

## Et si nous mangions moins d'eau ?

*Si les émissions de gaz à effet de serre liées à l'élevage d'animaux sont maintenant bien connues, il persiste un problème majeur dont très peu de gens ont conscience : celui de la surconsommation d'eau et tout particulièrement la consommation d'eau dans l'alimentation appelée « eau virtuelle ».*

*L'eau virtuelle, c'est la quantité d'eau nécessaire à une production, qu'elle soit agricole, industrielle ou de service. Même si elle n'est pas visible, il faut systématiquement de l'eau pour produire. On le sait peu mais, derrière notre consommation alimentaire se cache une quantité d'eau impressionnante. Par exemple, la production d'une simple tranche de pain de 30 grammes nécessite 40 litres d'eau et un steak de 150 grammes 2 400 litres !*



*Tous les jours dans notre restaurant scolaire des alternatives à la viande rouge sont proposées, donc moins d'eau virtuelle (photo Zélie Sousa)*

Si, d'après le portail numérique « Notre-environnement », dépendant du gouvernement, chaque Français consomme en moyenne 150 litres d'eau potable par jour (l'équivalent d'une baignoire remplie), ce chiffre n'inclut que la quantité d'eau potable que nous consommons réellement dans notre foyer pour nos divers usages du quotidien, à savoir la douche, les toilettes, le lave-vaisselle, la cuisine. Mais la consommation moyenne d'eau « virtuelle » par Français et par jour est, en fait, de 6000 litres soit l'équivalent de plus de 36 baignoires, d'après Valentin Odde, le cofondateur de la start-up Hydros ayant développé un outil pour calculer l'empreinte eau de chacun.

Pourtant, il existe encore des pays qui n'ont pas accès à l'eau, comme la Jordanie, Gaza, Malte, Singapour ou encore la Lybie. À l'heure où dans beaucoup de pays la question de l'eau

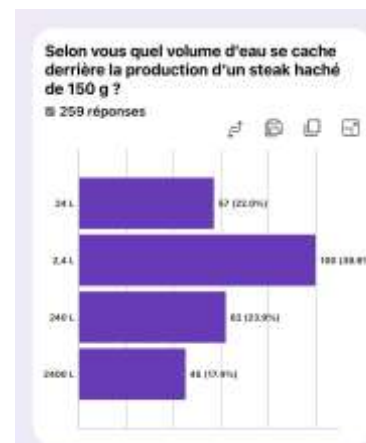
douce potable disponible se pose, réfléchissons ensemble à ce qui pourrait changer les choses.

### **La viande, une grande consommatrice d'eau.**

C'est la viande rouge qui consomme le plus d'eau virtuelle actuellement, c'est-à-dire celle issue des bovins et donc davantage riche en fer. La viande blanche, issue de la volaille, est moins gourmande : 1 kg de poulet nécessite 4 000 L d'eau virtuelle contre 16 000 L d'eau nécessaires pour produire 1 kg de bœuf. Il est donc plus respectueux pour l'environnement de se tourner vers des viandes blanches ou d'autres protéines animales.

Nous avons pu vérifier que cette information était peu connue. Pour cela, nous avons fait un sondage sur la question au sein de notre lycée et nous avons reçu très exactement 258 réponses. Une très grande majorité de celles-ci viennent des élèves, mais il y a aussi des parents, des membres du personnel de l'établissement Paul Duez et des personnes totalement extérieures au lycée. Ainsi, nous constatons que

presque la moitié des participants pense qu'un steak consomme 2,4 litres d'eau alors que c'est en réalité 1000 fois plus ! De plus, seulement le tiers environ des participants affirment faire attention à sa consommation d'eau. Une partie des participants serait prête à diminuer sa consommation de viande pour le bien-être animal, mais 40% ne souhaitent pas la réduire par rapport à la question de l'eau virtuelle. Enfin, nous avons pu constater également qu'il y a une majorité de personnes qui ne consomment pas de plats végétariens ; seulement 37% des participants voudraient plus de menus végétariens à la cantine. Faire évoluer les mentalités reste bien un défi !



