissons et l'air que nous respirons.<sup>2,3,4</sup>

Les répercussions négatives que cela représente pour notre santé n'ont pas encore été globalement établies.<sup>1,4</sup>

Le plastique n'est pas biologiquement dégradable et impacte notre environnement du fait que sa décomposition libère des produits chimiques qui resteront des centaines d'années.<sup>2</sup>



## **MON CONSEIL: BOIS DE L'EAU DU ROBINET ET EVITE AUTANT QUE POSSIBLE LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE!**

L'eau du robinet est bonne pour la santé et ne coûte pas cher! Evite les plastiques chaque fois que tu le peux et achète de préférence des produits en vrac.

# DANS QUELLE MESURE TON ELECTRICITE EST-ELLE PROPRE ?



Ton électricité n'est pas encore totalement d'origine renouvelable ? Imagine que si, au lieu de le rejeter dans l'atmosphère, on captait le  $\text{CO}_2^*$  émis pour produire ton électricité dans des poubelles de 240 litres. Combien de poubelles aurais-tu devant chez toi chaque semaine (en se basant sur le mix de production d'électricité actuel en Allemagne)?

environ 10

environ 20

environ 30

environ 40

On aurait alors, par personne et par semaine, **environ 20 poubelles** pleines de CO<sub>2</sub>\* devant chez soi.<sup>1,2,3</sup>

Le CO<sub>2</sub>\* est un déchet tout simplement rejeté dans l'atmosphère. Or l'atmosphère n'est pas une décharge publique, elle a pour nous une importance vitale. L'électricité produite à partir des combustibles fossiles fait partie des sources d'énergie auxquelles il faut et auxquelles on peut renoncer le plus tôt possible. A toi de choisir.<sup>4</sup>

## **MON CONSEIL: CHOISIS UNE ELECTRICITE (VRAIMENT) VERTE CAR SA PRODUCTION EST NEUTRE POUR LE CLIMAT**

Veille, au moment de changer de fournisseur d'électricité, à ce signe (label d'électricité).



Car il n'est pas dit qu'il s'agisse vraiment d'électricité verte chaque fois qu'on peut lire "électricité verte".<sup>4</sup> Tu pourras voir ce à quoi tu devrais veiller au moment de ta décision e même temps qu'une liste des fournisseurs allemands recommandés sur: **[www.wirklich-gruen.de](http://www.wirklich-gruen.de)**.

# PLACE A LA NATURE !



Quel est en Allemagne le pourcentage des terres agricoles affectées à la production de fourrage pour l'élevage industriel ?

24 %

39 %

48 %

60 %

Le fourrage nécessaire à la production de la viande et des produits laitiers accapare **environ 60 pour cent** des terres arables.<sup>1</sup>

Une alimentation non carnée réduirait de plus de la moitié cette part.<sup>2</sup>



La plupart du temps, on utilise pour les cultures fourragères des pesticides comme le glyphosate, qui contribue grandement à la disparition des espèces.<sup>3</sup>

Environ 90 pour cent de la forêt tropicale humide est défrichée pour l'élevage bovin et les cultures fourragères.<sup>5,6</sup>

## **MON CONSEIL: MANGE DAVANTAGE DE LÉGUMES ET MOINS DE VIANDE – C'EST BON POUR TA SANTÉ ET NOTRE PLANÈTE.**

On peut se passer de viande – mais pas des insectes et êtres vivants microscopiques. Or par l'utilisation de glyphosate et autres pesticides, l'agriculture industrielle est, avec le changement climatique, l'une des causes principales de la disparition des espèces.<sup>3,4</sup>

# 3 POUR LE PRIX DE 2?



Combien d'eau faut-il en moyenne pour fabriquer un seul tee-shirt de couleur?

100 l

200 l

1.000 l

2.500 l

**Environ 2.500 litres d'eau** sont nécessaires pour un seul tee-shirt. On peut arriver au double ou au triple suivant la couleur, l'épaisseur et l'origine du coton.!!<sup>1</sup>

Par kilo de textile, on emploie jusqu'à un kilogramme de produits chimiques, dont une bonne quantité termine avec les eaux usées dans la nappe phréatique et nos cours d'eau.<sup>2</sup>

Ajoutons que seulement 1 pour cent du coton à l'échelle mondiale est cultivé en conformité avec de directives écologiques vérifiables.<sup>3</sup> Pour le reste, on utilise des pesticides comme le glyphosate, principale cause de la disparition des espèces.

A cela s'ajoutent des conditions de travail inacceptables pour la production, dans des pays comme le Pakistan et le Bangladesh.<sup>2</sup>



## **MON CONSEIL: ACHÈTE DES VÊTEMENTS PORTANT LE LABEL ÉCOLOGIQUE.**

Et seulement ceux que tu porteras: en Allemagne, **40 pour cent** des vêtements achetés ne sont jamais portés, ou seulement une fois.<sup>4</sup> Ce que nous jetons à l'état neuf a aussi, pour sa production, impacté la nature.

# LES RECHERCHES CHATGPT NE COUTENT RIEN ?



On ne peut pas le dire. Une recherche sur ChatGPT consomme, comparée à un moteur de recherche "normal", combien d'électricité en plus ?

2 fois plus

5 fois plus

10 fois plus

15 fois plus

Une recherche sur ChatGPT consomme **environ 10 fois plus** d'électricité qu'une recherche avec un moteur de recherche conventionnel.<sup>1</sup>

Savais-tu que l'alimentation en courant de films et de musique a représenté, en 2023 à l'échelle mondiale, plus de 200 milliards de kilowatts-heure? C'est déjà énorme, mais les besoins en électricité de l'intelligence artificielle sont encore plus importants.

