



Le sans alcool, le nouveau cool ?

De plus en plus de consommateurs se laissent séduire par les boissons « nolo » (« no alcohol ») afin de prendre soin de leur santé et de leur image. Une véritable révolution au pays du vin !

TEXTE : CLÉMENCE LEVASSEUR - ILLUSTRATIONS : ÉRIC GIRIAT

Et si rester sobre était devenu snob ? Depuis quelque temps, ceux qui trinquent avec un virgin mojito ou une Twister ne sont plus vus comme des rabat-joie ou de potentielles femmes enceintes : opter pour la sobriété est rentré dans les mœurs. « Depuis les années 60, la consommation d'alcool des Français a été divisée par 2,5, surtout le vin servi à table au quotidien, assure Ludovic Gaussot, sociologue et auteur de *Modération et sobriété. Études sur les usages sociaux de l'alcool* (éditions L'Harmattan, 2004). Cela s'explique notamment par les messages de prévention, sur les risques pour la santé mais aussi sur les accidents routiers, qui ont fini par être entendus. »

Un courant venu des États-Unis

Le mouvement « sober » (sobre en anglais) a été initié par l'Américaine Ruby Warrington, une journaliste « lifestyle », avec son ouvrage *Sober Curious*. Publié en 2018, il incitait les lecteurs à transformer leur relation avec l'alcool afin de pouvoir mener une vie plus épanouie. L'auteure se demandait comment il était encore possible de boire avec excès à l'époque où le yoga et la nourriture bio étaient incontournables. Selon elle, « la sobriété était la prochaine étape logique dans la révolution du bien-être ».

Une hygiène de vie idéale

« C'est vrai qu'une morale sanitaire règne actuellement dans notre société, analyse Ludovic Gaussot. Pratiquer une activité sportive, se nourrir sainement, prendre soin de soi avec le développement personnel est devenu une norme. » L'alcool, qui est néfaste pour la santé et peut faire perdre le contrôle, devient incompatible avec cette hygiène de vie idéale et la maîtrise de soi. « On l'observe également avec les personnalités, remarque le sociologue. Le comportement d'un Gainsbourg ou d'un Renaud arrivant ivres sur un plateau télé serait sûrement jugé pathétique aujourd'hui. »

« Le comportement d'un Gainsbourg arrivant ivre sur un plateau télé serait sûrement jugé pathétique aujourd'hui. »

« La sobriété est la prochaine étape logique dans la révolution du bien-être. »

Le succès de Janvier sobre

Si le « sans alcool » gagne du terrain, c'est aussi parce que l'initiative Janvier sobre, lancée en 2019 et renouvelée chaque année, connaît un joli succès. Initiée sans les pouvoirs publics par Laurence Cottet, une ancienne alcoolique, cette opération invite à faire un point sur sa relation avec la boisson. Au moment annuel des bonnes résolutions, diminuer sa consommation voire s'abstenir, pendant un temps donné, est encouragé. À cette occasion, les repères préconisés par l'OMS sont rappelés : pas plus de deux verres par jour et pas tous les jours. « Grâce à Janvier sobre, qui est souvent un défi relevé entre amis ou collègues, certains ont compris qu'ils devaient se montrer vigilants, d'autres qu'ils pouvaient passer une bonne soirée en sirotant des softs, se réjouit Laurence Cottet. Cela a permis de faire connaître la sobriété. De nombreuses personnes se sont retrouvées sur les réseaux sociaux pour en discuter et s'encourager dans leur arrêt de l'alcool. Un mouvement vertueux a été enclenché. »

Des témoignages qui font réfléchir

Publiés en début d'année, des témoignages ont également valorisé et médiatisé la sobriété : Stéphanie Braquehais (*Jour zéro*, éditions L'Iconoclaste) et Claire Touzard (*Sans alcool*, éditions Flammarion), des jeunes femmes insérées socialement et professionnellement, racontaient leur cheminement vers l'arrêt de la boisson. Une décision à contre-courant des codes sociaux, qui les a rendues plus fortes. Et qui a amené nombre de personnes à réfléchir à leur rapport avec l'alcool.

Un marché en plein essor

La consommation d'alcool reculant, les industriels n'ont pas tardé à réagir en lançant des boissons qui n'en contiennent pas : bière, vin, pastis, et même whisky ou gin, tous se déclinent désormais en version zéro alcool. Le site Gueule de joie (gueuledejoie.com), qui en a fait sa spécialité, propose 150 références. « Les sodas - trop sucrés et ayant mauvaise



presse -, et les eaux- trop tristounes - sont boudés, constate Jean-Philippe Braud, son fondateur. Ceux qui ne boivent pas cherchent des produits qui leur procurent des sensations similaires, qui ont les mêmes codes festifs. » Il existe aujourd'hui de très bonnes bières sans alcool, capables de bluffer les palais des connaisseurs, et des vins sans alcool créés par des vigneron, avec arômes tanins, longueurs en bouche... « Des boissons plébiscitées par les consommateurs ayant des responsabilités qui les empêchent de boire ou qui doivent disputer une compétition sportive le lendemain », assure Jean-Philippe Braud.

Mocktails et bars 100 % sans alcool

Les bars et les restaurants se sont adaptés à cette nouvelle demande : alors que moins d'un client sur deux y consommait une boisson alcoolisée en 2018, selon l'association Avec Modération, ces établissements font la part belle aux produits « spirit free », c'est-à-dire sans spiritueux. Et la carte des virgin cocktails, ou mocktails, explose. Des « dry bars », bis-

trots 100 % sans alcool, ont même été ouverts à New York, Dublin ou Nantes... avant de devoir baisser le rideau, pandémie oblige. Il n'empêche, la révolution de la sobriété est en marche. Une bonne chose quand on sait que l'alcool est encore responsable de 40 000 décès par an, en France. ●

Pour aller plus loin



- *Non ! J'ai arrêté. Trouver un chemin de sortie face à l'alcool*, de Laurence Cottet, Interéditions, 2020.
- *Simplissime. Les Cocktails sans alcool les plus faciles du monde*, de Jean-François Mallet, Hachette Cuisine, 2020.
- *Cash Investigation : Alcool, les stratégies pour nous faire boire*, un reportage diffusé sur France 2 le 1^{er} avril 2021, france.tv/france-2/cash-investigation/
- *Beyond Bars*, un podcast pour aider à se libérer de l'addiction et trouver la sobriété, podcast.ausha.co/beyond-bars