

L'HYDRATATION DES FRANÇAIS : UN PARADOXE QUI INTERPELLE

Étude* inédite IFOP pour Hydratis

Alors que les prévisionnistes anticipent un été 2025 chaud et orageux avec de possibles canicules, une situation amenée à s'intensifier avec le changement climatique, **où en sont les Français avec leur hydratation ?**

L'étude* inédite IFOP pour Hydratis révèle un vrai **paradoxe** : l'hydratation est classée comme prioritaire pour leur santé par les Français mais la réalité montre pourtant qu'ils **sont 78% à ne pas s'hydrater suffisamment ! Les comportements au quotidien ne suivent pas les recommandations sanitaires** pourtant bien identifiées.

CHIFFRES-CLÉS

78%

des Français ne s'hydratent pas suffisamment

pourtant

94%

des Français pensent qu'il est important de veiller à bien s'hydrater pour leur santé

alors que

84%

des Français pensent veiller à bien s'hydrater

LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS DE L'ÉTUDE

L'hydratation s'impose comme un pilier central du bien-être perçu. Trois comportements simples et quotidiens forment le socle des pratiques jugées importantes :

dormir suffisamment (94%), **bien s'hydrater** (94%) et manger équilibré (92%).

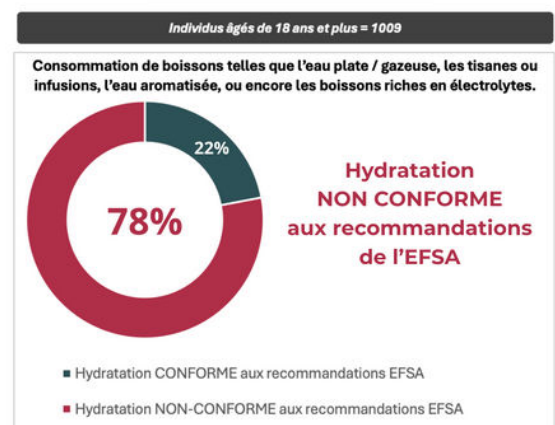
Dans les faits, l'hydratation ressort comme la **pratique santé la plus installée** : 84% des Français déclarent veiller à s'hydrater, un niveau supérieur à l'alimentation équilibrée, au sommeil ou encore à l'activité physique. Les bénéfices d'une bonne hydratation sont bien identifiés, notamment sur la récupération physique, le bien-être global et la qualité de la peau.

UNE CONSOMMATION NETTEMENT INSUFFISANTE MALGRÉ UNE PRISE DE CONSCIENCE DES BESOINS

Même si les Français ont conscience de l'importance d'une bonne hydratation, en pratique, **les niveaux de consommation restent largement en deçà des recommandations de l'EFSA (≥1,6 L pour les femmes, ≥2 L pour les hommes**).**

En moyenne, les femmes consomment 1,30 litre d'eau par jour, les hommes 1,28 litre.

Seuls 22% des Français respectent réellement les recommandations de l'EFSA.



Des **disparités** apparaissent en fonction de l'âge : les moins de 25 ans (26%) font aussi sensiblement mieux que leurs aînés de 65 ans et plus (19%). Et surtout en fonction du sexe : face à l'hydratation, **les femmes se révèlent meilleures élèves que les hommes**.



« Cette étude inédite met le doigt sur un paradoxe inquiétant : bien que conscients de l'importance de l'hydratation, les Français ne s'hydratent pas suffisamment, tout en pensant être bien hydratés. C'est un véritable enjeu de santé publique, sur lequel nous travaillons depuis plus de 6 ans. »

Théo Heude, co-fondateur d'Hydratis.



« Il reste encore un important travail de sensibilisation et d'éducation à mener, ainsi que des solutions simples et accessibles à proposer pour répondre à ce problème. C'est précisément la mission que nous nous sommes donnée en fondant Hydratis »

Jérémie Boué, cofondateur d'Hydratis

* Méthodologie de l'étude : l'enquête a été menée auprès d'un échantillon de 1 009 individus âgés de 18 ans et plus, représentatif de la population française. La représentativité de l'échantillon a été assurée selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession de l'interviewé et du chef de ménage, région et catégorie d'agglomération). Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne, du 9 au 14 avril 2025.

** L'EFSA recommande un apport total de 2,5 L d'eau par jour pour les hommes et 2 L pour les femmes. Ces valeurs incluent l'eau provenant à la fois de la consommation d'aliments et de boissons. Les Autorités de Santé Européennes ont établi que la contribution des aliments dans les apports totaux en eau représentait environ 20 % chez l'adulte. Sur cette base, il est estimé que les hommes devraient boire environ 2 L par jour et les femmes 1,6 L.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459. Available online : www.efsa.europa.eu.

À propos d'Hydratis

Lancé en 2019 par deux amis passionnés de voyages, Jérémie Boué et Théo Heude, HYDRATIS propose des pastilles effervescentes pour accélérer et améliorer l'hydratation de l'organisme. Face au constat que plus de 3 Français sur 4 ne boivent pas assez d'eau, HYDRATIS cible un large public, du quotidien aux situations spécifiques. Élaborées en collaboration avec des scientifiques et professionnels de la santé, les pastilles contiennent des minéraux et oligo-éléments (magnésium, potassium, zinc, manganèse). Les électrolytes vont accroître et optimiser l'absorption et la répartition de l'eau dans l'organisme.

Une équipe scientifique dédiée réalise des audits sur l'hydratation de différents profils (pompiers, athlètes, BTP).

La gamme propose 10 parfums (pêche, fruits des bois, citron fleurs de sureau, citronnelle/gingembre, coco, pastèque, ananas, kiwi, pomme/cannelle et miel/citron) ainsi qu'une version neutre. Disponible dans plus de 8500 pharmacies en France, DOM TOM, et Belgique, Suisse, Luxembourg, Malte et sur le site internet, Hydratis poursuit son déploiement national, et compte bientôt développer sa présence sur d'autres marchés européens.

CONTACT PRESSE

Agence FLAG

Julie Gautron - julie@agenceflag.com - 06 08 12 73 60