Si l'on compare la consommation annuelle d'énergie de ChatGPT avec la capacité de la batterie d'une voiture de taille moyenne, on arriverait à faire le plein de 3.133.371 voitures électriques. Cela équivaut à presque 95 pour cent des 3,3 millions de voitures électriques des USA fin 2023.<sup>1</sup>



## **MON CONSEIL :** **FAIS UN USAGE INTELLIGENT D'INTERNET ET** **EVITE LE SAUPOUDRAGE INUTILE**

La machine de recherche Ecosia fonctionne de façon neutre pour le climat et produit son propre courant.<sup>2</sup>

Ecosia utilise les gains de la machine de recherche pour planter des arbres – déjà plus de 220 millions<sup>2</sup> jusqu'au début de 2025. Cela permet en plus de réduire le CO<sub>2</sub> : à toi de faire même coup double pour améliorer le climat.

# QUELLES QUANTITES POUR UNE BONNE SANTE?



Nous sommes nombreux à aimer manger de la viande. Mais combien de viande pouvons-nous manger par semaine sans nuire à notre santé et à celle de la planète?

300 g

600 g

1.100 g

1.500 g

La Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Société allemande pour la nutrition) conseille – en tenant d'abord compte des facteurs environnementaux – de manger **au maximum 300g de viande ou charcuterie par semaine**. C'est bon pour la santé et la terre.<sup>12</sup>

Une quantité supérieure augmente les risques cardiovasculaires, le diabète type 2, la goutte et le cancer de l'intestin.<sup>3</sup> Chaque personne mange actuellement en Allemagne environ 1kg de viande par semaine.<sup>4</sup>

La viande manufacturée ainsi que la charcuterie sont, depuis 2015, classées par l'Organisation mondiale de la santé, comme sûrement cancéreuses, et la viande rouge (provenant des ruminants) comme probablement cancéreuse.<sup>5</sup>



## **MON CONSEIL: MANGE MOINS DE VIANDE – C'EST BON POUR TA SANTE ET CELLE DE NOTRE TERRE!<sup>3</sup>**

D'après le Umweltbundesamt (Agence fédérale pour l'environnement), notre planète peut gérer au maximum 300 grammes de viande par personne et par semaine. La surface importante requise pour la culture des fourrages, la grande quantité d'eau nécessaire ainsi que les gaz à effet de serre résultant de l'élevage ont un très fort impact – aussi quand il s'agit de viande-bio.<sup>3</sup>

# EN ROUTE POUR LES ILES CANARIES!



Chaque vol produit du  $\text{CO}_2$ . Les arbres cependant peuvent résorber du  $\text{CO}_2$  et capter l'oxyde de carbone en résultant. Quel âge doit avoir un chêne pour être capable de retirer de l'atmosphère le  $\text{CO}_2$  que produit un vol Berlin-Iles Canaries?

5

30

80

150

Un chêne doit avoir **environ 80 ans** pour être en mesure de retirer de l'atmosphère une quantité équivalente de gaz à effet de serre (chaque personne qui voyage en avion de Berlin aux Iles Canaries – vol aller-retour, classe économique – produit environ 1,5 tonne de CO<sub>2</sub>).<sup>1,2</sup>

Les arbres emmagasinent une quantité d'oxyde de carbone variable suivant les espèces et leur cycle de vie. Mais pour ce faire, ils ont besoin de temps.<sup>1</sup>

L'avion est un mode de transport très nuisible à l'environnement. D'après le Umweltbundesamt (Agence fédérale pour l'environnement), les avions sont, à l'échelle mondiale, responsables de 5-8% des émissions de gaz à effet de serre.<sup>3</sup>

Outre le CO<sub>2</sub>, ils produisent dans leur sillage des traînées de condensation composées de vapeur d'eau, d'oxyde d'azote et de suie (effets non liés au CO<sub>2</sub>) qui amplifient leur impact sur le climat.<sup>4</sup>



**MON CONSEIL:  
NE PREND L'AVION QUE SI TU NE PEUX  
PAS FAIRE AUTREMENT!**

Si tu es obligé de prendre l'avion, ce qui libère beaucoup de CO<sub>2</sub>\*, tu peux apporter une contribution à la protection du climat, par exemple en faisant un don à Atmosfair.<sup>2</sup>

# QU'EST-CE QU'IL VAUT MIEUX ?



Tu as des billets pour un concert à Hambourg et tu habites Munich? Choisis-tu de prendre l'avion – ou le train ? Quelle est la différence en émissions de CO<sub>2</sub> ?

50 %

70 %

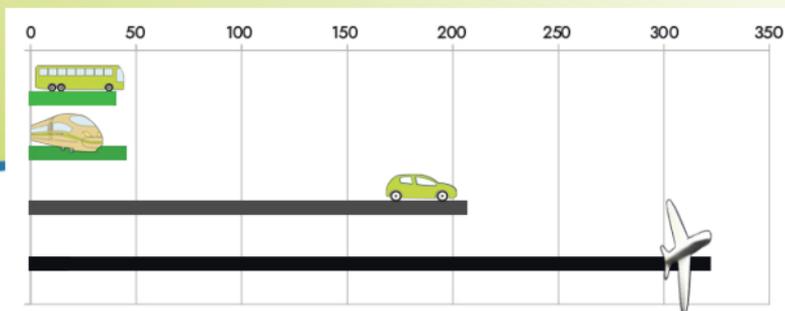
85 %

99 %

Avec le train, tu économises sur ce trajet **environ 99 pour cent** par rapport à un vol. Tous les ICE, IC, EC en Allemagne sont en effet alimentés depuis 2018 avec de l'électricité verte.<sup>2</sup>

Le développement du réseau ferroviaire est d'une importance décisive pour la transition dans les transports vers une mobilité durable. Il est donc absolument nécessaire d'investir sans discontinuer dans le chemin de fer.

