



Omnibus
BY IFOP

Contacts Ifop :
Mathieu Capilla
Directeur Activités Consumer & Retail,
Omnibus
mathieu.capilla@ifop.com
+33 (0)1 72 34 94 33

Elodie Banq
Directrice de clientèle
elodie.banq@ifop.com
+33 (0)1 72 34 95 78

Ludivine Bouchot
Cheffe de groupe
ludivine.bouchot@ifop.com
+33 (0)1 72 34 94 13



Hydratis

Optimise l'hydratation

Les Français et l'hydratation

Préparé pour :
Jérémy Boué
Co-Fondateur de HYDRATIS
jeremyboue@hydratis.com

Théo Heude
Co-Fondateur de HYDRATIS
theoheude@hydratis.co

Sommaire

01. **Présentation de l'étude** **3**

02. **Résultats de l'étude** **6**

Perceptions et risques d'une mauvaise hydratation

Comment les Français s'hydratent-ils ?



01

Présentation de l'étude

Présentation de l'étude

CONTEXTE ET OBJECTIFS

En avril 2025, **Hydratis** a sollicité l'**Ifop** pour mettre en place une étude visant à **mieux comprendre les comportements et les perceptions des Français vis-à-vis de l'hydratation** mais aussi à **évaluer leur niveau de connaissance des solutions disponibles sur le marché**.

Cette étude s'inscrit dans une logique de soutien à la communication et aux relations presse de la marque.

MÉTHODOLOGIE

Omnibus online

Etude quantitative réalisée **en ligne et auto-administrée** dans le cadre de l'OMCAWI.

Les informations ont été recueillies auprès d'un échantillon national représentatif de **1009 individus âgés de 18 ans et plus**.

L'échantillon a été structuré selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession de l'interviewé et du chef de ménage, région et catégorie d'agglomération).

DATES DE TERRAIN

Avril 2025

9

Avril 2025

14

Profil des répondants – Individus âgés de 18 ans et plus

Base = 1009

%
GENRE



48%



52%

%
AGE



• 18 à 24 ans	10%
• 25 à 34 ans	15%
• 35 à 49 ans	25%
• 50 à 64 ans	25%
• 65 ans et +	25%

%

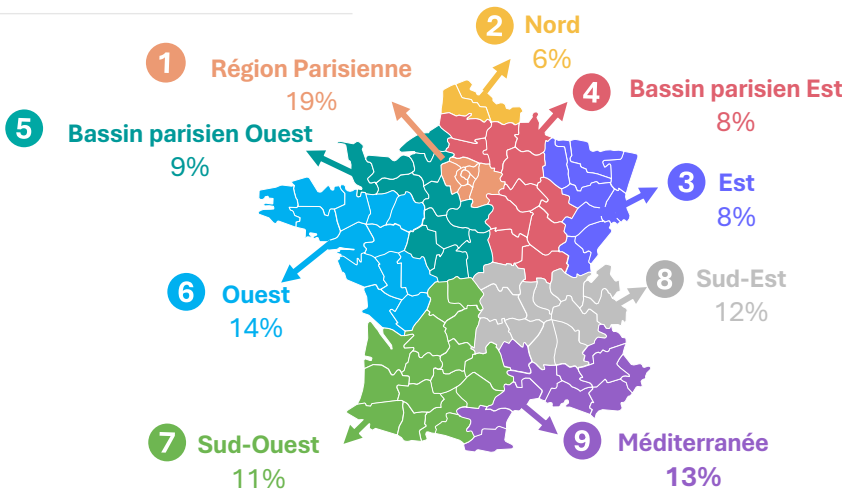


STATUT PROFESSIONNEL
DU RÉPONDANT

• Agriculteur	1
• Artisan, commerçant	4
• Cadre et profession intellectuelle sup.	10
• Profession intermédiaire	15
• Employé	17
• Ouvrier	13
• Retraités	28
• Autres inactifs	13

