

Les dossiers de **La Croix Bleue**

2026

L'essor du « sans-alcool »

Vers une sobriété choisie

N°9

Addictions.
parlons-en avec
La Croix Bleue

L'essor du sans alcool



Sommaire

- **Edito** **page 4**
- **Le succès des boissons sans alcool** **page 5**
- **Le vin sans alcool quelle drôle d'histoire** **page 7**
- **Quand le « sans alcool » triomphe sur les plus grandes tables gastronomiques de France** **page 10**
- **Le virgin cocktail** **page 12**
- **Avis médical : quel est le point de vue des professionnels de santé sur le « sans alcool » ?** **page 13**
- **Le « sans alcool » : la Croix Bleue s'en mêle** **page 15**
- **La Cave Parallèle** **page 17**
- **Ressources** **page 19**

Edito

Une petite révolution !

La consommation mondiale de vin a encore reculé en 2025, avec une baisse de 2,7 % sur un an, un niveau jamais atteint depuis 1957. Selon l'Organisation internationale de la vigne et du vin (OIV), ce recul s'explique par les crises économiques, les évolutions générationnelles et de nouveaux modes de consommation. Depuis 2018, la consommation a ainsi diminué de 14 %.

La France, premier pays consommateur de l'Union européenne, poursuit une descente engagée depuis plusieurs décennies. En 2025, la consommation y a reculé de 3,2 % par rapport à l'année précédente.



Pour faire face à cette baisse, l'État finance l'arrachage de vignes afin de réduire la production. L'objectif affiché est de supprimer jusqu'à 100 000 hectares, soit environ 13 % du vignoble français, avec un impact particulièrement fort.

Près de Fronsac (Gironde), des parcelles sont en cours d'arrachage. Les ceps sont entièrement déracinés pour éviter leur repousse et limiter les maladies, avant d'être brûlés. Dans le Bordelais, certains viticulteurs se tournent déjà vers d'autres cultures, comme le kiwi. Même dans cette région emblématique, il ne semble plus possible de compter uniquement sur le vin.

Cette baisse de la consommation ne peut être considérée comme une bonne nouvelle sans nuance : les décès liés à l'alcoolisme restent une réalité grave et encore trop importante.

C'est dans ce contexte que nous avons choisi de consacrer ce dossier aux « boissons sans alcool », un sujet qui demeure sensible au sein de la Croix Bleue. Pour nourrir cette réflexion, nous avons croisé plusieurs témoignages et sources : médecins addictologues, des membres actifs de notre association, un « sobrelieur » et d'anciens témoignages rappelant que le sans alcool remonte à plus loin dans le temps qu'on ne le pense.

Ce travail de recherche nous a permis de mieux comprendre ces nouvelles boissons et d'en présenter les principaux enjeux de manière plus claire. À vous maintenant de faire votre propre idée.

Bonne lecture !



Marie CONSTANCIAS
Présidente de la Croix Bleue

Le succès des boissons sans alcool et désalcoolisées : entre tendances sociétales et innovations industrielles

Le vin sans alcool ou désalcoolisé est obtenu à partir de vin dont l'alcool a été réduit ou éliminé, en réponse à des facteurs comme le réchauffement climatique et les préférences des consommateurs pour des boissons plus saines. La réglementation européenne définit précisément les seuils d'alcool selon les catégories : vin à faible teneur (<8,5% vol), sans alcool (<0,5% vol), avec des différences selon les pays. Les vins désalcoolisés doivent respecter des normes strictes de production, d'étiquetage et de fiscalité.

La demande croissante pour ces produits s'explique par des raisons de santé, légales ou personnelles. Les études récentes montrent qu'il n'existe pas de quantité d'alcool consommable sans risque, ce qui

renforce l'intérêt pour le vin sans alcool. Le marché mondial est en forte croissance, porté par l'innovation des producteurs et l'élargissement de la gamme, notamment en vins mousseux. En 2026, ce secteur devrait représenter plusieurs milliards d'euros à l'échelle mondiale.

Le vin sans alcool : définitions, réglementation et dynamique du marché

Le vin sans alcool ou désalcoolisé est élaboré à partir de vin dont la teneur en alcool a été réduite ou supprimée. Cette évolution est influencée par des facteurs tels que le réchauffement climatique et les préférences des consommateurs pour des boissons plus saines.

La réglementation européenne encadre précisément les seuils

d'alcool selon les différentes catégories : le vin à faible teneur.

Dynamique du marché et motivations de consommation

La demande croissante pour les vins sans alcool s'explique par des motivations sanitaires, légales ou personnelles. Les études récentes révèlent qu'il n'existe pas de quantité d'alcool consommable sans risque, renforçant ainsi l'intérêt pour ce type de produit. Le marché mondial connaît une forte expansion, soutenue par l'innovation des producteurs et l'élargissement de la gamme, notamment dans les vins mousseux. À l'horizon 2026, ce secteur devrait représenter plusieurs milliards d'euros à l'échelle internationale.

Aspect organoleptique (Se dit des substances (en particulier absorbées par voie buccale) capables d'impressionner un récepteur sensoriel.)

Le vin désalcoolisé cherche à offrir des propriétés sensorielles proches du vin traditionnel malgré la réduction d'alcool, ce qui influence les arômes et la qualité. Des techniques avancées, comme la récupération d'arômes, permettent de préserver davantage l'expérience gustative, avec une demande croissante selon les pays.

Service des vins peu ou pas alcoolisés

Il est recommandé de servir ces vins à température plus basse que les vins classiques, certaines marques proposant des accords spécifiques et des pratiques différentes pour les vins effervescents sans alcool.

★ Le "sans alcool"... c'est quoi vraiment ?