L'avion est le mode de transport le plus polluant de tous et les vols intérieurs ne sont pas indispensables car l'économie de temps qu'ils permettent n'est pas significative.<sup>3</sup>



**MON CONSEIL:  
PREFERE LE TRAIN A L'AVION OU A LA VOITURE  
POUR LES TRAJETS INTERIEURS OU COURTS ET  
PLAIDE EN FAVEUR D'UNE LIMITATION DES VOLS  
INTERIEURS ET DES VOLS PRIVÉS**

# JUSQU'A QUEL POINT L'ANNEE 2024 A-T-ELLE ETE VERTE ?



Quelle a été en 2024 la proportion des énergies renouvelables (ENA) dans la production d'électricité en Allemagne ?

10 %

30 %

50 %

60 %

Une bonne nouvelle pour la protection du climat! En Allemagne, la production d'électricité avec des énergies renouvelables a été de **presque 60 pour cent** en 2024!<sup>1</sup>

Des capacités de stockage d'électricité de plus en plus importantes peuvent être offertes si bien que les périodes peu ensoleillées ou non ventées ne poseront bientôt plus de problème.

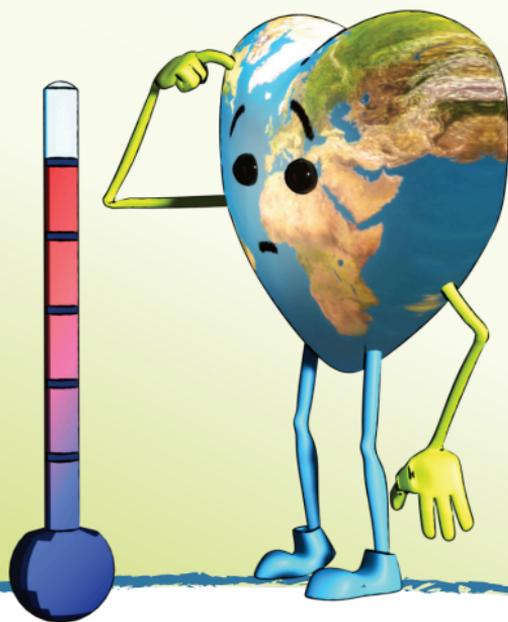
Cette électricité verte est entre-temps plus avantageuse sur le marché mondial que l'électricité produite avec des combustibles fossiles ou de l'énergie atomique.<sup>3</sup> C'est la raison pour laquelle un nombre croissant d'entreprises investit dans les énergies vertes.<sup>4</sup> L'Agence internationale de l'énergie (AIE) estime que l'électricité verte permettra dès 2025 de remplacer le charbon comme plus grand producteur d'électricité.<sup>5</sup>



## **MON CONSEIL: ENGAGE-TOI EN PUBLIC ET EN PRIVE POUR LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE!**

Nous devons continuer à promouvoir le développement des énergies renouvelables et en même temps à supprimer les subventions nuisibles à l'environnement pour nous permettre d'atteindre à l'échelle mondiale la neutralité climatique.<sup>6</sup>

# QU'EN EST-IL DU BILAN CLIMATIQUE DE L'ALLEMAGNE ?



Statistiquement parlant, chaque citoyen en Allemagne a, en 2024, rejeté en moyenne dans l'atmosphère 10,3 tonnes de CO<sub>2</sub>.<sup>1</sup> Quel est le domaine responsable de la plus grande part de ces émissions ?

logement

biens de  
consommation

alimentation

mobilité

La majeure partie de ce rejet élevé de CO<sub>2</sub> provient de la consommation et du logement, suivis de près par la mobilité et l'alimentation.<sup>1</sup>

<b>Place 1:</b> biens de consommation	<b>24,3 %</b>
<b>Place 2:</b> logement	<b>22,3 %</b>
<b>Place 3:</b> mobilité	<b>20,4 %</b>
<b>Place 4:</b> alimentation	<b>15,5 %</b>

Ajoutons que celui qui entreprend une croisière de plusieurs jours en Extrême-Orient ou prend fréquemment l'avion porte naturellement la responsabilité d'un surplus de tonnes de CO<sub>2</sub>.<sup>2</sup>



Nous pouvons, en changeant notre comportement quotidien, économiser une bonne quantité de CO<sub>2</sub>, en consommant moins par exemple, en jetant moins, en réparant davantage, en mangeant moins de viande et en optant pour le vélo et le train.

Mais nous ne pouvons parvenir à la neutralité climatique qu'à travers la société dans son ensemble. Nous avons besoin de mesures structurelles<sup>3,4</sup>, comme par exemple de bonnes liaisons ferroviaires, le développement des transports publics urbains et suburbains, la limitation de vitesse et une agriculture écologique.

## **MON CONSEIL: COMMENCE DÈS AUJOURD'HUI!**

En faisant preuve d'engagement dans ta vie quotidienne et, ce qui est encore plus efficace, sur le plan non seulement sociétal mais aussi politique.<sup>5</sup>

# Pour **Qui** TRAVAILLE TON ARGENT ?



Quelle a été en 2023 la part des dépôts à long terme par rapport à l'ensemble des dépôts?

3,3 %

9,4 %

15,7 %

21,8 %

Fais "travailler" ton argent à long terme. Les banques utilisent l'argent de leurs clients, par exemple pour offrir des crédits à des entreprises, ce qui permet de faire "travailler" l'argent.