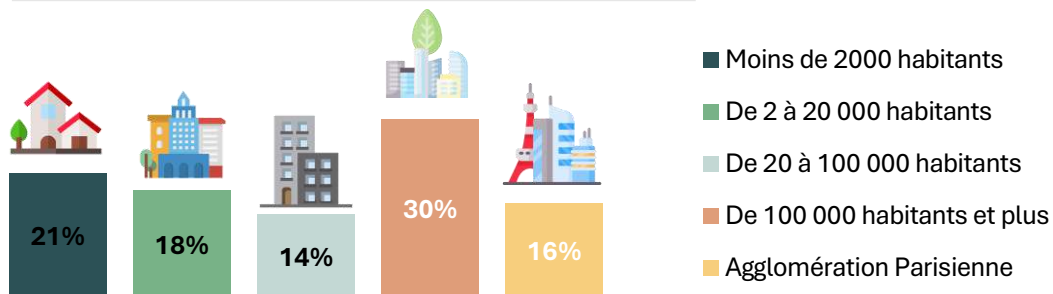
%

RÉGION UDA9



%

CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION





02

Résultats de l'étude

Lecture des légendes

Écarts VS la population complémentaire

Les   indiquent quand une population affiche des taux supérieurs ou inférieurs aux résultats obtenus auprès de la population complémentaire (au seuil de confiance 95%).

Exemple : Ici les hommes sont significativement plus nombreux que les femmes à préférer la couleur jaune (écart significatif 39% vs 32%)