Sans alcool
Jusqu'à 0,5% d'alcool.
Donc "sans alcool" ≠ zéro.

0,0%
Peut contenir des traces (<0,07%).
Peut-être pas risqué, mais pas 100% zéro.





Bières sans alcool
Brassées comme les autres, alcool retiré après.
Taux final : 0,0% à 0,5%.



Kombucha & kéfir
Fermentation = alcool 'naturel'.
Entre 0,2% et 1% selon les marques.
Jusqu'à 2% si fait maison.



Vins désalcoolisés
Ce ne sont pas des "vins sans alcool".
Ils sont désalcoolisés après fabrication.
Il reste 0,3% à 0,5%.

Alcool, s'en sortir

Pourquoi c'est utile ?

Pour faire des choix alignés avec ce que tu veux vraiment.
Comprendre les étiquettes = reprendre la main sur ta conso.



Les techniques de désalcoolisation

La production de vins sans alcool rend le produit plus sensible aux contaminations ; plusieurs méthodes (membranes, distillation sous vide, nanofiltration, etc.) sont utilisées pour réduire l'alcool tout en préservant la qualité.

Choix des porte-greffes, gestion de la photosynthèse et récolte précoce réduisent les sucres fermentescibles. Des techniques de vinification innovantes et des levures adaptées contribuent à abaisser l'alcool.

Divers procédés post-fermentaires sont employés pour ajuster précisément la teneur en alcool, dont certains autorisent la certification bio et minimisent les pertes aromatiques.

Un avenir prometteur

La demande de vins sans alcool augmente face à la recherche d'un mode de vie plus sain, avec une croissance marquée sur le marché européen et un intérêt croissant chez les consommateurs et acteurs majeurs de la filière.

Labels de qualité et vins désalcoolisés

Le rapport Herranz Garcia reconnaît le 0 % pour les vins désalcoolisés, tout en le refusant aux AOP et en proposant des changements pour les IGP. Les rapports parlementaires français évoquent la désalcoolisation partielle possible même pour certains crus sous appellation, à condition de préserver leurs caractéristiques organoleptiques. Toutefois, en France, l'intérêt pour les vins sans alcool reste limité comparé à celui des bières ou cocktails, alors qu'au Royaume-Uni le vin sans alcool est le plus cité. En 2025, certaines IGP autorisent la production de vins partiellement désalcoolisés (>6%). L'acceptabilité varie selon les régions; des études sont menées sur les AOC désalcoolisées. Certaines initiatives notables incluent le lancement d'un liqueux sans alcool par le château Sigalas-Rabaud.

Soutien et recommandations de l'OMS

Aucune preuve n'indique un impact négatif des boissons désalcoolisées sur la santé publique. L'OMS recommande un marketing préventif ciblant les enfants, la protection des espaces sans alcool et des taxes modulées sur le degré d'alcool pour réduire la consommation.

Situation mondiale

L'OMS encourage l'augmentation de la fiscalité sur le tabac, l'alcool et les boissons sucrées via l'initiative 3 d'ici à 2035. La Grande-Bretagne taxe les boissons selon leur teneur en alcool depuis 2023. Les vins désalcoolisés sont désormais inclus dans les dégustations mondiales; l'Amérique du Nord est un marché majeur.

Des innovations émergent, comme des vins sans alcool pour animaux ou promus pendant le carême au Portugal. Leur origine peut être diverse, et dans la communauté musulmane, ils sont halal s'ils ne passent pas par fermentation. Aux USA et Canada, la majorité des juridictions limitent les points de vente d'alcool. Le terme "Mocktail" désigne les cocktails sans alcool, souvent à base de vin désalcoolisé. Les rouges californiens désalcoolisés se vendent à prix élevé et obtiennent de bonnes notes. La FDA encadre la terminologie; la composition des vins sans alcool varie.



En Europe

L'Italie a adopté une réglementation pour la production et taxation des vins désalcoolisés fin 2025, mais l'accueil reste réservé. En Espagne, un Albariño galicien a été primé au London Wine Competition, l'intérêt croissant concerne surtout les jeunes et les femmes. Au Portugal, José Maria da Fonseca propose deux nouvelles marques de vins peu alcoolisés. En Suisse, un pétillant valaisan 0% favorise une meilleure rémunération des vignerons.

Le vin sans alcool : quelle drôle d'histoire

Quelle est l'histoire du vin sans alcool ?

Le vin sans alcool, bien que relativement nouveau sur le marché grand public, a une histoire intrigante qui mérite d'être racontée. Son origine remonte aux années 1900, période durant laquelle les premières expérimentations pour retirer l'alcool du vin ont commencé. Cependant, c'est vraiment dans les années 1960 et 1970 que le concept a commencé à prendre forme, en réponse à une demande croissante pour des alternatives plus saines et sans alcool.

Les premières méthodes de désalcoolisation étaient rudimentaires et souvent au détriment de la qualité et du goût du vin. Cependant, ces premières tentatives ont jeté les bases de ce qui allait devenir une industrie florissante. Dans les années 1980 et 1990, avec l'avancement de la technologie et une meilleure compréhension de la chimie du vin, les producteurs ont commencé à affiner leurs techniques. Ils ont réussi à produire des vins sans alcool qui conservaient mieux les caractéristiques et les arômes du vin original.

Le principe du vin désalcoolisé : enlever l'alcool, une hérésie ou une révélation ?