Sur l'ensemble du marché allemand, les dépôts à long terme en 2023 représentaient 21,8 pour cent de l'ensemble.<sup>1</sup>

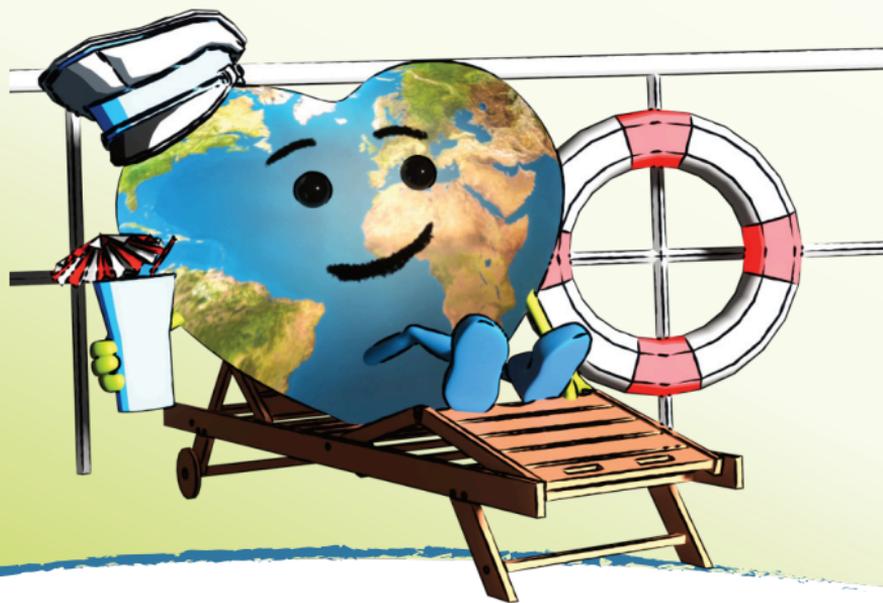


Ces dépôts sont particulièrement utiles pour la protection de l'environnement et du climat, bien qu'il faille tenir compte, là aussi, de critères éthico-écologiques. Les dépôts à long terme visent par leur soutien à transformer la société dans un sens plus écologique et plus social, qu'il s'agisse de la construction d'éoliennes ou du financement de projets écologiques au sein de l'entreprise.<sup>2</sup>

## **MON CONSEIL: DEMANDE A TA BANQUE COMMENT PLACER TON ARGENT. EXIGE LA TRANSPARENCE POUR TES PLACEMENTS.**

Il arrive trop souvent que derrière des dépôts "verts" se cachent encore des énergies fossiles, de l'énergie atomique ou de l'armement. Investis ton argent dans un présent et un avenir durables – pour toi, tes enfants et petits-enfants.<sup>3</sup>

# UNE CROISIERE EN MER C'EST... ?



...le rêve des habitués du "plancher des vaches":  
14 jours de croisière en Extrême-Orient et, en  
hiver, encore huit jours aux Iles Canaries. Combien  
de CO<sub>2</sub> à peu près impactera notre planète ?

2t

5t

10t

12t

15 jours de croisière en Extrême-Orient et une semaine de vacances aux Iles Canaries libèrent en tout **environ 10 tonnes** de CO<sub>2</sub>.<sup>\*1</sup> Cela correspond, statistiquement parlant, à pratiquement la quantité qu'émet en Allemagne une personne sur toute une année.<sup>2</sup>

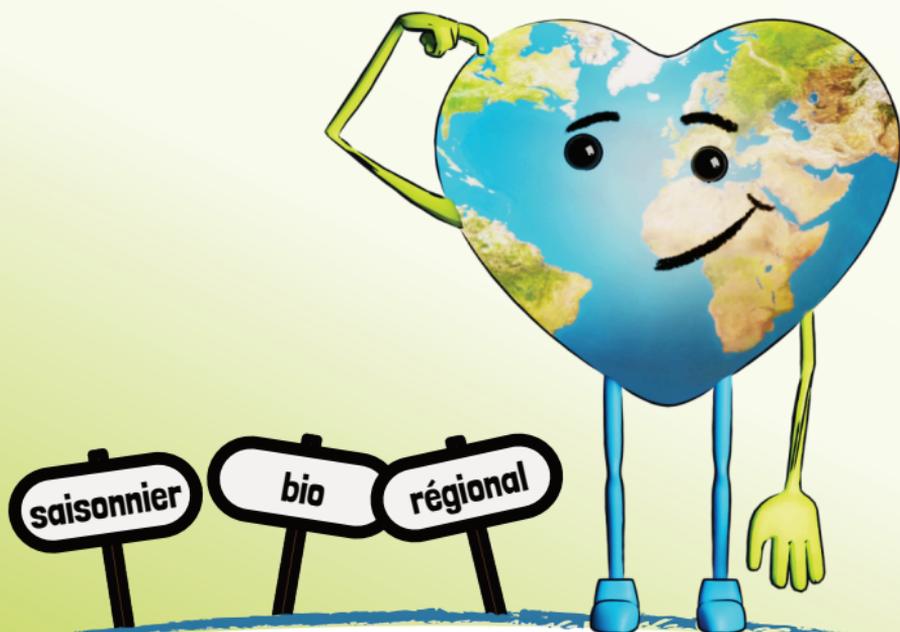
Outre l'environnement, tu nuis aussi lors d'une croisière à ta santé car l'air que tu y respires contient, comparé à l'air de ton environnement normal, jusqu'à 200 fois plus de particules nuisibles à la santé (oxyde d'azote, dioxyde de soufre, poussières fines).<sup>3</sup>



## **MON CONSEIL: LES VOYAGES RESPECTUEUX DU CLIMAT PEUVENT AUSSI ETRE PLEINS D'AGREMENTS!**

Les milieux industriels et politiques s'efforcent d'offrir des alternatives au bateau et à l'avion neutres pour le climat. Tu peux à cet égard t'informer par exemple auprès de la NABU (Syndicat de conservation de la nature et de la biodiversité) sur le classement des croisières.<sup>4</sup> Si tu ne trouves pas la solution adéquate, décide plutôt de passer tes vacances en Europe et de voyager en train.