	Homme	Femme
Base	479	527
Je préfère le jaune	39%	32%

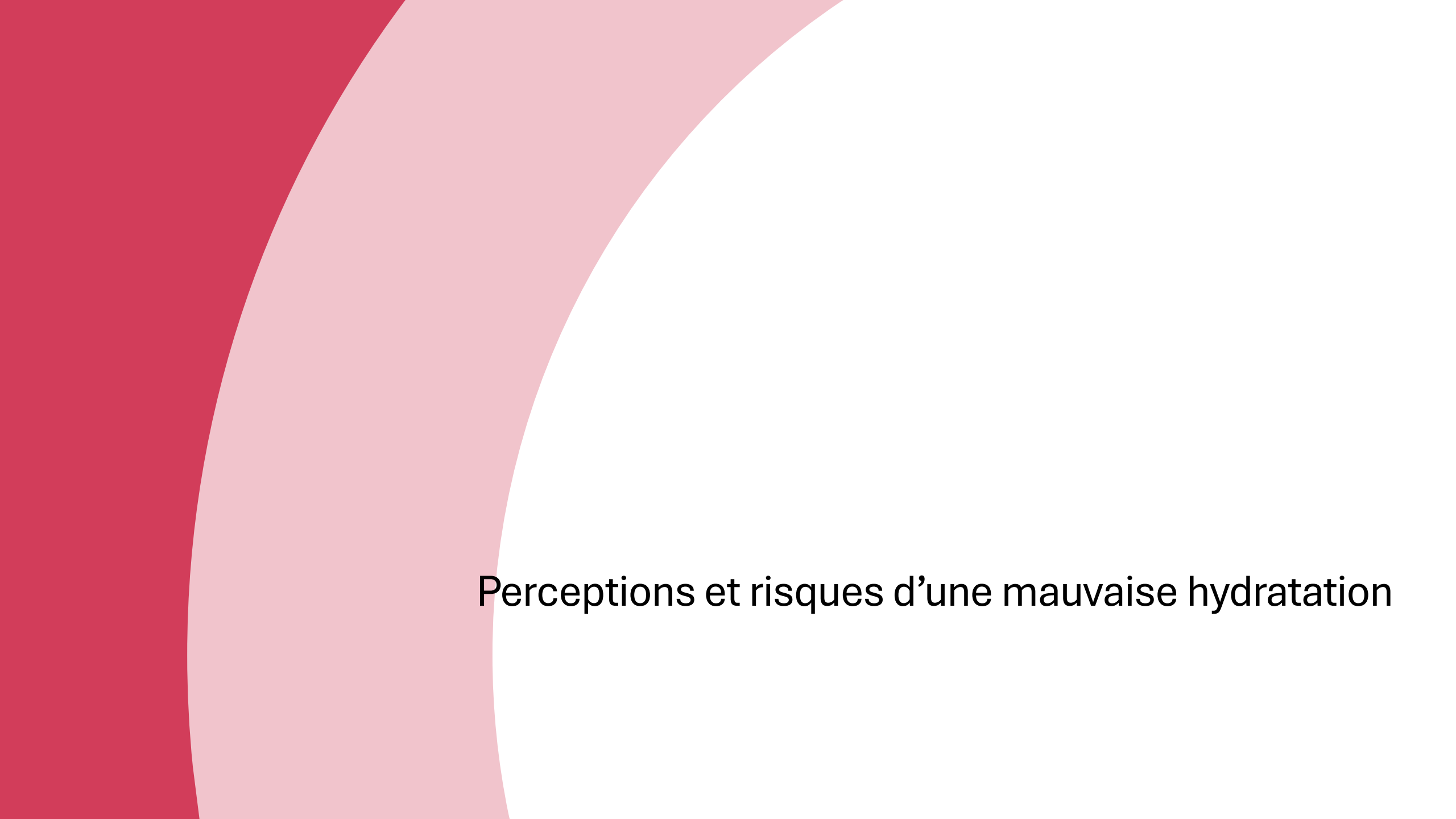
Seuil de significativité

Les    indiquent les seuils de significativité (au seuil de confiance 95%).

Exemple : Ici le TOP 3 des couleurs préférées des Français.

La couleur jaune est la couleur préférée des Français, les