

SOUS LA LOUPE

# SANS ALCOOL MAIS PAS SANS GOÛT ET... AVEC MODÉRATION !

Longtemps reléguées au second plan, les boissons désalcoolisées connaissent aujourd'hui un véritable essor. Qu'il s'agisse de vins, de bières, de spiritueux ou même de cocktails sans alcool, leur goût s'est nettement amélioré, au point de séduire un public toujours plus large. Comment expliquer un tel engouement ? Et que valent réellement ces boissons qui promettent « l'expérience sans l'ébriété » ?

## UN PEU D'HISTOIRE

Les premières tentatives de bières sans alcool datent du début des années 1900, notamment pour contourner la prohibition aux États-Unis. Celles-ci n'ont pas rencontré un grand succès en raison de leur goût peu agréable. En 1908, Carl Jung, un viticulteur allemand, est pionnier en mettant au point une méthode de distillation à basse température pour extraire l'alcool du vin tout en préservant les arômes.

En 1918, la bière néerlandaise Malto est lancée pour les sportifs et les jeunes, mais son succès est limité.

Dans les années 1980, les techniques de désalcoolisation des boissons se perfectionnent, avec l'émergence de procédés avancés tels que la distillation sous vide et l'osmose inverse.

En 1986, Ariel Vineyards remporte une médaille d'or pour son

vin sans alcool, prouvant que ces boissons pouvaient être d'excellente qualité organoleptique tout en répondant aux attentes des consommateurs.

Au 21<sup>e</sup> siècle, le marché des boissons désalcoolisées (vins, bières, spiritueux) connaît une croissance significative, notamment en raison de l'innovation des fabricants et de l'évolution des comportements de consommation. De nouvelles catégories de produits



sont apparues, comme les infusions pour cocktails sans alcool (mocktails) ou les spiritueux sans alcool, offrant de nouvelles options aux consommateurs.

En 2021, l'Union européenne reconnaît juridiquement les vins désalcoolisés, ce qui a permis leur expansion.

### UN PEU DE TECHNIQUE DE FABRICATION

Les boissons désalcoolisées sont fabriquées par deux méthodes principales :

- **la désalcoolisation d'un produit fermenté** : retrait de l'alcool des boissons alcoolisées par distillation sous vide et osmose inverse.

La distillation sous vide consiste à chauffer la boisson dans une chambre sous pression réduite. Cette basse pression abaisse le point d'ébullition de l'alcool (autour de 40 °C), permettant de le faire évaporer et de le séparer du liquide sans détruire les arômes délicats. Cette méthode est répandue pour les vins et les bières. L'osmose inverse ou filtration membranaire utilise des membranes spéciales sous haute pression pour séparer l'alcool du liquide. L'alcool est retenu par la membrane, tandis que le liquide désalcoolisé reste intact.

Il existe d'autres procédés membranaires qui séparent l'alcool via des membranes semi-perméables appelées pervaporation et nanofiltration.

- **la méthode d'élaboration sans fermentation alcoolique**, utilisée par exemple pour certains vins ou spiritueux sans alcool. Cette méthode permet d'obtenir des boissons à 0 % d'alcool dès

le départ, sans passer par une étape de fermentation. Cette technique implique de mélanger des moûts et des arômes naturels sans passer par un processus alcoolique.

Des jus de raisin (pour le vin) ou d'autres liquides sont mélangés avec des arômes naturels, des extraits de plantes ou d'autres ingrédients pour recréer le profil de saveur de la boisson alcoolisée originale.

- **il existe une 3e technique, moins utilisée : la fermentation contrôlée**

Certaines levures produisant très peu d'alcool peuvent être utilisées pour une fermentation qui génère une très faible teneur en alcool, voire nulle. Cette méthode est surtout utilisée pour la bière où les arômes peuvent être préservés pendant la fermentation.

### UN PEU DE LÉGISLATION EN BELGIQUE

Selon la loi de 2009, les « *boissons non alcoolisées* » incluent notamment les eaux minérales, limonades, jus, mais aussi certaines bières, vins ou assimilés dont le titre alcoométrique ne dépasse pas 0,5 % vol.

Donc, une bière peut être appelée « *sans alcool* » si elle contient jusqu'à 0,5 % d'alcool.

La vente de toute boisson alcoolisée dont le titre

alcoométrique est supérieur à 0,5 % volume est interdite aux jeunes de moins de 18 ans.

En ce qui concerne la teneur en sucres, il n'y a pas de réglementation belge ou européenne qui fixe une limite obligatoire maximale de sucres totaux pour les boissons désalcoolisées.

Les boissons désalcoolisées ne sont pas soumises à la même réglementation d'étiquetage que les denrées alimentaires relevant du règlement EU 1169/2011.

**Vins et boissons vinicoles désalcoolisés** : valeur nutritionnelle et teneur en sucres NON OBLIGATOIRE (sauf si le producteur ajoute volontairement un tableau nutritionnel, les sucres doivent alors y figurer).