Imaginez un peu. Tout cela commence par un raisin, un vrai, pas une version light du fruit. Les étapes sont les mêmes que pour la cuvée fétiche : vendange attentive, fermentation qui bouillonne dans les cuves, arômes qui commencent à parler. **Et puis, patatras, l'alcool fait ses valises...** Ce qui reste ? Un vin qui emprunte la route du réel, sans la griserie. Les premières tentatives remontent à plus d'un siècle. Charlatans ou pionniers ? Les deux, sûrement. Bidouillages dans le fond de la grange ou esquisses savantes en laboratoire. La technologie s'en mêle et le vin, libéré de l'alcool, s'invente une nouvelle personnalité. Vous avez déjà goûté ce virage ? Eh bien, c'est tout sauf triste.

Les évolutions historiques de la désalcoolisation : qui aurait parié sur lui ?

Longtemps, le vin sans alcool restait cantonné aux marges. Repas d'église, goûter d'enfant, il se cachait, un peu honteux, sous l'étiquette « exception ». Mais soudain, la science s'en mêle, les ingénieurs débarquent, les cuves se couvrent de boutons et de tuyaux chromés.

Les années 2000 font exploser la donne. Plus on avance, plus le vin sans alcool affirme son style.

Plus de choix, plus de diversité, jusqu'à ce que même les grandes maisons s'emparent du phénomène. Les puristes râlent mais goûtent, les curieux applaudissent. Personne ne boude totalement la nouveauté. L'air du temps joue pour lui... et les palais, même les plus exigeants, s'y perdent volontiers.

Les principales méthodes de fabrication du vin sans alcool : quelle tambouille là-dessous ?

Les étapes sont communes à tous les vins sans alcool : une saga en plusieurs actes.

Tout commence toujours au même endroit : la vigne. La cueillette ne laisse rien au hasard : grain par grain, cépage par cépage, les secrets se jouent dès le départ.

On presse, on fait danser les levures, la fermentation bourdonne et l'alcool se construit... avant de se voir montrer la sortie. Et c'est là que tout bascule : place à l'étape qui donne son âme au vin sans alcool. L'équipe d'œnologues scrute, ajuste, et veille à ce que le vin ne perde rien de son cœur, même si l'alcool s'en va. Parfois la magie opère, parfois non ; c'est l'aléa de l'artisanat. Alors, qui parviendra à retrouver la robe, la complexité, la finesse ? Pari chaque fois relancé.

Les méthodes de désalcoolisation utilisées en œnologie : mais comment diable fait-on ?

Là, le spectacle commence. Trois méthodes, trois tempéraments. Chacune son ambiance.

- L'évaporation sous vide : une douce chaleur, la pression qui tombe, l'alcool qui s'évapore comme un mauvais souvenir. Les arômes, eux, s'accrochent tant qu'ils le peuvent... mais certains filent quand même. Parfait ? Non, mais ça se tente.
- L'osmose inverse : imaginez une passoire d'une extrême finesse, si fine qu'elle n'accepte que les molécules sages. L'éthanol s'en va, les saveurs restent. Grand luxe... mais le prix fait parfois mal.
- La distillation en couche mince : là, le vin s'étale, s'échauffe gentiment, l'alcool s'évapore sans cérémonie. Et la texture prend



Il existe plusieurs méthodes de désalcoolisation : l'évaporation sous vide, l'osmose inverse et la distillation en couche mince.

parfois un virage inattendu. Intense et rapide, mais la surprise n'est jamais loin.

Des techniques, des laboratoires, des intuitions. Parfois, une seule erreur et la cuvée frise l'improbable.

Le défi : innover sans trahir. Voilà la vraie pression.

Les caractéristiques des vins sans alcool : que reste-t-il vraiment ?

On ne va pas se mentir. Imiter précisément le jus de grand-père ? Impossible. Mais qu'est-ce qui casse-croûte dans un vin sans alcool ? Une fraîcheur insolente, un fruit qui ose se montrer au grand jour, moins de lourdeur, moins de finale qui s'éternise. Certains réclament le velours du tannin, d'autres découvre avec gourmandise cette impression de vivre un verre plus vif, plus candide, presque effronté.

Les rouges s'adoucissent, les blancs filent plus sec, les rosés surprennent.

La routine explose et la palette ne cesse de s'élargir. Êtes-vous déjà tombé amoureux d'un vin sans alcool ? Cela crée débat... et souvent plus de questions que de réponses.

Les points clés de la composition nutritionnelle : amis des calories, réjouissez-vous ?

Premier constat : le compteur chute, l'éthanol aux abonnés absents, la silhouette sourit. Mais attention à la ruse. Certains malins compensent le manque de douceur naturelle en ajoutant du sucre, ni vu ni connu. Les amateurs de chiffres scrutent la contre-étiquette, en espérant un bilan flatteur.

Les antioxydants ? Présents, absents, entre les deux, dépendamment des méthodes. Nul n'est tout blanc ou tout noir. En somme, vouloir surveiller sa ligne ou sa glycémie implique parfois de redoubler d'attention. Le vin sans alcool s'invite au menu des intolérants, des sportifs du dimanche ou de l'aventurier urbain, mais la vigilance fait partie du jeu.



Les avantages et limites du vin sans alcool : miracle ou mirage ?

Entre liberté retrouvée et petits pièges sournois, rien n'est jamais tranché.

Les bienfaits pour la santé et le mode de consommation : trinquer sans arrière-pensée ?

Là, difficile de rester de marbre. Dîner entre amis, journée chargée, conduite à assurer ou sport le matin : le vin sans

alcool décomplexé la convivialité. Enfin, on trinque sans culpabilité. Le palais fête la légèreté, la digestion respire, les lendemains sont plus doux.

Plus d'excuse pour refuser un verre pendant la grossesse ou une dry-week de dernière minute. L'apéritif devient inclusif, la famille matche tous les régimes.

Et si tout simplement, c'était le moyen de prolonger la fête sans risquer la migraine du lendemain ? Tenter, c'est déjà refuser de choisir entre plaisir et prudence.