couleurs verte et rouge arrivent en 2 positions (le 90% et le 87% sont statistiquement identiques). Enfin le bleu est la 3^e couleur préférée des Français.

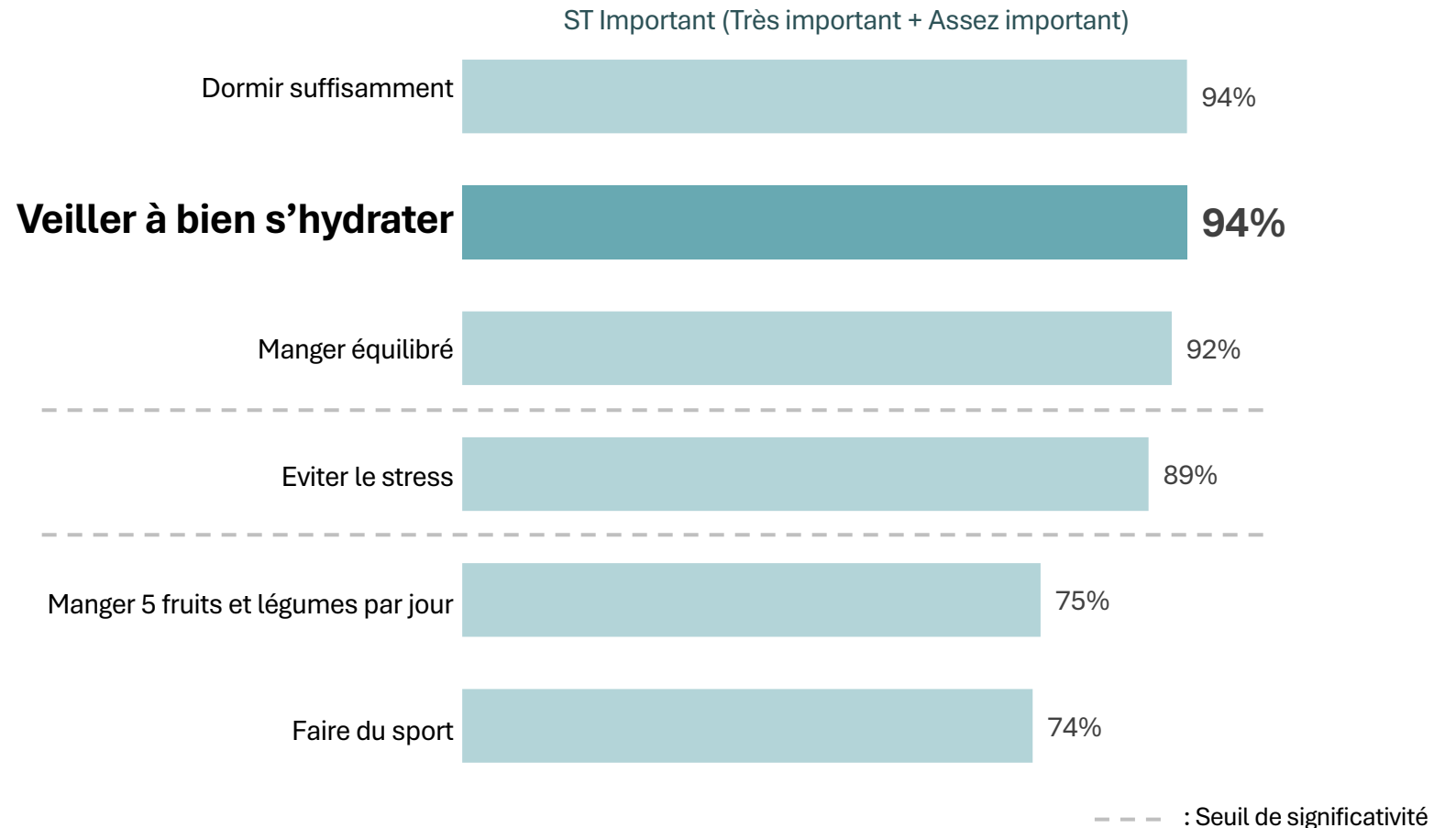
Je préfère le jaune	94%	Top 1
Je préfère le vert	90%	Top 2
Je préfère le rouge	87%	
Je préfère le bleu	66%	Top 3