**Bières désalcoolisées** (< 0,5 % ou 0,0 %) : étiquetage nutritionnel OBLIGATOIRE et les sucres doivent être indiqués (g/100 ml). En effet, la bière est considérée comme une boisson fermentée issue de céréales, proche d'un produit alimentaire classique.

**Apéritifs sans alcool/désalcoolisés** : si la boisson est classée comme boisson sans alcool, l'étiquetage nutritionnel et le taux de sucres est OBLIGATOIRE. En revanche, si elle est considérée comme boisson désalcoolisée, l'étiquetage n'est PAS OBLIGATOIRE (voir tableau 1).

Tableau 1

Type de boisson	Sucres indiqués obligatoirement
Vin désalcoolisé	Non
Bière désalcoolisée	Oui
Apéritif sans alcool	Oui
Apéritif désalcoolisé	Pas forcément

## UN PEU DE RECOMMANDATIONS EN BELGIQUE

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS 2025) ne propose pas de recommandations spécifiques pour la consommation de boissons désalcoolisées, car elles ne présentent pas les mêmes risques que l'alcool.

### EN PRATIQUE, QU'EN EST-IL ?

D'un point de vue nutritionnel, les vins désalcoolisés, qui ne peuvent pas légalement porter le nom de « vin », se déclinent en blanc, rouge et rosé. Lors de leur procédé de fabrication, pour éviter l'acidité liée à l'absence d'alcool et atténuer l'astringence des tanins, différents moyens peuvent être utilisés : l'ajout de sucre (10 à 20 g/litre), l'ajout de glycérol ou encore de jus de fruit. Ils peuvent néanmoins conserver certains antioxydants et polyphénols, qui aident à réduire le stress oxydatif.

Les bières sans alcool, quant à elles, contiennent encore des

vitamines du groupe B et certains minéraux comme le magnésium et le potassium, mais contiennent généralement aussi du sucre. En effet, lors de la fabrication de certaines bières sans alcool, on ajoute du sucre dans le brassin final afin d'améliorer le goût après avoir extrait l'alcool.

Les apéritifs sans alcool sont nombreux : les bitter, les anisés, ceux aux plantes ou à la menthe, sont souvent pensés pour être doux et faciles à boire et sont majoritairement sucrés.

### AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Remplacer les boissons alcoolisées par des boissons désalcoolisées offre des avantages pour la santé et le bien-être, car elles permettent de conserver les plaisirs tels que le goût ou le rituel social, sans les effets néfastes de l'alcool.

Consommer ce type de boissons permet une réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de

pancréatites, de certains cancers et de problèmes de foie.

Les avantages sociaux de la consommation de telles boissons donnent l'occasion de rester lucide, performant et de réduire les risques de violence et d'accident. Elles permettent aux personnes qui le désirent de respecter leurs convictions.

Les versions sans alcool irritent moins la muqueuse gastrique et n'ont pas d'effet neurotoxique. Les femmes enceintes, les sportifs, les personnes sous traitement médicamenteux doivent rester prudents car le 0 % d'alcool ne signifie pas qu'il y a « ZERO » alcool.

L'absence d'alcool ne doit pas être le seul critère à prendre en compte, car ces boissons contiennent souvent des glucides et des calories.

Il convient donc de lire l'étiquetage nutritionnel mais malheureusement toutes les informations n'y figurent pas nécessairement. Certaines de ces boissons peuvent être presque aussi sucrées que des sodas, tandis que d'autres contiennent des édulcorants.

Il est donc important d'en surveiller la consommation, surtout si le but est de maintenir une bonne glycémie ou de perdre du poids. ■

**Catherine Lefebvre**  
Diététicienne nutritionniste

## BON À SAVOIR

**"Sans alcool" ne signifie pas toujours "0,0 %" :** une boisson désalcoolisée peut contenir jusqu'à 1,2 % d'alcool en France et 0,5 % en Belgique, ce qui peut apporter une quantité significative d'alcool en cas de consommation excessive.

**Lire les étiquettes est crucial :** 0,0 % signifie que l'alcool est non détectable. Cela montre que la valeur a été mesurée, et est juridiquement plus solide qu'un 0 % qui pourrait être perçu comme un arrondi. Cela signifie « zéro alcool sans discussion possible ».

La seule obligation légale concernant l'étiquetage des boissons alcoolisées, des boissons allégées en alcool ou sans alcool est de préciser le pourcentage d'alcool. Pour les boissons alcoolisées, la teneur en sucres ne doit pas être indiquée. Pour les boissons allégées en alcool ou sans alcool, l'obligation varie selon le type de boissons (voir tableau 1).

**Attention aux calories :** certaines boissons désalcoolisées peuvent être plus ou moins sucrées et donc contenir des calories.