Les points de vigilance et les contre-indications : et si tout n'était pas si simple ?

Bien sûr, la médaille a son re-

vers. Les étiquettes cachent parfois des doses de sucre, de correcteurs,

d'astuces pour tromper la langue. Les allergiques lèvent le sourcil, les diabétiques restent sur leurs gardes. La vigilance s'impose à chaque gorgée.

Selon les méthodes, la teneur en polyphénols fond comme neige au soleil et l'aura nutritionnelle perd de sa superbe.

Alors, envie d'explorer ? Toujours lire entre les lignes, car un vin sans alcool de qualité, ça se mérite.

La représentation synthétique des étapes de production d'un vin sans alcool : comment le parcours du raisin s'écrit-il ?

On peut découper la vie d'une bouteille en cinq scènes :

Sélection minutieuse du raisin, vinification fidèle aux traditions, fermentation menée tambour battant,

désalcoolisation, la scène du grand départ pour l'éthanol.

Ajustements malicieux : arômes, acidi-

té, sucre quand il le faut (ou pas) Mise en bouteille calée au millimètre, contrôle et petit salut final du chef de cave.

Le comparatif des méthodes de désalcoolisation du vin : qui l'emporte vraiment ?

Petite séance à la loupe pour les amateurs de technique – ou les curieux de passage.

Évaporation sous vide : chauffe délicate, bons points pour les arômes, mais parfois quelques saveurs s'envolent

Osmose inverse : ultra-filtration, respect du goût, mais le ticket d'entrée grimpe

Distillation en couche mince : processus express, texture parfois étrange, expérience décoiffante.

Oser s'amuser avec un vin sans alcool, c'est déjà provoquer la routine et collectionner les anecdotes. Un verre,

mille histoires, et souvent autant de débats que de convives. L'ivresse, parfois, se loge dans la surprise et la discussion plus que dans l'éthanol. Essayez. Même rien qu'une fois.

Vous souvenez vous de ces slogans publicitaires :

- « Sans alcool, la fête est plus folle »
- « Le plaisir, c'est tout »
- « 0% alcool, 100 plaisir »
- « Tout le goût, sans l'alcool »



Quand le sans alcool triomphe sur les plus grandes tables gastronomiques de France

Vécus non plus comme une punition, mais comme une vraie redécouverte organoleptique, ces accords audacieux concoctés sur-mesure par de grands chefs, sommeliers ou mixologues repoussent les limites de la créativité. Des boissons détonnantes, complexes, sapides... Qui redéfinissent les contours d'un nouvel art de vivre.

Proposer des boissons sans alcool mais vraiment haut-de-gamme dans les étoilés, toute l'année (et pas que lors du Dry January)... On aura tout bu ! Pourtant, c'est un fait : les Français consomment de moins en moins d'alcool. Et ont envie d'autre chose au restaurant qu'un Perrier citron ou un soda. Un peu partout dans l'Hexagone, une nouvelle génération de sommeliers et chefs l'a bien compris, et s'adapte, en inventant d'épatantes alternatives. Sur fond de déconsommation du vin notamment, ils réfléchissent à de nouveaux accords spirit-free. Clamer « Santé ! » en trinquant n'aura jamais été aussi pertinent.

D'après l'Insee, la consommation d'alcool a été divisée par deux entre 1960 et 2022 en France. La France est aussi le pays qui compte le plus grand nombre de nouveaux consommateurs de boissons sans alcool, avec une augmentation de +25 % rien que sur l'année 2022, d'après l'institut britannique IWSR.

« *Pourtant, cela ne date pas d'hier* », tempore Benoit d'Onofrio. « *Il y a toujours eu une demande. La différence avec avant, c'est qu'aujourd'hui on est capables de proposer des boissons ultra-qualitatives. Le sans-alcool a enfin obtenu ses lettres de noblesse !* » s'enthousiasme ce sommelier de formation, par ailleurs fin dégustateur.

Après le sommelier, le sobrelier

Son métier, il l'a inventé en 2022 : « *Je suis devenu sobrelier* » explique-t-il en souriant. Le néologisme parle de lui-même. Après une expérience imagine alors des « *sobrepas* » gastronomiques, construits autour de ses décoctions, macérations et fermentations. « *Après*



avoir travaillé avec Manon Fleury au Perchoir, j'avais envie de faire mon métier de manière plus inclusive, c'est-à-dire d'entendre et de répondre à toutes les soifs, toutes les envies, toutes les possibilités de prendre du plaisir » explique-t-il.

« *Aujourd'hui, je propose mes créations à des becs fins qui ne boivent pas d'alcool pas uniquement pour des questions de religion ou de santé, mais tout simplement parce qu'ils n'ont pas envie de se charger le midi, par exemple. C'est exaltant en termes de créativité, car tout est à inventer, c'est sans limites* »

« *Pendant longtemps, on ne trouvait pas, y compris dans les grands restaurants, d'alternatives suffisamment qualitatives* ». Et puis, « *au sein d'une même table, ne pas boire d'alcool était vu comme quelque chose de non cool, c'était se singulariser, être rabat-joie, tout sauf bon vivant. Quand vous refusez un verre d'alcool, vous cassiez le moment.* » Les moeurs évoluent, fort heureusement. Jadis réservées à une clientèle d'abstinents-pénitents (femmes enceintes, personnes sous antibiotiques...) le sans alcool séduit un public plus large.



Qu'est-ce qu'un sobrelier ?

La définition du terme sobrelier tient dans son nom. Il est issu de la contraction des mots « sobriété » et « sommelier ». Ce nouveau mot a été imaginé par Benoît d'Onofrio, un ancien sommelier reconverti. Après des années à travailler dans des restaurants autour du vin, ce professionnel de la boisson est devenu un fervent défenseur de la consommation de boissons non alcoolisées.