Perceptions et risques d'une mauvaise hydratation

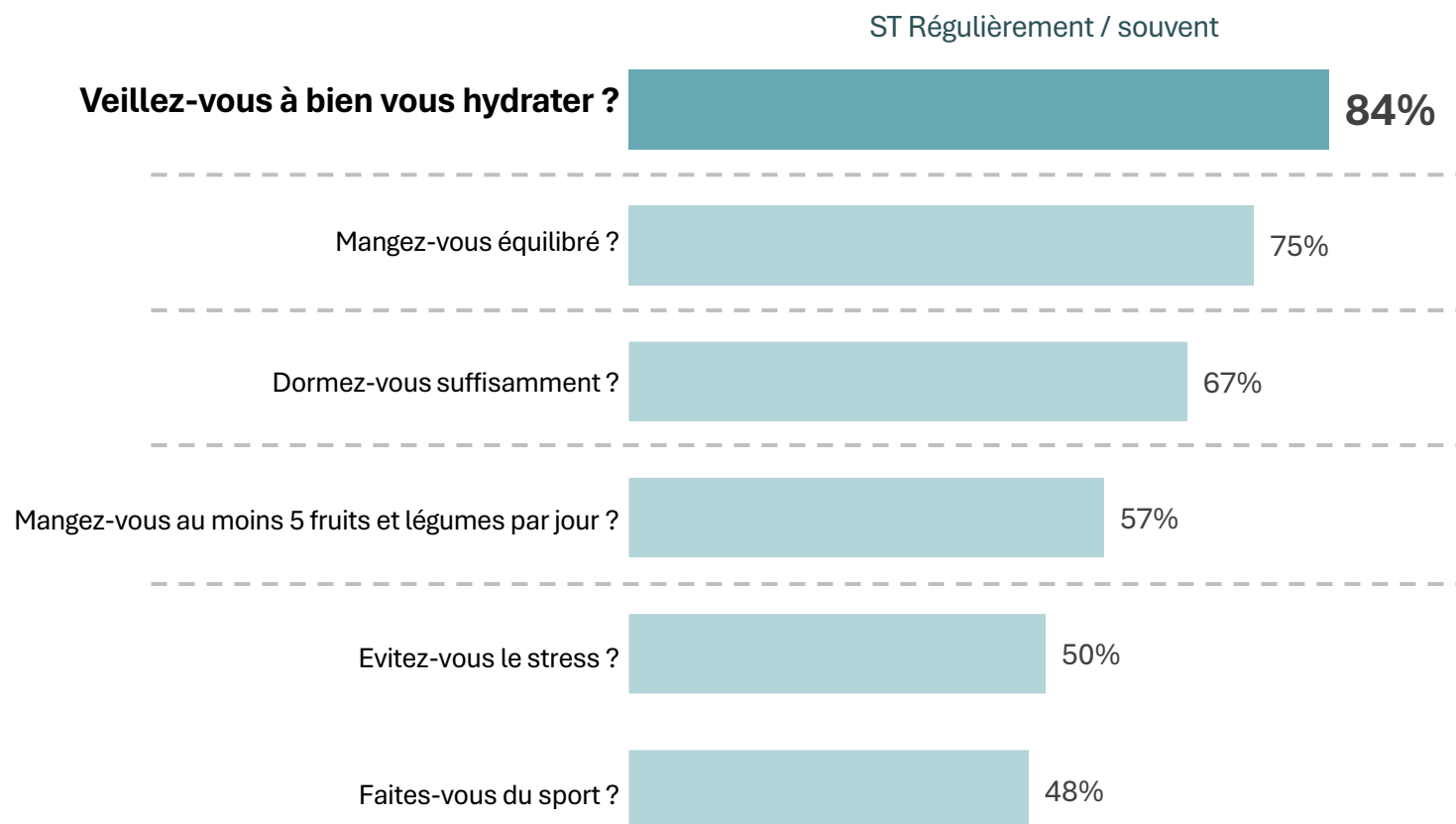
Perception de l'importance des pratiques liées à la santé et au bien-être