*Extrait des résultats d'un sondage effectué via l'ENT du lycée Paul Duez auprès de la communauté éducative (élèves, personnels et parents) en février 2026*

### Quelles solutions possibles dans notre cantine scolaire ?

Pour voir si des solutions étaient possibles dans notre lycée de Cambrai, nous avons interviewé Denis Mitaty, cuisinier en chef à Paul-Duez pour avoir des renseignements concrets sur la consommation d'eau et les plats végétariens. Notre lycée propose tous les jours des alternatives à la viande en offrant deux plats au choix (pas forcément végétariens d'ailleurs, le poisson étant très présent ou les omelettes). Le taux de gaspillage alimentaire à Paul Duez est faible puisque les cuisiniers produisent au fur et à mesure du service.



Denis Mitaty est le chef cuisinier du restaurant scolaire de la cité scolaire Paul Duez Bettignies de Cambrai, il prépare sur place en moyenne 1600 repas chaque jour (photo Le Hublot)

Denis Mitaty effectue aussi ses propres statistiques pour savoir si les élèves, les professeurs et membres du personnels ont plus ou moins aimé le repas afin de savoir s'il renouvellera ce menu. Il travaille étroitement avec des producteurs de la région pour avoir des produits locaux. Dans les formations qu'il a pu suivre, il apprend à cuisiner des plats végétariens à base de céréales et de légumineuses. Et très récemment, il a même proposé un steak végétarien produit par une entreprise locale, solution qui n'est pas forcément idéale car de nombreux additifs entrent dans sa composition. Malgré ces efforts, la consommation d'eau à la cantine de notre lycée reste importante car l'eau est indispensable pour tous les cuisiniers. Mais cela devrait changer puisque monsieur Mitaty, avec son équipe de cuisine, est engagé écologiquement et qu'il n'hésite pas à prendre des initiatives dans ce sens.

### Santé et environnement se rejoignent

Nous avons interrogé aussi Marie Cornut, diététicienne exerçant à LADAPT de Cambrai, un centre qui accueille des personnes en situation de handicap, ainsi qu'en libéral ; elle nous a présenté des alternatives aux protéines animales. Des légumes secs (lentilles, pois chiches ou flageolets), des céréales complètes ou encore des galettes végétales fabriquées avec des céréales locales existent. Elles nécessitent donc moins d'eau virtuelle et peuvent tout à fait combler parfaitement notre besoin en protéines. Un kilogramme de blé nécessite 1300 litres d'eau virtuelle, 900 litres pour un kilogramme de maïs et dix fois plus pour la viande rouge. D'ailleurs, depuis plus de dix ans, l'ANSES, agence nationale de sécurité sanitaire, et l'OMS, l'organisation mondiale de la santé, ont chacune alerté sur la dangerosité d'une trop grande consommation de viande rouge, par son apport de mauvaises graisses, et son lien avec un certain nombre de cancers (colorectal, prostate, pancréas).

Nous le voyons, il est donc possible d'adapter notre façon de consommer et notre alimentation afin de limiter notre consommation d'eau virtuelle. C'est une question d'éducation, de changements de comportement, d'habitudes alimentaires. Et ce n'est pas forcément plus coûteux. Faire du bien à sa santé et à la planète, un deux-en-un positif à tous les niveaux.

**Emma Piton et Zélie Sousa**

### Sources

**Interviews :**

- Denis Mitaty, chef cuisinier au restaurant de la cité scolaire Paul Duez Bettignies à Cambrai
- Marie Cornut, diététicienne à LADAPT de Cambrai

### Sitographie, médias :

Picard, M. (2024, 11 septembre). Et si vous calculiez votre « empreinte eau » pour connaître et réduire votre consommation ? *Vert*. <https://vert.eco/articles/et-si-vous-calculiez-votre-empreinte-eau-pour-connaître-et-reduire-votre-consommation>

Mouv. (2024, 19 septembre). Un nouvel outil permet de calculer son empreinte eau pour réduire sa consommation. *Mouv'*. <https://www.radiofrance.fr/mouv/podcasts/reporterter/un-nouvel-outil-permet-de-calculer-son-empreinte-eau-pour-reduire-sa-consommation-3416012>

*Mon Empreinte Eau | Le calculateur d'empreinte eau individuel.* (s. d.). Mon Empreinte Eau. <https://mon-empreinte-eau.fr/>

Laurence. (2024, 29 janvier). *Eau virtuelle, pourtant bien réelle !* Activité Piscine. <https://activite-piscine.com/decryptages/eau-virtuelle-pourtant-bien-reelle/>

*Comprenez et mesurez votre empreinte eau.* (s. d.). Hydros. <https://hydros-consulting.com/empreinte-eau>