Comment réinventer le pairing sans alcool ?

« Dans tous les menus accords mets/vin du Groupe Pic », souligne la sommelière Paz Levinson, « 20% des breuvages proposés à la carte sont sans alcool. Anne-Sophie aime les rituels d'intérieur et la transparence. C'est pourquoi on parle toujours de « boissons cuisinées », c'est-à-dire que la préparation se fait devant le client. »

Elle s'est lancée en 2017. « Ce fut une révélation. La complexité était très élevée, et cela m'a encore plus motivé à rejoindre le groupe.

Les préparations peuvent être des thés associés à des épices, du Chemex avec différents ingrédients associés à du café, des boissons créatives finies ou complétées devant le client. »

Thomas Chisholm parle d'un « auto-apprentissage » : « comme beaucoup de jeunes chefs, on a été beaucoup inspirés par la cuisine nordique. En vérité, ça se pratiquait depuis des années à Copenhague, au Nom par exemple. On s'est procurés auprès d'un chef suédois un scoby (souche pour produire du kombucha, NDLR) âgé de cent ans ! » Avec son adjoint Rodolphe Despaigne, le duo propose dans le menu Medley en 5 temps des créations maison, comme un kéfir et un kombucha. Thomas : « Ce que je trouve vraiment fascinant c'est qu'on fait vraiment du sur-mesure. On expérimente tout azimut, un peu comme en cuisine ! ».

Les chefs étoilés, premiers clients

Le chef Clément Vergeat, aperçu dans Top Chef 2018 et ancien d'Alliance (Une Etoile Michelin dans le 5e) envoie aujourd'hui chez Tracé des assiettes épurées et sophistiquées, hautement instagramables. Rejoint par Félix Bogniard, directeur de salle, qu'il a rencontré alors qu'il officiait au restaurant Copenhague, sur les Champs-Élysées, ils ont eu envie ensemble de proposer trois accords

son sommelier Kevin Bardeau a imaginé des accords autour de ces drôles de cuvées sans alcool. Thierry Marx (Onor), Julien Dumas (Saint-James), Philippe Faure-Brac (Bistrot du Sommelier), Alan Geaam, le Royal Monceau, Matthieu Carlin, à la tête de la pâtisserie Butterfly au Crillon... Tous se sont montrés réceptifs se félicite le co-fondateur Edouard Malbois.

La marque a fait de Mallory Gabsi, meilleur jeune chef Michelin 2023, un ambassadeur de choix. « Ce qui est très intéressant, c'est que le thé est sans doute le portrait idéal de ce que le vin aurait rêvé d'être s'il avait été sans alcool », avance Edouard. « Il y a une complicité qui fait que bien que ce soit de l'eau, des feuilles, qu'il n'y a pas d'éléments nutritifs, de sucre, de calories, d'euphorie comme autour de



mets-boissons, dont un sans alcool.

La Maison Grands Jardins, des thés de terroir froids, sans adjonction de sucre ni d'autres matières, présentés dans d'élégantes cuvées bourguignonnes de 75 cl, est plébiscitée par les restaurants étoilés. A Marseille, Alexandre Mazzia (AM) en est fan. On le savait déjà mordu de thés. Cette fois,

l'alcool, la poésie du thé est un langage une fois qu'on l'inscrit dans les habits du vin. C'est-à-dire dans une cuvée ou des verres à pied on retrouve le tannin, la longueur, la permanence. Une opportunité de pairing immense, une géographie des territoires...»

Article écrit par **Tina Meyer** pour le [guide.michelin.com](https://www.guide.michelin.com)

Les alternatives du sans alcool

Virgin cocktail : le cocktail sans alcool adulte

Longtemps, le virgin cocktail a été réduit à une alternative sage, souvent trop sucrée et parfois infantilisante. Un simple mélange de jus, de soda et de sirop, pensé comme un ersatz.

Pourtant, un cocktail sans alcool peut, et doit, offrir la même complexité qu'un grand classique : amertume maîtrisée, longueur en bouche et structure aromatique.

Si les termes sont souvent confondus, la différence est pourtant nette :



Ceci n'est pas une pina colada

Mocktail

- Objectif : Imitation visuelle
- Complexité : Simple, souvent sucré
- Saveurs : Jus + soda + sirop
- Public : Tout public

Virgin Cocktail

- Objectif : Reproduire la structure gustative
- Complexité : Équilibre, amertume, longueur en bouche
- Saveurs : Base botanique, élément acide, touche amère, dilution maîtrisée
- Public : Adultes, amateurs de cocktails raffinés



Ceci n'est pas un martini

Le mocktail se contente de ressembler à un cocktail, tandis que le virgin cocktail adulte en reprend tous les codes gustatifs : équilibre, complexité et précision.

Article de jnprspirits.com

Ils passent tous à 0.0% (ou presque...)

Face à l'évolution des attentes des consommateurs, les grandes marques de bière ont amorcé un virage stratégique vers le sans alcool. Longtemps considéré comme un marché de niche, ce segment connaît aujourd'hui une croissance soutenue portée par les préoccupations de santé, de bien-être et de consommation responsable.

Des acteurs majeurs comme Heineken, Kronenbourg, Leffe ou encore Corona ont développé des versions 0.0 % de leurs produits phares afin de répondre à cette nouvelle demande. Grâce aux progrès des techniques de brassage et de désalcoolisation, ces bières conservent désormais une grande partie de leurs arômes et de leur identité gustative. Les marques investissent également massivement dans la communication pour valoriser une consommation plus flexible et inclusive.