Trois piliers de la santé perçus comme prioritaires : dormir suffisamment (94%), bien s'hydrater (94%) et manger équilibré (92%) arrivent en tête des pratiques jugées les plus importantes pour préserver sa santé et son bien-être. Ces comportements, simples et quotidiens, forment un socle perçu comme fondamental dans l'esprit des Français.



Attitudes mises en place pour préserver sa santé et son bien-être

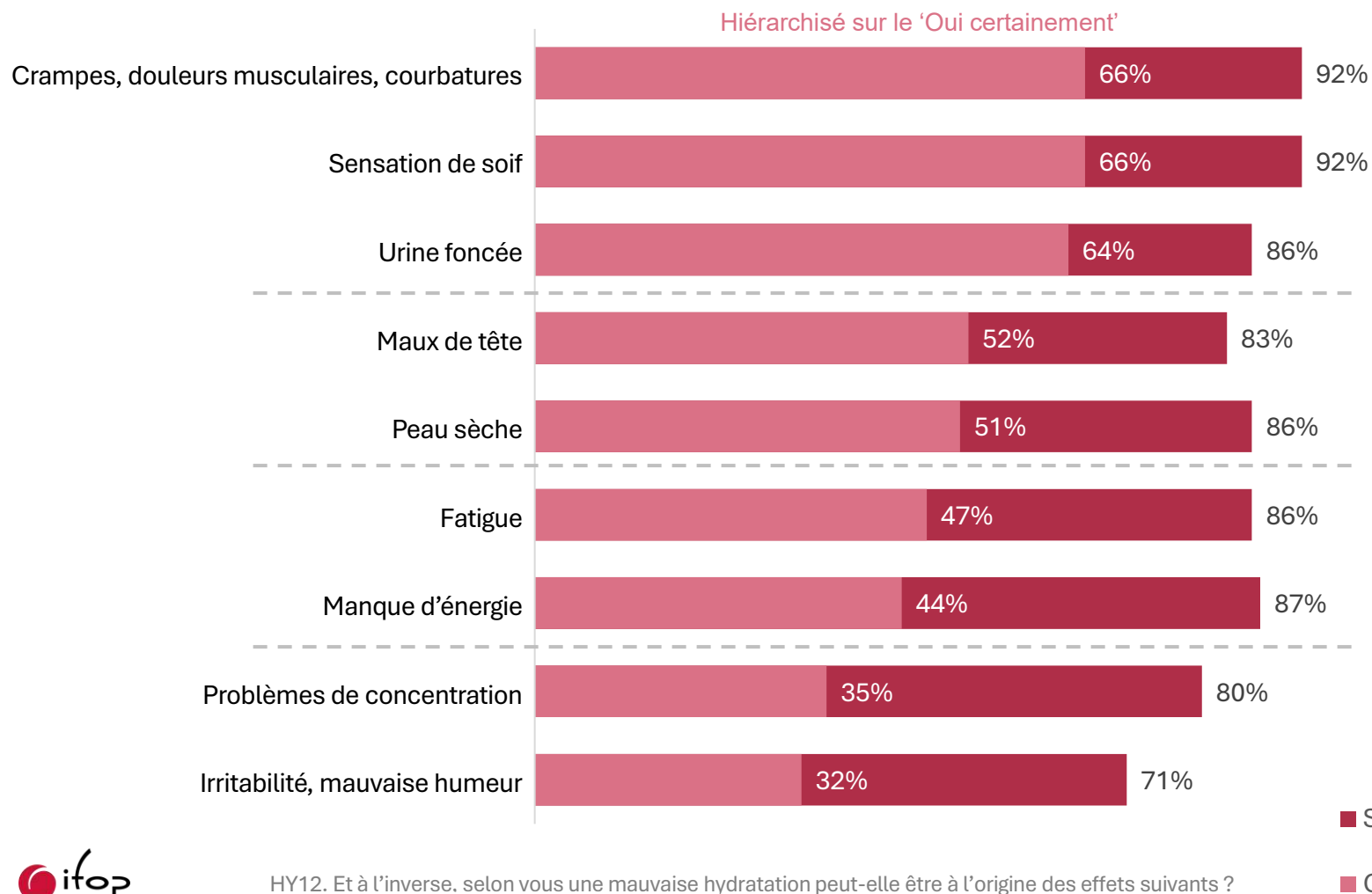
L'hydratation apparaît comme la pratique santé la plus ancrée chez les Français : 84% y veillent régulièrement/souvent.
L'alimentation équilibrée (75%) et le sommeil suffisant (67%) suivent, formant un socle d'habitudes simples.