# L'ESSENTIEL, C'EST QUOI ?



Achète des produits régionaux ! Non, plutôt saisonniers ! Non, du bio, c'est plus important ! On lit tout et son contraire. Mais finalement c'est quoi l'essentiel ?

bio

régional

saisonnier

les trois

Jusqu'à présent, ils avaient tous une égale importance. Si l'on se base uniquement sur le bilan CO<sub>2</sub>\*, acheter **régional et saisonnier** est sûrement la meilleure solution.

Mais: le nombre des insectes volants a déjà diminué, au cours des 30 dernières années, de 76 pour cent. Les insectes sont, pour l'équilibre des écosystèmes et, par là même, pour notre alimentation indispensables.<sup>1</sup> La disparition des espèces chez les insectes menace de ce fait massivement notre survie même.

L'agriculture industrielle avec les monocultures, l'artificialisation grandissante des sols et l'utilisation intensive à l'échelle mondiale de pesticides (par exemple le glyphosate) est la raison principale de la disparition des insectes et de la pluralité des espèces.<sup>2</sup> "Le changement climatique décide de la façon dont nous survivrons, la disparition des espèces, si nous survivrons."<sup>3</sup>



**MON CONSEIL:  
OFFRE-TOI AUTANT QUE POSSIBLE DES  
PRODUITS BIO!**

Et de préférence des produits saisonniers et régionaux  
- c'est bon pour l'environnement et le climat!

# DIRECTION POUBELLE !



En Allemagne, la possibilité offerte par le commerce en ligne de renvoyer gratuitement la marchandise est à l'origine de la plupart des renvois en Europe. Un nombre important des articles renvoyés termine directement à la poubelle.<sup>1</sup> Combien de produits neufs sont ainsi devenus en 2021 des déchets ?

2  
millions

10  
millions

17  
millions

22  
millions

**17 millions** d'articles renvoyés ont été détruits en 2021 sans avoir été jamais utilisés.<sup>2,3</sup> 90 pour cent étaient des articles de mode qui, pour la plupart, ont été produits dans des pays à très bas salaires où les ouvriers et ouvrières sont exploité(e)s dans un environnement insalubre.<sup>4</sup>

Des matières premières de valeur sont ainsi gaspillées, des rivières et des sols empoisonnés du fait de processus de fabrication ne répondant pas aux standards pour la protection de l'environnement, de grandes quantités de CO<sub>2</sub>\* rejetées – et tout cela pour RIEN

Mais il ne faut pas désespérer! Depuis juillet 2024, le Règlement européen sur l'Eco-conception entre en vigueur : il stipule que doivent être respectés à l'échelle de l'UE des standards précis pour des produits durables et des processus de fabrication soigneusement élaborés. La destruction de vêtements non vendus est de ce fait interdite. Il s'agit maintenant de contrôler sa mise en application.<sup>5,6</sup>



**MON CONSEIL:  
N'ACHÈTE QUE CE DONT TU AS VRAIMENT  
BESOIN.**

Offre-toi peu de nouveaux vêtements mais écologiquement de grande qualité. Réparer et acheter des habits d'occasion permet d'allonger leur durée de vie. Tu peux aussi emprunter ou prêter les tiens à d'autres.

# VITE, JUSTE UN SAUT EN VOITURE



Combien de trajets en voiture  
de moins de 5 km en Allemagne?

15 %

37 %

50 %

60 %

**50 %**, c'est-à-dire un trajet sur deux en voiture est inférieur à 5 km – ce qui donne maximum 10 km aller-retour.<sup>1</sup>

Or les émissions de CO<sub>2</sub><sup>\*2,3</sup> sont justement particulièrement élevées sur les trajets courts.

Ce CO<sub>2</sub><sup>\*</sup> est un déchet que nous rejetons soi-disant gratuitement dans l'atmosphère de la terre comme s'il s'agissait d'un grand dépotoir. Nous en payons tous le prix. Mais les plus impactés sont ceux qui sont le moins responsables du changement climatique et ne peuvent pratiquement pas se préserver des conséquences – et nos enfants et petits-enfants !



**MON CONSEIL:  
POUR LES TRAJETS COURTS ? PRENDS TON  
VÉLO, VA À PIED OU UTILISE LES  
TRANSPORTS PUBLICS.**

Et savoure la meilleure qualité de l'air, une meilleure santé et un environnement plus vivable!

# TOI AUSSI, TU AIMES BIEN LES PAPILLONS, PAS VRAI?



De combien pour cent a diminué la biomasse de tous les insectes au cours des 30 dernières années à l'échelle mondiale ?

12 %

50 %

76 %

94 %

Les automobilistes se souviennent tous qu'autrefois leur pare-brise était plein d'insectes sur les longs trajets: entre-temps, la biomasse des insectes a diminué de **76 pour cent** à l'échelle mondiale.<sup>1</sup> En l'espace de seulement 30 ans ! Et chaque année, nous en perdons encore au moins 2,5 pour cent.