Ce repositionnement permet de toucher de nouveaux publics, notamment les jeunes adultes, les sportifs et les consommateurs occasionnels. Le succès croissant des bières sans alcool illustre ainsi la capacité de l'industrie brassicole à s'adapter aux mutations des modes de vie contemporains.

Il convient de rappeler que la dénomination « sans alcool » peut, selon les réglementations nationales, autoriser la présence de faibles teneurs résiduelles en alcool, généralement inférieures à 0,5 %. Il est recommandé de vérifier l'étiquetage, notamment pour les personnes devant éviter toute consommation d'alcool.



Samuel Chambaud, siège de la Croix Bleue

Avis médical : quel est le point de vue des professionnels de santé sur le « sans alcool » ?

Cette pathologie se caractérise par l'apparition d'envies de consommer, même en l'absence d'un trouble avéré lié à l'usage d'alcool. L'addiction à l'alcool déclenche le craving, lequel peut survenir lorsque la personne est exposée à une ambiance qui lui rappelle la consommation, sans que cela soit nécessairement associé à un souvenir précis. Le cerveau identifie instantanément ces signaux et enclenche le processus, selon un mécanisme similaire à celui observé chez des enfants qui anticipent Noël grâce à l'ambiance créée autour de l'événement.

Lorsqu'une personne ayant été conditionnée à consommer se retrouve dans une situation analogue à celles vécues lors de périodes de consommation, elle peut ressentir à nouveau le désir de consommer. Ce constat repose notamment sur

Je déconseille le vin sans alcool aux personnes ayant eu des problèmes avec l'alcool.

des études menées il y a plus de 25 ans sur des mammifères, comme les souris : après avoir rendu des souris dépendantes à l'alcool, on leur présente systématiquement une cage spécifique et une musique d'ambiance avant chaque prise. Après plusieurs semaines, elles sont sevrées, puis réexposées six mois plus tard à l'environnement associé à la consommation. Immédiatement, elles montrent à nouveau des signes de manque.

Cette expérience illustre la manière dont notre cerveau peut être conditionné par les contextes liés à la consommation : toute évocation ou stimulation sensorielle peut susciter la recherche du produit ou raviver l'envie de consommer. Ainsi, la simple exposition à une boisson alcoolisée (apparence, bruit du tire-bouchon, horaires associés à la consommation, etc.) crée une ambiance qui active ces réponses cérébrales.



Hôpital de la Croix Rousse à Lyon

Des études suggèrent également que les patients consommant des boissons sans alcool pourraient voir augmenter leurs envies sur le long terme. Ce phénomène s'explique par le fait que la boisson rappelle trop la substance originale, rendant difficile le maintien de l'abstinence pour les personnes concernées.

Le traitement vise généralement à substituer l'alcool par d'autres stratégies pour gérer l'ennui, la frustration, le sommeil, l'anxiété ou la convivialité. Cependant, pour la majorité des patients en sevrage hospitalier, cette substitution peut ne pas s'avérer bénéfique

compte tenu de la sensibilité à ce stade du parcours de soins.

Enfin, si certaines personnes durablement abstinentes peuvent consommer des boissons sans alcool sans difficulté, il est essentiel d'adapter les recommandations à la diversité des situations individuelles. L'expérience clinique montre qu'il n'existe pas de solution universelle, et chaque patient doit être accompagné selon son propre parcours et sa sensibilité.

Interview du Dr Lejeune, hépatologue et addictologue à l'hôpital de la Croix-Rousse de Lyon

Réflexion sur les boissons sans alcool imitant les boissons alcoolisées

« Je souhaite apporter une réponse à votre question en partageant un avis personnel, davantage fondé sur l'intuition que sur une approche médicale, concernant les boissons sans alcool qui reproduisent l'apparence ou le nom des boissons alcoolisées. À mon sens, il n'existe pas de règles strictes en matière de conseils à donner sur ce sujet. Le principal risque serait d'entretenir chez les consommateurs des réflexes ou des habitudes associées à la consommation d'alcool, à travers des boissons qui le rappellent.



Cependant, si certaines personnes abstinentes trouvent un équilibre en consommant, du vin sans alcool et qu'elles se connaissent bien, cela peut leur convenir.

Il serait donc préférable d'opter pour des boissons totalement différentes, qu'elles soient sucrées, salées ou neutres. D'ailleurs, les restaurateurs et brasseurs ont accompli de grands progrès en inventant des boissons originales et gastronomiques. Il vaut mieux privilégier ces alternatives plutôt que des ersatz qui égalent rarement l'original.

Cependant, si certaines personnes abstinentes trouvent un équilibre en consommant, de manière occasionnelle, du vin sans alcool et qu'elles se connaissent bien, cela peut leur convenir. Mais, une fois encore, je ne pense pas que ce soit la solution la plus simple.

Voilà en quelques mots ce que peut vous dire l'ancien médecin que je suis, ayant pris du recul par rapport à la pratique de ce métier. »

Interview du Dr Jaillet, médecin généraliste à Vénissieux

CONTRE



POUR



Le sans alcool : la Croix Bleue s'en mêle

LE VIN SANS ALCOOL : Une révolution pour la santé, l'égalité et le plaisir

Je ne m'étais pas vraiment intéressé à la question du vin sans alcool jusqu'à ce que mon beau frère m'en propose il y a quelques années. Le vin est sur la table pour les fêtes de famille (en toute modération) ; aussi il lui apparût bien logique de ne pas me mettre à l'écart dans ces repas de famille, en toute convivialité.

J'ai évolué depuis que je suis sorti de ce marasme qu'est la dépendance à l'alcool. Au début l'alcool était banni de la maison. C'est le moment militant où l'on veut convertir la terre entière, où les repas sans alcool deviennent une injonction. Mais on se rend compte que la société ne nous suit pas. Puis après quelques années, pour un repas à la maison j'accepte que les invités amènent leur bouteille ; et ils la reprennent quand ils partent. Et puis, les années passant, j'ai acheté de l'alcool pour les amis. Il peut même m'arriver aujourd'hui d'en stocker. Est-ce utile de le dire : je me considère guéri.