--- : Seuil de significativité

Quels sont les risques d'une mauvaise hydratation ?

Parmi les conséquences d'une mauvaise hydratation, les plus évidentes pour les Français sont les douleurs musculaires et crampes (66%), la sensation de soif (66%) et une urine foncée (64%).



HY12. Et à l'inverse, selon vous une mauvaise hydratation peut-elle être à l'origine des effets suivants ?

Individus âgés de 18 ans et plus = 1009

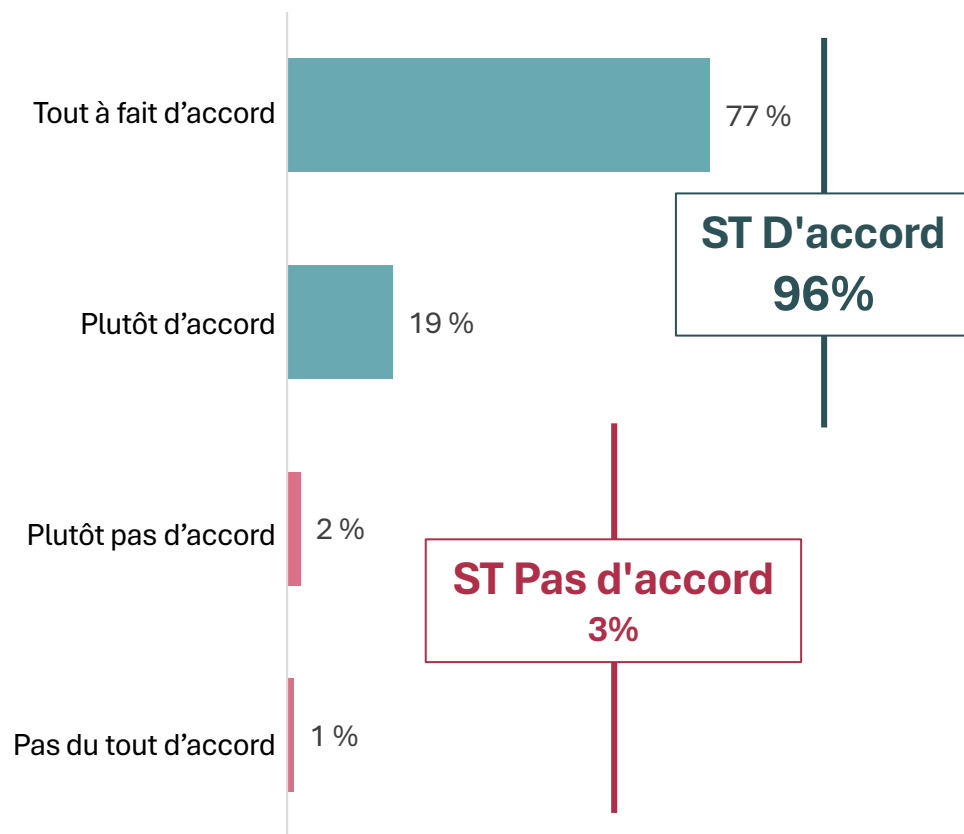
--- : Seuil de significativité

« Oui certainement »
Au moins un : 83%
Nombre moyen : 5,50

Pour l'ensemble des Français l'eau est la meilleure alliée d'une bonne hydratation

L'eau s'impose comme la référence absolue en matière d'hydratation : 96% des Français estiment qu'il n'y a rien de mieux pour s'hydrater, et 97% la considèrent comme la boisson la plus hydratante. Les autres solutions, même enrichies en électrolytes, sont perçues comme des compléments plutôt que des substituts.

Degré d'adhésion à l'idée que «Pour s'hydrater, il n'y a pas mieux que l'eau »



Classement des boissons selon leur pouvoir hydratant



L'eau

84 % 90 % 97 %

Une solution de réhydratation orale
/ d'hydratation à base d'électrolytes

12 % 48 % 69 %

L'eau de coco

2 % 24 % 39 %

Un jus de fruit

1 % 18 % 33 %

Le lait

1 % 11 % 25 %

Un soda

2 % 6 %

■ Au global

■ En 1^{er} ou en 2^e

■ En 1^{er}

Seul 1/4 des Français sait qu'un manque d'eau et de minéraux entraine une mauvaise hydratation

Une mauvaise hydratation peut s'expliquer principalement par





Comment les Français s'hydratent-ils ?

Connaissance fragile de la quantité d'eau recommandée par jour

La majorité des Français (61%) pense qu'il faut boire **au moins 1,5 L d'eau par jour**, une estimation encore éloignée des recommandations de l'EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments). En effet, **49%** se situent dans la tranche "1,5 à moins de 2 L", tandis que **seulement 12%** déclarent consommer plus de 2 L d'eau.

Or, l'EFSA recommande un apport quotidien total de **2,5 L pour les hommes** et **2 L pour les femmes**, en incluant l'eau issue **des aliments et des boissons**. Les aliments apportant environ **20%** de l'hydratation totale, cela signifie que les hommes devraient boire **environ 2 L d'eau par jour**, et les femmes **1,6 L**.

👉 **Constat : une majorité de Français sous-estiment leurs besoins en eau**, en particulier les volumes à boire quotidiennement pour une bonne hydratation, hors alimentation.

Récapitulatif « Les Français et leur consommation d'eau »

Individus âgés de 18 ans et plus = 1009

Connaissance de la quantité d'eau recommandée par jour

« 1,5 L et plus par jour »



58%



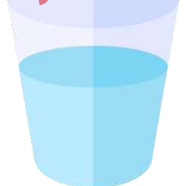
64%



61%

Quantité d'eau* bue en moyenne par jour

1,30 L



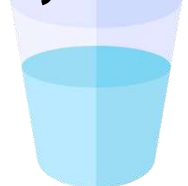
1,6 litres d'eau et plus par jour

1,28 L



2 litres d'eau et plus par jour

1,29 L



Respectent les recommandations d'hydratation de l'EFSA*

22% des Français

29% des Femmes ♀

14% des Hommes ♂

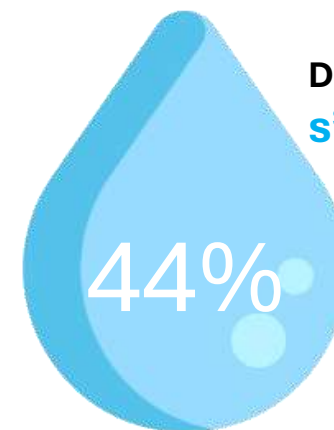


Des Français déclarent qu'il est « **très important** » de bien s'hydrater

ST Important : 94%

Mais parmi eux combien ne s'hydratent pas suffisamment ?

