



L'EAU QUE NOUS MANGEONS

Repenser notre assiette et notre agriculture pour préserver la ressource en eau

NOTRE CONSOMMATION D'EAU NE SE LIMITE PAS À CE QUE L'ON VOIT

En 2025, le WWF France a publié l'étude « l'eau que nous mangeons », montrant que notre consommation d'eau ne se limite pas à celle que l'on voit.

L'eau que nous utilisons chaque jour pour boire, se laver, faire la vaisselle...représente environ 150 litres par jour et par personne. Mais en réalité, il faudrait ajouter à cela une empreinte eau "invisible" : l'eau utilisée pour produire tout ce que nous consommons - notre alimentation, nos vêtements, nos objets, notre électricité, soit près de 500 litres par jour et par personne !

Notre assiette est la première responsable : sur ces 500 litres d'eau d'empreinte quotidienne, 250 litres proviennent de notre alimentation.



L'ASSIETTE SAINE ET DURABLE, QUI FAIT DU BIEN À LA PLANÈTE (ET À L'EAU)

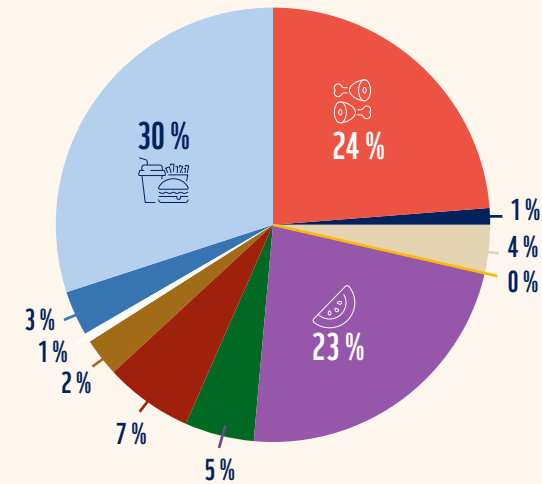
Végétaliser son alimentation, privilégier les aliments locaux et de saison et favoriser une agriculture respectueuse de l'environnement sont des actions essentielles pour préserver notre planète, car notre alimentation actuelle pèse lourd sur le climat, l'environnement, mais aussi notre santé.

[Voir WWF alimentation durable](#)

1/ 4 des émissions de gaz à effet de serre en France sont liés à notre alimentation

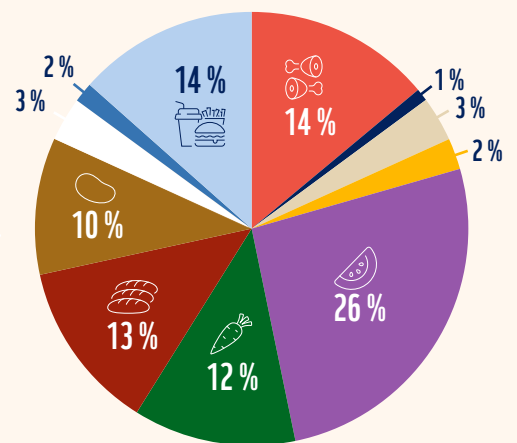
Et en comparaison avec le régime alimentaire moyen actuel, l'assiette WWF, durable et équilibrée nutritionnellement, permet aussi de réduire notre impact sur l'épuisement de la ressource en eau de près de 20 % !

Empreinte Eau Agribalyse 3.2 de l'assiette moyenne actuelle (INCA 3)



- 19,4 %
d'empreinte eau
par rapport
l'assiette moyenne
actuelle

Empreinte Eau Agribalyse 3.2 de l'assiette WWF (Pulse Fiction)



Aliments industriels et composés Viandes et poissons Substituts de produits animaux Lait et matière grasse animale Œuf Fruits Légumes Céréales Légumineuse Huile Sucre

CET ÉTÉ PRIVILÉGIONS DES BARBECUES PLUS VERTS... ET PLUS BLEUS !

Réduire l'impact environnemental et la consommation d'eau liés à notre alimentation tout en mangeant de façon plus équilibrée pour notre santé, c'est possible !

BARBECUE CLASSIQUE

- 1 brochette de bœuf
- 1 brochette de poulet
- 1 saucisse de Toulouse
- Sauces : Ketchup et mayonnaise
- Chips
- Petite salade composée avec vinaigrette
- Pain blanc

≈ 101 L D'EAU

Soit l'équivalent de ce que vous buvez en eau potable pendant 2 mois et 1 semaine.

BARBECUE ALTERNATIF

- 1 brochette de bœuf à l'herbe
- 1 brochette de légumes de saison
- Sauce au yaourt et fines herbes
- Salade composée de lentilles avec vinaigrette
- Pain complet
- Chips

≈ 45 L D'EAU

Soit l'équivalent de ce que vous buvez en eau potable pendant 1 mois.

-55%
soit près de
50 litres d'eau
économisés!

Une alimentation locale, végétale, peu transformée et composée de produits de qualité (viande issue d'élevages extensifs, nourris à l'herbe plutôt qu'au maïs ou au soja irrigués).

Le BBQ alternatif pour cet été permet d'économiser près de 50 litres d'eau par personne et par repas, tout en étant gourmand, accessible financièrement et bon pour la planète.



ET CÔTÉ AGRICULTURE, LES LEVIERS CONCRETS EXISTENT : SOBRIÉTÉ, AGROÉCOLOGIE ET SOLUTIONS FONDÉES SUR LA NATURE

- Remplacer les cultures les plus gourmandes en eau, comme le maïs, en favorisant le pâturage ou et des cultures plus sobres en eau pour l'alimentation des animaux
- Miser sur des leviers de sobriété, d'agroécologie et les solutions fondées sur la nature pour maximiser l'infiltration et la rétention de l'eau dans les paysages, et soutenir une agriculture plus résiliente, capable de résister aux évolutions climatiques.

Voir [WWF repenser l'agriculture face aux défis de l'eau](#)