Alors ce vin désalcoolisé ? Il faut savoir que le vin sans alcool existe en France depuis la fin du XIXe siècle, avec des expérimentations et des brevets depuis 1908, mais sa production moderne s'est développée surtout à partir des années 1990 ; Le vin sans alcool présente plusieurs bienfaits prouvés pour la santé, tout en évitant les effets nocifs liés à l'alcool. Issu d'un véritable vin dont l'éthanol a été retiré, il conserve, d'après les experts une partie des éléments actifs naturellement présents dans le raisin.

On y retrouve notamment les polyphénols, connus pour leurs propriétés antioxydantes et des micronutriments issus de la peau et des pépins des raisins.

Le sujet reste tabou et souvent clivant : on est pour, ou on est contre. Alors mon expérience de boissons sans alcool lors des fêtes de famille, ne sera pas utile pour tous ; Je ne juge pas ceux qui sont farouchement opposés à ce produit (vin ou pétillant sans alcool) ; mais comprenez que chacun a le choix de ses expériences. J'y vois un espace de liberté, de bien être, de plaisir. Et finalement lorsqu'on en propose lors d'un repas, de nombreuses personnes s'y intéressent, goûtent et en reprennent.



Alain Charpentier, membre du Conseil d'administration de la Croix Bleue

La Loco à Quimperlé : un espace musical et convivial

Un lieu atypique et accueillant

La Loco est une salle de concerts et une boîte de nuit situé à Quimperlé. Son décor, mêlant influences industrielles et univers fantasmagorique, évoque un monde où l'imaginaire de Jules Verne se teinte des accents postapocalyptiques de Mad Max. Ce cadre singulier offre une atmosphère unique, invitant à la découverte et à l'évasion.

La programmation musicale de La Loco est éclectique. Les spectateurs peuvent y apprécier aussi bien des concerts de musique traditionnelle, que des prestations rock, swing, blues, techno, et bien d'autres styles.

Outre son rôle de lieu de diffusion artistique, La Loco accueille également un centre de formations. Les mercredi et samedi après-midi, l'établissement ouvre ses portes aux adolescents, leur permettant de profiter d'un espace convivial où jeux et boissons sans alcool sont proposés.



Organisation des soirées et accueil du public

La salle de concert et discothèque peut recevoir jusqu'à 650 personnes lors des soirées du vendredi et du samedi, avec une fermeture programmée à 5 heures du matin. En moyenne, ce sont 580 personnes qui fréquentent l'établissement chaque week-end. Afin de garantir un environnement sécurisé, la vente d'alcool est arrêtée une demi-heure avant la fermeture. Les clients ont alors la possibilité d'emporter leurs consommations restantes chez eux.

Initiatives pour une consommation responsable

La Loco met en avant le rôle des « SAM », ces capitaines de soirée sobres désignés pour raccompagner leurs amis. Pour encourager leur engagement, l'entrée leur est offerte ainsi qu'un ticket pour une boisson sans alcool gratuite. Le choix de boissons non alcoolisées comprend des bières, de l'eau, des sodas et des cocktails sans alcool.

En cas de consommation excessive d'alcool, le personnel adopte une attitude bienveillante : le barman refuse de servir de l'alcool à la personne concernée et lui propose de l'eau ou du café. Un accompagnement est également possible via un intervenant spécialisé dans les addictions, présent dans une salle dédiée. Cette prise en charge est assurée par Yves Ballaven, administrateur de la Croix Bleue et Patient Expert. La personne peut ainsi se reposer et discuter des risques liés à la consommation d'alcool.

Les observations menées à La Loco indiquent que 4 % des spectateurs ne consomment pas de boissons alcoolisées lors des concerts.

Actions de sensibilisation et animation pour la jeunesse

Chaque mercredi, les membres de l'association Locospace à Quimperlé (Finistère) se réunissent à La Loco afin d'apprendre à concevoir des cocktails sans alcool. Le samedi après-midi, ces jeunes proposent à la vente des boissons softs dans le cadre d'un après-midi dédié aux jeux de société.

Yves Ballaven, membre du Conseil d'administration de la Croix Bleue

La Cave Parallèle : la franchise du sans alcool



Dans une cave spécialisée à Vannes, une professionnelle raconte un parcours atypique, à l'image d'un univers encore récent. Rien, au départ, ne la destinait à ce métier. Elle est arrivée dans ce secteur par l'intermédiaire d'un proche qui avait ouvert une cave sans alcool et cherchait une salariée. Son profil faisait écho au projet : elle supportait elle-même très mal l'alcool et avait presque complètement cessé d'en consommer pendant plusieurs années.

Selon elle, cette activité attire encore des profils venus d'horizons très divers, précisément parce que le phénomène est nouveau. Le commerce où elle travaille avait d'abord été lancé comme structure indépendante avant d'être repris, il y a quelques mois, par le réseau La Cave Parallèle, qui compte aujourd'hui plusieurs établissements en France. Une expansion qui, à ses yeux, illustre la montée en puissance du marché.

Les produits proposés proviennent de plusieurs pays. La France y occupe une place importante, mais la Belgique, l'Allemagne, la Grèce ou encore l'Afrique du Sud sont également représentées. L'Allemagne et la Belgique, souligne-t-elle, ont joué un rôle pionnier dans le développement des premières installations de désalcoolisation, notamment pour le vin.