Sans les insectes, notre vie sur terre deviendrait impossible. Ils pollinisent les plantes et fertilisent les sols.<sup>2,3</sup>

La principale cause de la disparition des insectes et du recul en général de la biodiversité des espèces est l'agriculture industrielle avec ses monocultures et l'emploi massif de pesticides, en particulier le glyphosate.<sup>3</sup>



## **MON CONSEIL: DONNE UNE CHANCE À LA NATURE!**

Sans herbicides et sans insecticides, ton jardin peut devenir un asile pour les insectes et les papillons.

Une agriculture écologique dans la durée protégera la diversité des espèces et, par là même, nous tous.

# UNE ILE ENTIERE DE DECHETS PLASTIQUES !



Dans le Pacifique, il existe une île flottante immense de déchets plastiques, le "Great Pacific Garbage Patch". Sa taille ne cesse d'augmenter mais devient difficile à mesurer. On estime que sa superficie était déjà égale en 2024 à celle de ...

l'Allemagne

la Belgique

l'Europe  
centrale

l'Espagne

La plus grande île au monde de déchets plastiques représentait, en 2018, déjà 4,5 la superficie de l'Allemagne et était composée de 80.000 tonnes environ de plastique.<sup>1</sup> Elle continue inexorablement à s'agrandir. On estimait en 2024 qu'elle avait déjà atteint la superficie de l'**Europe centrale**.<sup>2</sup>

Il existe quatre autres îles de déchets plastiques dans les océans de la terre.

Cette matière plastique détruit les écosystèmes et tue la faune. Elle se décompose en plus dans l'eau en microparticules de plastique qui peuvent libérer à leur surface des substances toxiques<sup>3,4</sup>. Ces particules sont absorbées par les animaux marins et terminent dans notre assiette.

## **MON CONSEIL: ÉVITE AUTANT QUE TU LE PEUX LES PLASTIQUES**



Le plastique impacte l'environnement et il est à peine recyclable. Et quand bien même, le recyclage demande aussi de l'énergie. Mieux vaut éviter que recycler !

Bien des produits se vendent sans emballage. Attention au soi-disant bioplastique ! Il n'est généralement pas non plus recyclable.<sup>5</sup>

# LA JUSTICE CLIMATIQUE ?!

# NOUS LUTTONS

# POUR!



Quelle est la part globale d'émissions de CO<sub>2</sub>\* produite  
par les dix pour cent les plus riches de la planète?  
(score de 2022)

11 %

19 %

32 %

50 %

Plus les gens sont riches, plus ils produisent de CO<sub>2</sub>\* nuisible au climat. Les dix pour cent les plus riches de la population mondiale sont responsables de **presque 50 pour cent** de toutes les émissions de CO<sub>2</sub>\* du fait de leur style de vie (par exemple articles de luxe, yachts) et leurs investissements (très souvent dans les grands groupes pétroliers et gaziers).

Cette population exerce une énorme influence sur les médias, l'économie et la politique et, par là, sur les décisions politiques prises dans leur sens.<sup>1,2</sup>

Les 50 pour cent les plus pauvres de la population mondiale n'émettent qu'à peine dix pour cent d'émissions de CO<sub>2</sub>\* mais souffrent de manière disproportionnée des conséquences de la crise climatique.<sup>1</sup> C'est vraiment le summum de l'injustice!



**MON CONSEIL:  
DANS UNE DÉMOCRATIE, TU PEUX NE PAS TE  
CONTENTER DE REGARDER E NGAGE-TOI  
ACTIVEMENT!**

La protection du climat et de la démocratie vont de paire ! Si nous ne faisons rien contre les inégalités dans la société, on en arrivera à ce que quelque-uns, des personnes et des institutions non démocratiquement élues, prendront de plus en plus de décisions nous concernant ou notre avenir.

# J' APPUIE SUR LE CHAMPIGNON, ÇA ME DONNE DU PLAISIR ?



Quand tu roules volontairement à 100 km/heure au lieu de 130 km/heure sur l'autoroute, tu produis nettement moins d'émissions. Quel pourcentage de CO<sub>2</sub> \* économises-tu ?

env 10 %

env 15 %

env 25 %

env 50 %

A 100 à l'heure au lieu de 130, tu économises presque **un quart** de carburant, c'est-à-dire que tu émetts aussi le quart des gaz à effet de serre.<sup>1</sup>

Avec l'introduction généralisée d'une limitation de la vitesse à 100 km/heure sur les autoroutes et à 80 km/heure sur le réseau secondaire, on pourrait économiser, d'après les tout derniers calculs, environ 11,1 tonnes de gaz à effet de serre par an.<sup>2</sup> L'impact d'autres substances nocives (particules fines, oxyde d'azote) diminuerait ainsi que les nuisances sonores et, surtout, le trafic gagnerait en sécurité.<sup>2</sup>

Notons : l'Allemagne est dans le monde entier le seul pays industrialisé à avoir des autoroutes sans limitation de vitesse généralisée !<sup>2</sup>



**MON CONSEIL :  
SOIS RESPONSABLE ET RÉDUIS DE TOI-  
MÊME TA VITESSE. ROULER À 100 À L'HEURE  
EST PLUS SÛR ET MEILLEUR POUR LE  
CLIMAT, ET TU FAIS EN PLUS DES  
ÉCONOMIES DE CARBURANT. C'EST  
GAGNANT-GAGNANT**

Dans le secteur des transports, les objectifs climatiques ne sont pas atteints depuis des années,<sup>3</sup>  
Fais le bon choix - celui de la limitation de vitesse!