68%



Des Français déclarent **s'hydrater régulièrement**

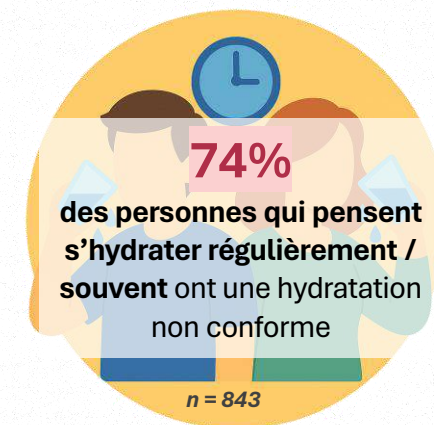
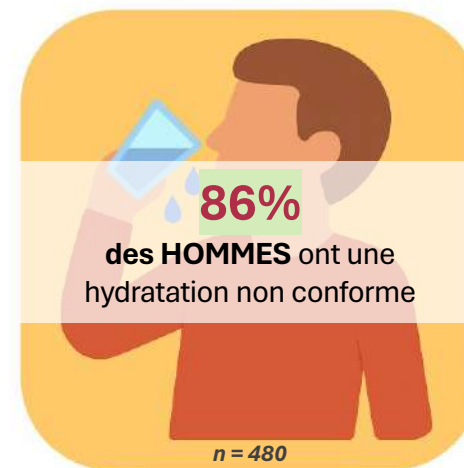
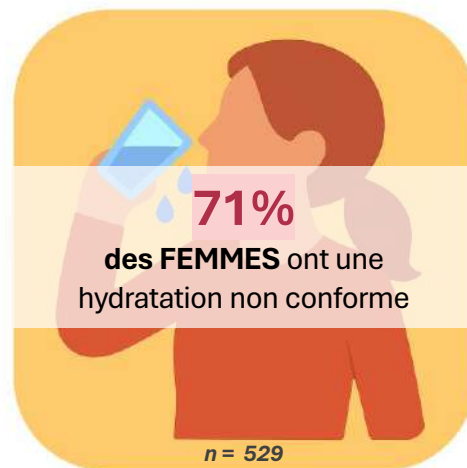
ST Régulièrement / souvent : 84%

Mais parmi eux combien ne s'hydratent pas suffisamment ?

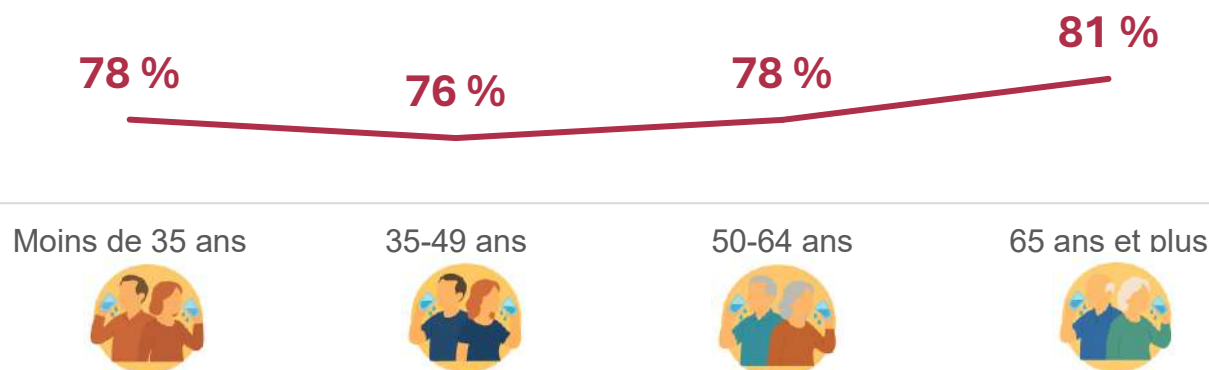
64%

Une hydratation en deçà des recommandations de l'EFSA pour près de 4 Français sur 5

Consommation de boissons telles que l'eau plate / gazeuse, les tisanes ou infusions, l'eau aromatisée, ou encore les boissons riches en électrolytes.



NON CONFORMITE SELON LES DIFFERENTES TRANCHES D'AGE



■ ■ : Ecart significatif positif / négatif par rapport à la population complémentaire, au seuil de confiance 95%



Everything starts with people