Cette progression s'inscrit dans une évolution plus large des comportements. La baisse de la consommation d'alcool, déjà observée depuis plusieurs années, se serait accentuée après la crise sanitaire. Le Covid a, selon elle, renforcé les préoccupations liées à la santé et conduit certaines personnes à s'interroger sur leur consommation. Elle note aussi un moindre attrait des jeunes pour le vin, dans un contexte où la filière viticole traverse une crise de surproduction. Pour certains producteurs, le désalcoolisé apparaît dès lors comme une piste de diversification.



La clientèle du sans alcool, observe-t-elle, est loin d'être homogène. Certaines personnes cherchent à réduire leur consommation, d'autres à l'interrompre temporairement ou durablement. Mais il existe aussi un public qui n'a jamais réellement bu d'alcool et qui se réjouit de trouver une offre pensée pour lui. Ces consommateurs ne recherchent pas nécessairement l'imitation d'un rhum ou d'un whisky : ils s'intéressent plutôt à des boissons originales, élaborées pour l'apéritif ou la table.

Car l'un des enjeux majeurs du secteur est précisément de sortir d'une image infantilisante. Ne pas boire d'alcool, rappelle-t-elle, a longtemps signifié devoir se contenter d'un verre de jus d'orange ou d'eau gazeuse, parfois servi comme une solution de second rang. L'ambition de ces nouvelles caves est au contraire de proposer des boissons pour adultes, avec de la complexité, de l'amertume, de la longueur en bouche et un véritable travail aromatique.

La pédagogie occupe donc une place centrale. La professionnelle insiste sur un point : sans alcool ne veut pas dire très sucré. Selon elle, cette association d'idées reste profondément ancrée, alors même qu'une partie de l'offre actuelle s'en éloigne nettement. Pour compenser l'absence de la sensation de chaleur apportée par l'éthanol, certains producteurs travaillent d'autres ingrédients, comme les épices ou le piment, afin de créer de nouvelles sensations en bouche.

Dans ce contexte, la dégustation devient un outil essentiel. La cave en propose tous les jours, ainsi que des ateliers de découverte, afin d'aider les clients à comprendre ces produits. Il ne s'agit pas, souligne-t-elle, de simples jus de raisin, mais bien de boissons issues d'un travail de fermentation puis de désalcoolisation, avec des logiques de dégustation qui leur sont propres.





Le développement du secteur passe aussi par la restauration. Pour l'instant, explique-t-elle, les caves spécialisées ne démarchent pas massivement les établissements, notamment pour des raisons logistiques. Mais certaines collaborations émergent lorsque des restaurateurs prennent eux-mêmes contact. Elle cite ainsi le cas d'un établissement associant une offre sans gluten, végane et sans alcool, signe que ces choix s'inscrivent parfois dans une réflexion globale autour de la santé et des modes de consommation.

Pour autant, le développement du sans alcool n'est pas perçu comme une opposition frontale au marché de l'alcool. D'après elle, les deux univers coexistent. Une partie de la clientèle est constituée de « flexi-buveurs », qui privilégient le sans alcool à certains moments de la semaine et consomment de l'alcool à d'autres. Beaucoup de fournisseurs produisent d'ailleurs à la fois des boissons alcoolisées et désalcoolisées.

Reste une question sensible : celle du rapport entre ces produits et les personnes confrontées à une addiction. Dans les associations d'anciens buveurs excessifs ou dans les structures d'accompagnement, le sujet divise. Certains y voient une alternative utile ; d'autres redoutent que ces boissons, parce qu'elles reprennent parfois les codes de l'alcool, puissent fragiliser certaines personnes abstinentes.

Sur ce point, la professionnelle adopte une position prudente. Elle explique qu'elle ne proposerait pas de vin désalcoolisé à une personne qui se dirait encore fragile face à l'alcool. Le sans alcool, insiste-t-elle, ne peut pas être présenté comme une réponse universelle. Son intérêt dépend des parcours, des sensibilités et du degré de vulnérabilité de chacun.

À mesure qu'il se développe, le secteur du sans alcool se trouve ainsi à la croisée de plusieurs enjeux : innovation commerciale, évolution des usages, reconnaissance culturelle, mais aussi responsabilité vis-à-vis des publics les plus exposés. Un équilibre délicat, qui oblige à penser ces boissons à la fois comme une opportunité et comme un sujet de vigilance.

Ressources

- [site guide.michelin.com](https://www.guide.michelin.com)
- [Site lacaveparralele.fr](https://www.lacaveparralele.fr)
- [Site de l'OMS who.int/fr](https://www.who.int/fr)
- [site jnprspirits.com](https://www.jnprspirits.com)
- Membres du Conseil d'administration de La Croix
- Interviews des docteurs Jaillet et Lejeune

Vous pouvez également retrouver de nombreuses ressources sur cette thématique ainsi que nos précédents dossiers sur notre site [croixbleue.fr](https://www.croixbleue.fr).

Suivez-nous sur nos réseaux pour rester informé de toute l'actualité Croix Bleue et addicto



Les dossiers de La Croix Bleue

Le « sans alcool » répond à une demande de plus en plus grande ; certains cavistes se sont lancés dans une offre sans aucune goutte d'alcool.

Un tour de France de quelques bonnes adresses du « sans alcool » :

- **Karsk Spirits** à Lyon
- **Le Deuxième Verre** à Lyon
- **La Cave Parallèle** à Nantes, Vannes, Aix-en-Provence, Boulogne-Billancourt, La Rochelle et Nîmes
- **Le Paon Qui Boit** à Paris
- **Qu'Importe l'Ivresse** à Paris
- **Sanzalc** à Lille
- **Le Cactus de Barnabé** à Strasbourg
- **Belles Grappes** à Bordeaux
- **O'colibri** à Tours