# UN GROS TRUC à ton OREILLE?



En quoi consiste un smartphone  
presque pour la moitié

plastique

verre

métal

matériau  
composite

Un smartphone est fait environ à **45 pour cent CO<sub>2</sub> de métal**. Outre du cuivre, du fer et de l'aluminium, on trouve dans chaque appareil aussi des métaux précieux. Il n'y en a chaque fois que d'infimes quantités. Pour l'or, on arriverait cependant, pour 1,4 milliard de portables vendus, à un total de 24 tonnes d'or par an (2022).<sup>1</sup>

Pour la production de portables, on utilise aussi de grandes quantités d'environ 70 matières premières différentes, souvent rares.<sup>2</sup> Les extraire est en outre énergivore, nocif pour l'environnement et souvent aussi dangereux. La plupart du temps, les conditions de travail sont inhumaines, souvent même ce travail est fait par des enfants.<sup>3</sup>

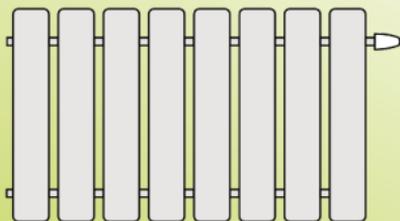


**MON CONSEIL:  
IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'AVOIR  
TOUJOURS LE TOUT-DERNIER MODÈLE. IL  
EST AUSSI POSSIBLE D'ACHETER DES  
PORTABLES D'OCCASION.**

Vends, répare, échange, emprunte: utilise ton portable jusqu'à ce qu'il soit vraiment hors d'usage. A ce moment seulement, remets-le dans le circuit des matières recyclables.

Il convient d'agir de même en ce qui concerne tous les autres appareils électroniques, du batteur électrique à la machine à laver.

# COURANT D'AIR FROID?



Se chauffer intelligemment est plus important que jamais pour notre planète et ton portefeuille. Quelles mesures ne servent à RIEN pour réduire les frais de chauffage?

aérer par à-coups

baisser la température ambiante

programmer le thermostat

aérer par basculement

Les frais de chauffage ne baissent sensiblement que si l'on procède à une **aération régulière par à-coups et par courant d'air**. L'utilisation permanente de fenêtres basculantes refroidirait les murs et toute la maison, ce qui augmenterait nettement la consommation d'énergie et les frais de chauffage.

Réduire la température ambiante de 1 degré fait baisser la consommation d'environ 6 pour cent.<sup>1,2</sup>

Programmer le thermostat des radiateurs en fonction des besoins permet d'économiser encore 5 à 8 pour cent de frais de chauffage.<sup>3</sup>



**MON CONSEIL:  
AÉRER PAR À-COUPS, BAISSER LA  
TEMPÉRATURE AMBIANTE ET ADOPTER DES  
THERMOSTATS PROGRAMMABLES, TOUT  
CELA PERMET DE FAIRE DES ÉCONOMIES ET  
DE PRÉSERVER LE CLIMAT.**

# COMBIEN DE TEMPS NOUS RESTE-T-IL ?



L'Accord de Paris sur le Climat s'était fixé pour but de limiter le réchauffement de la terre à 1,5 degré de plus par rapport à l'ère pré-industrielle. A combien s'est élevée l'augmentation globale de la température en 2024 ?

1,1 °C

1,2 °C

1,4 °C

1,6 °C

Au cours de l'année 2024, la limite de 1,5 degré a pour la première fois été dépassée et on a enregistré un plus de **1,6 °C** en moyenne globale.<sup>1</sup>

Dans l'Accord de Paris sur le Climat, les Etats se sont engagés, selon les règles du droit international, à rester nettement en-dessous de 2°C, si possible à moins 1,5°C par rapport au niveau de 1850. S'entend par là une augmentation de la température dans un laps de temps de 10 à 30 années.<sup>2</sup>

La crise climatique progresse nettement plus vite que prévu. Les mesures prises jusque-là ont été insuffisantes ou trop longues à appliquer.<sup>3,4</sup>

Même si le réchauffement de la terre ne peut plus être limité à 1,5 degré, le but à atteindre doit viser à ne pas dépasser 1,5 degré.<sup>5</sup>



**MON CONSEIL :**  
**CONTINUONS À CHERCHER À ATTEINDRE**  
**LES BUTS FIXÉS PAR L'ACCORD DE PARIS**  
**CHAQUE DIXIÈME DE DEGRÉ COMPTE.**

Nous sommes tous concernés et chacun de nous devrait s'engager – individuellement, mais aussi en faisant le plus de pression possible sur la politique et l'économie. Il existe encore une chance d'éviter une catastrophe climatique.

# C'EST LA FIN DE NOTRE PETIT QUIZ CLIMATIQUE AVEC SES 24 CONSEILS PRATIQUES.



Nous avons peut-être réussi à susciter la réflexion.

Comment stopper le réchauffement de la terre?

Comment empêcher que se poursuive la disparition des espèces?

Comment utiliser avec précaution les ressources de la terre?

Comment limiter nos déchets plastiques?

Comment rendre notre terre encore vivable pour tous?

Peut-être as-tu déjà une idée de ce que tu veux faire pour changer ton quotidien?

**ENGAGE-TOI SUR LE PLAN SOCIAL ET INTÈGRE LE GROUPE QUI TE CORRESPOND, PAR EX. LES MAMIES POUR LE FUTUR. "L'UNION FAIT LA FORCE."**

Pour plus de renseignements sur le sujet, tu peux aussi consulter notre quiz en ligne sous: [www.zukunftsqiz.de](http://www.zukunftsqiz.de)

Tu trouveras plus amples informations sur nos actions et autres sujets sous: [www.omasforfuture.de](http://www.omasforfuture.de).

# MERCI!

Cette brochure n'a pu être réalisée que grâce au dévouement de nombreux bénévoles passionnés qui se sont investis dans leurs temps libres pour travailler à la conservation de notre planète.

Pour la mise à jour des questions de ce quiz, notre équipe rédactionnelle de bénévoles a passé des mois sur cette nouvelle édition et examiné à la loupe les 200 questions de notre quiz de l'avenir ([www.zukunftsqiz.de](http://www.zukunftsqiz.de)). Tous nos remerciements pour les nombreuses heures passées en recherches et en discussions. Vous avez fait pour cette brochure un travail extraordinaire !

Un immense merci à Marlies Knoke, notre âme dévouée en ce qui concerne les textes et la rédaction. Merci pour ton input et ton zèle infatigable pour les corrections. Et un grand merci à Monique Häfner pour la traduction du cahier en français.

Une personnalité très importante pour Omas for future et aussi ici pour cette brochure de l'avenir : Dr Harry Lehmann. Il est la colonne vertébrale scientifique de chacune des publications de Omas for future. En tant que scientifique et analyste expérimenté des systèmes d'information, il vérifie nos données très scrupuleusement.

Un grand merci, Harry, pour ton engagement infatigable !

Et n'oublions pas la patience à toute épreuve de notre graphiste, Yasmin Lauterbach, toujours prête et compétente pour exaucer rapidement nos vœux.

La réalisation de cette brochure n'a été possible que grâce au généreux soutien du Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) – Ministère fédéral de l'Économie et de la Protection du climat – dans le cadre du Nationale Klimaschutz Initiative (NKI) – Initiative nationale pour la protection du climat.

N'oublions pas, pour terminer, les nombreuses femmes et les nombreux hommes qui sont les Mamies et les Papies du futur. Vous accompagnez, par votre compétence, votre expérience, votre engagement et votre amour, les transformations qui s'imposent urgemment à notre société. Et contribuez à rendre efficaces et visibles, sur les plans politique et sociétal, les femmes et les hommes de la génération 50+. Nous ne sommes désormais plus seulement les Mamies pour le futur, mais les Mamies DU futur !

# LE MONDE TE TIENT À CŒUR ?

Alors, apporte ton soutien pour conserver notre planète et la rendre saine et vivable.

Deviens membre donateur, soutiens notre travail en faisant régulièrement des dons qui sont un investissement pour un avenir durable. Car, avec ton aide, nous pouvons investir davantage dans l'avenir de nos enfants et petits-enfants.

**Leben im Einklang mit der Natur e.V.**

**Omas for future**

**IBAN: DE 1683 0944 9500 0342 2070**

**BIC: GENO DE F1ETK**

**EthikBank e.G.**



# CHAQUE DON EST UNE AIDE

# APPORTE TA PARTICIPATION!

Prends une part active dans l'un de nos nombreux groupes régionaux qui divulguent notre savoir et s'engagent pour la sauvegarde de notre planète.

Tu trouveras le nom de tous les groupes existants sur notre site web sous **www.omasforfuture.de** au niveau des **groupes régionaux**.

Il n'existe aucun groupe à l'endroit où tu habites ou à proximité ? Alors fonde-en un. Nous et aussi d'autres bénévoles t'apporteront leur soutien.

Utilise le formulaire de contact de notre site web: **www.omasforfuture.de**

**NOUS SERIONS  
TRÈS HEUREUX  
DE CE CONTACT!**

    
*Handeln! Aus Liebe zum Leben.*

# TIENS-TOI RÉGULIÈREMENT AU COURANT DE NOS ACTIVITÉS:

Tu veux participer à notre quiz de divertissement interactif ? Jeux, plaisir et détente garantis.

Nous dirigeons ces quiz gratuitement par groupes de 12 personnes. Il s'en trouvera certainement un près de chez toi. Inscris-toi.

Pour plus d'informations sur le travail des Omas for future et les groupes régionaux, voir :

**[www.omasforfuture.de](http://www.omasforfuture.de)**

Tu peux te faire envoyer gratuitement d'autres brochures en t'adressant à

**[bestellung@omasforfuture.de](mailto:bestellung@omasforfuture.de)**.

## CONTACTS



**Instagram**

[omas\\_forfuture](https://www.instagram.com/omas_forfuture)



**Facebook**

[@omasforfuture](https://www.facebook.com/omasforfuture)



**E-Mail**

[info@omasforfuture.de](mailto:info@omasforfuture.de)



**Podcast**

Zukunft Jetzt



**Druckerzeugnis**

[www.natureoffice.com/DE-123-456789](http://www.natureoffice.com/DE-123-456789)

**klimaneutral**

durch CO<sub>2</sub>-Ausgleich

100%

Agir ! Par amour pour la vie, nos enfants et cette terre si belle. Tel est le mot d'ordre des Omas for future. Nous sommes la génération 50 plus – comme 58 pour cent du corps électoral en Allemagne. Nous aimons nos enfants et petits--enfants par-dessus tout, c'est pour cette raison que nous nous engageons pour garantir de bonnes conditions de vie aux générations à venir.

## Chaque don est une aide! ENGAGE-TOI ET APPORTE TON SOUTIEN À OMAS FOR FUTURE!

Chaque don nous aide à rendre le monde un peu meilleur.  
Mille fois merci !

[www.omasforfuture.de](http://www.omasforfuture.de)



### Compte bancaire pour les dons:

Leben im Einklang mit der Natur e.V.  
IBAN: DE16 8309 4495 0003 4220 70  
BIC: GENODEFIETK | EthikBank e. G.

**Editeur:** Leben im Einklang mit der Natur e.V.  
Henricistr. 7 | 04177 Leipzig

**v.i.S.d.P.:** Dr. Harry Lehmann | Cordula Weimann  
© Leben im Einklang mit der Natur e.V. Omas for Future



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages