

SANS ALCOOL S'IL VOUS PLAÎT !

Le e-book pour comprendre le Dry January



réalisé par



&



Bienvenue dans l'univers enivrant de la boisson sans alcool !

Chez V and B, on aime partager nos secrets... et comme on sait que la curiosité n'est pas qu'un vilain défaut, on vous a concocté un e-book à déguster **sans modération**. Parce que l'univers sans alcool est tout aussi fascinant et pleins de surprises ! Et comme nous croyons fermement qu'une expérience avec des boissons sans alcool peut être tout aussi joyeuse, épanouissante et festive que n'importe quelle autre, nous avons décidé de nous s'associer avec le leader des boissons sans alcool **Gueule de Joie** pour vous offrir cet e-book.

De plus en plus de personnes choisissent aujourd'hui de réduire ou d'éliminer complètement leur consommation d'alcool. Que ce soit pour des raisons de santé, de bien-être, ou simplement pour expérimenter de nouvelles saveurs. Cet e-book a été conçu pour répondre à ce besoin, en apportant toutes les informations qui vous intéressent sur le sans alcool et le Dry January : la désalcoolisation, des recettes de mocktails, nos boissons coup de cœur, notre guide pour réussir le Dry... et bien d'autres encore !

Amis de la découverte, que vous soyez déjà un spécialiste du Dry January ou un simple épi'curieux, bienvenue dans la commu' et bonne lecture !

Demandez le programme !

01. Nolo ou le plaisir sans modération !

p.4

02. Sans alcool mais avec préjugés ?

p.7

03. La désalcoolisation, comment ça fonctionne ?

p.10

04. Les bienfaits du sans alcool (eh oui, il y en a plein... !)

p.14

05. Prêts pour le Dry January ?

p.16

06. Nos boissons coup de cœur !

p.18

07. Devenez le roi du mocktail (par ici les recettes !)

p.19

1- NOLO ou le plaisir sans modération !

Le Nolo c'est la contraction de no-alcohol et low-alcohol !
Fini les danses embarrassantes et les discussions philosophiques sur l'existence des aliens à 3h du mat',
levons nos verres de kombucha et trinquons avec fun !

Le sans alcool, c'est une façon de réinventer l'apéritif en proposant des alternatives saines, sans sacrifier le goût.

15%

des adultes en France ne consomment pas d'alcool (2023)
<https://www.larvf.com>

UNE TENDANCE INCONTESTABLE

Autrefois relégué à quelques sodas et jus de fruits, le sans alcool est aujourd'hui une tendance en pleine expansion. Que ce soit pour des raisons de **santé**, de **bien-être** ou simplement par **curiosité**, de plus en plus de personnes se tournent vers des alternatives non alcoolisées.

UN BOOM DE NOUVEAUTÉS

Ces dernières années, cet attrait pour les boissons sans alcool a donné naissance à de **nouvelles tendances** (kombucha, kéfir, infusions, proxies...), de **nouvelles saveurs** (sureau, gingembre, baobab...), de **nouvelles marques** (Jomo, Koko Kombucha, Pop Maté...) et même un **nouveau métier : sobrelie** !



UN NOUVEAU MÉTIER ?

Eh oui, un **sobrelieur**, c'est comme un sommelier, mais en version **NOLO** !

Benoît d'Onofrio est le fameux créateur du métier de "sobrelieur". Initialement sommelier, il a fait le choix de modifier sa pratique :

"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".



CROISSANCE DES ESPACES CONVIVIAUX

Des lieux dédiés au sans alcool ont émergé à l'image de caves et bars 100% sans alcool pour toujours plus de plaisir et de découverte sans modération.

Par exemple, retrouvez une sélection exclusive de produits sans alcool dans plus de 200 V and B en France, au bar comme en cave, grâce à un partenariat avec Gueule de Joie. Expert reconnu, Gueule de Joie propose également une boutique en ligne et une cave spécialisée à Nantes.



SOYEZ FIER !

Le sans alcool n'est plus un tabou !
La preuve ? Beaucoup de célébrités affichent fièrement le fait de ne plus boire d'alcool !

Anne Hathaway • Cara Delevingne • Adele • Artus
• Gad Elmaleh et même Spider-Man
(Tom Holland)...



LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE SANS ALCOOL

Parce qu'en France, on aime bien mettre les choses dans des cases, voici les différentes catégories de sans alcool qui existent aujourd'hui :



Bières sans alcool

Les bières sans alcool, comme leur appellation le suggère, sont obtenues soit par désalcoolisation, soit par une fermentation réduite.

Elles ressemblent à s'y méprendre à leurs versions classiques. Tous les styles de bières sont représentés.



Vins sans alcool dit "De la vigne au verre".

Ce sont des vins désalcoolisés, même si l'on ne peut pas les appeler 'vin sans alcool'. Ils conservent la typicité des cépages, avec une expression aromatique plus marquée. On y retrouve le fruit et la fraîcheur, sans sucrosité.



Bases cocktails

Ce sont des créations qui ont pour but d'imiter le goût des spiritueux classiques, en distillant les ingrédients dans de l'eau, ou encore en désalcoolisant des spiritueux classiques, comme le fait Sober Spirits par exemple. Cela peut également être des productions originales aux saveurs complexes et très concentrées.



Proxies / Boissons gastronomiques

Ce sont des boissons de table complexes, qui reproduisent les caractéristiques du vin. Les proxies sont créés à partir d'infusions, de raisins, de fruits, d'épices, de ferments...



Softs alternatifs

Ce sont toutes les autres boissons, pétillantes ou non, telles que : jus de fruits, kombucha, maté, schorle, kéfir, tonic...

Les cocktails prêts à boire (ou RTD) en font partie et sont des cocktails sans alcool déjà créés et mélangés, il n'y a plus qu'à les boire !

2- Sans alcool mais avec préjugés ?

On peut entendre beaucoup d'avis bien tranchés sur les boissons sans alcool : trop fades, trop sucrées, pas ressemblantes... Mais qu'en est-il vraiment ?

C'EST TROP SUCRÉ !

VRAI & FAUX

Bien sûr, si tu bois les sodas très connus, la dose de sucre est sévère !

En revanche, de nombreuses marques de boissons sans alcool développent des **alternatives saines**. Souvent, ces boissons contiennent peu de sucre et sont composées d'**ingrédients naturels**.

Si le taux de sucre est inférieur à 10 g pour 100 ml, alors ta boisson est plutôt saine !

Les vins désalcoolisés sont généralement 3x moins caloriques que les vins avec alcool.

FAUX

Si tu penses cela, c'est que tu n'as pas encore goûté celles qui te correspondent vraiment !

Il existe de nombreuses références et marques de boissons sans alcool. Chacune se différencie des autres par sa composition : certaines sont plutôt à base de **fruits**, d'autres d'**épices**, de **plantes** ou encore d'**infusions** !

La boisson **Sapinca** combine 13 ingrédients, pour une explosion de saveurs en bouche (gingembre, curcuma, maca, yacon, raifort, tapioca, réglisse, galanga, ashwaganda, racine d'orange, lucuma, citron et agave bleu). On vous le conseille vraiment !

LE VIN SANS ALCOOL N'A PAS LE MÊME GOÛT QUE LE VRAI VIN

VRAI

Comparer le vin sans alcool et le vin traditionnel, c'est un peu comme comparer une pomme et une poire : ils ont chacun leur propre charme. Si vous espérez que le vin sans alcool goûte exactement comme le vin, vous risquez d'être déçu.

L'alcool joue un rôle crucial dans le goût du vin. Il apporte du corps, de la chaleur, et aide à libérer des arômes qui enrichissent le bouquet du vin. Quand on enlève l'alcool, certains de ces arômes disparaissent aussi. Même si les techniques de désalcoolisation sont de plus en plus sophistiquées, elles ne peuvent pas tout à fait recréer le profil aromatique original.

Ceci dit, le vin sans alcool a beaucoup à offrir. C'est une excellente option pour

ÇA N'A PAS
DE GOÛT !



ceux qui cherchent une alternative aux boissons alcoolisées. Et bonne nouvelle, les producteurs travaillent dur pour améliorer ces vins. Les différences de goût pourraient donc bientôt s'atténuer.

Alors, à votre santé, sans modération !



LE SANS ALCOOL ÇA NE DÉTEND PAS AUSSI BIEN QU'UNE BONNE BIÈRE

FAUX

La bière, c'est souvent synonyme de détente. Mais, surprise, ce n'est pas vraiment la bière qui vous relaxe.

En réalité, c'est surtout : entre amis, le week-end, bien installés en terrasse ou dans votre canapé.

On parle également de l'effet placebo : si vous vous attendez à ce que la bière vous détende, il y a de fortes chances que vous vous sentiez plus relaxé, juste par la force de l'imagination.

Certes, l'alcool a un léger effet déprimeur sur le système nerveux central, ce qui peut aider à se délasser un peu à court terme, mais on sait que cet effet est rapidement accompagné de déshydratation et donc de maux de tête...

Alors, pensez très fort au moment de détente qui vous attend et à la relaxation qu'il va vous apporter.



3- La désalcoolisation, comment ça fonctionne ?

Désalcooliser une boisson consiste à enlever l'alcool, tout en préservant autant que possible les caractéristiques organoleptiques (goût, arôme, texture) de la boisson.

Voici les différentes méthodes existantes :



DISTILLATION SOUS VIDE

La boisson est d'abord introduite dans une colonne de distillation, où la pression est réduite. En chauffant doucement, l'alcool est le premier composant à s'évaporer. Ces vapeurs d'alcool sont ensuite séparées et éliminées.

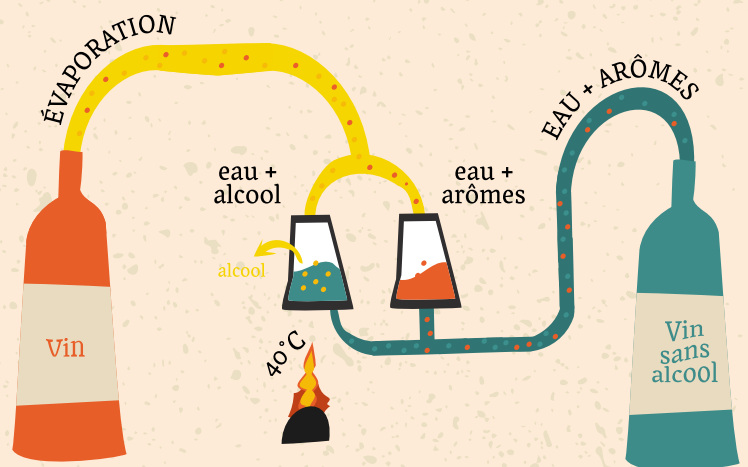
Avantage de cette méthode :

Les températures basses minimisent le risque d'altérer les arômes et le profil gustatif du vin.

OSMOSE INVERSÉE

Cette technique consiste à diviser la boisson en deux flux. Un des flux est surtout riche en alcool, tandis que l'autre flux contient principalement de l'eau et des composés aromatiques. Ensuite, l'alcool est éliminé du premier flux, et les deux flux sont mélangés à nouveau.

Avantage de cette méthode : elle préserve la structure moléculaire de la boisson et ses composants aromatiques, ce qui est crucial pour maintenir son goût authentique.



ÉVAPORATION SOUS VIDE

Cette méthode utilise la chaleur pour évaporer l'alcool, mais à une température plus basse que la distillation classique. L'alcool et l'eau s'évaporent, puis l'alcool est séparé de l'eau par condensation. Enfin, l'eau est re-mélangée à la boisson.

Avantage de cette méthode :

Ce processus permet de préserver au mieux les caractéristiques organoleptiques du vin, notamment en évitant la surchauffe.



AUTRES MÉTHODES POUR LA BIÈRE

Pour les bières sans alcool, il existe d'autres techniques que la désalcoolisation classique.

- Réduction de la durée du processus de fermentation. Or cela fait perdre beaucoup de bulles, donc pour lui redonner son pétillant : on ajoute du gaz carbonique.
- Diminution de la quantité de malt pour réduire la production d'alcool. Mais attention, il faut bien doser pour ne pas perdre le goût unique de la bière. Le brasseur doit être précis !

POUR LES SPIRITUEUX

Le producteur peut aussi chercher à se rapprocher le plus du goût d'un spiritueux sans effectuer de macération dans de l'alcool, ou de distillation. La macération se fait alors dans de l'eau.



ET LES SOFTS DANS TOUT ÇA ?

De nouveaux types de softs ont fait leur apparition ces dernières années, tels que : le kéfir, le kombucha, le maté ou encore le proxy.

- **Les proxies** sont de nouveaux types de boissons sans alcool : des boissons de table haut de gamme créées à partir de raisins, fruits, thés, épices et ferments. Ce sont des créations originales qui permettent d'avoir une alternative de qualité au vin à table. Les proxies reproduisent les caractéristiques du vin, mais sans l'imiter et permettent de proposer des accords parfaits avec vos plats préférés.



- **Le Kéfir** de fruit est une boisson fermentée naturelle et rafraîchissante, obtenue par fermentation des fruits avec des grains de kéfir. Les grains de kéfir sont en réalité des mélanges naturels de levures et de bactéries bénéfiques. Durant le processus de fermentation, qui dure de 24 à 48 heures, les grains de kéfir consomment le sucre et transforment les fruits en une boisson légèrement pétillante et acidulée.

- **Le Kombucha** est une boisson fermentée légèrement acide. Elle est naturellement pétillante et légèrement sucrée. Elle est obtenue à partir d'une culture symbiotique de bactéries et de levures, plongée dans une infusion de thé sucrée. La fermentation dure environ 7 à 14 jours. Après celle-ci, la boisson peut être aromatisée par toute sorte d'ingrédients (fruits, herbes, épices, légumes...). Le procédé peut paraître étonnant, mais le résultat est surprenant !



Le **Maté** est une plante originaire d'Amérique du Sud, principalement cultivée en Argentine, au Paraguay, en Uruguay et au Brésil. Les feuilles de maté sont utilisées pour préparer une boisson stimulante appelée... maté ! Nom pas très original, mais boisson très populaire dans toute la région. La boisson de maté est préparée en infusant les feuilles (de maté donc) séchées et broyées dans unealebasse avec de l'eau chaude.

Pour la petite histoire, c'est la boisson préférée de notre Grizou national !



**PRÊT À GAGNER
LE MATCH!
J'AI TROP D'ÉNERGIE**



bombilla

alebasse

4- Les bienfaits du sans alcool

Comme l'a constaté Spider-Man (eh oui, faut suivre), le sans alcool peut donner quelques super-pouvoirs, au choix, vous pourrez bénéficier de :

SUPER SOMMEIL

Adieu les nuits agitées... Vous offrez à votre sommeil une chance de se refaire une beauté. Résultat : plus d'énergie pour affronter la journée, et ça, c'est du bonus !



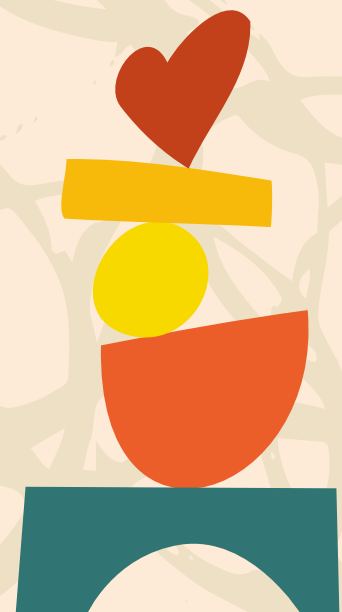
SUPER ZEN !

Réduire votre consommation d'alcool peut faire des merveilles pour votre stress. Plus de calme, moins de crises de nerfs : le sans alcool est comme une séance de méditation en bouteille.



SUPER FIT !

Combiné à une alimentation équilibrée et à un peu d'exercice, le sans alcool peut vous aider à retrouver cette silhouette de rêve que vous avez toujours désirée.





SUPER SPORTIF !

Vous avez l'impression que chaque séance de sport se transforme en marathon ? L'alcool peut freiner votre récupération, alors passez au sans alcool pour que vos muscles se sentent choyés et prêts pour la prochaine aventure sportive.

SUPER HYDRATÉ !

Avec les boissons sans alcool, votre visage retrouvera toute son hydratation et vous aurez bonne mine toute l'année !

SUPER TRANSIT

(notre petit préféré !)

Kombucha et kéfir sont les alliés de votre estomac. Ils sont bourrés de probiotiques qui réparent et renforcent votre flore intestinale. Comme des petits soldats, ils défendent votre ventre contre les vilains problèmes digestifs.



SUPER VITAMINÉ !

Le maté, c'est comme une potion magique pleine de vitamines et de minéraux (A, B1, B2, B5, C et E).

Un vrai trésor de bienfaits pour booster votre énergie et votre santé ! Il remplacera bientôt la pause-café au travail, ce sera la pause-maté !



5- Prêts pour le Dry January ?

Maintenant que vous êtes persuadés des bénéfices que vont apporter les boissons sans alcool, êtes vous prêts à vivre l'expérience Dry January ?!

LE QUOI IIII ?

DRY JANUARY

On l'a tous déjà entendu, souvent un 1^{er} janvier après minuit, "*dès demain, j'arrête l'alcool !*". Mais bien sûr, à la première occasion festive : "*il fait froid... on se fait une raclette ?*". La promesse est vite oubliée. Et si, on commençait par tenir le défi un mois, disons le mois de janvier. Ce serait déjà pas mal, non ?

C'est aussi simple que ça, le Dry January : du 1^{er} janvier au 31, pas une goutte d'alcool !

ET ÇA VIENT D'OÙ CETTE HISTOIRE ?

C'est une britannique, Emilie Robinson, qui a inventé ce défi un peu fou le 1^{er} janvier 2012. Sa motivation à elle : perdre quelques kilos afin de préparer un semi-marathon au mois de février. Elle a donc décidé de dire adieu à l'alcool, pendant tout le mois de janvier et pour se motiver, elle embarque quelques amis dans son aventure.

Résultat ?

Des bienfaits physiques et mentaux incroyables pour elle et ses proches qui en ont fait l'expérience.

Impressionnée par ce résultat, elle a rejoint **Alcohol Concern** (devenu Alcohol Change UK) pour propager l'idée. **En janvier 2013, le premier Dry January anglais est lancé.** Depuis, le concept s'est étendu à travers le monde, surtout grâce aux réseaux sociaux et aux associations de santé.



En 2024, plus de 5 millions de Français ont participé au Dry January selon un sondage de Panel Selvitys.

Visiblement, beaucoup d'entre nous ressentent le besoin de faire une petite pause avec l'alcool de temps en temps. Quelques semaines suffisent à adopter une relation plus saine avec la boisson à long terme.
Alors, c'est parti ?

Et comme "sans alcool", ne rime pas avec "sans apéro" : rendez-vous avec vos proches chez V and B, pour découvrir une variété de boissons sans alcool, dans les corners *Gueule de Joie* !



LE GUIDE DU DRY JANUARY RÉUSSI !

par Jean-Philippe Braud de *Gueule de Joie*

- Prends-le avec optimisme, ça ne dure qu'un mois !
- À plusieurs c'est plus fun, fais-le avec des amis !
- Quand tu sors, regarde autre chose que la carte des alcools. Tu verras qu'il y a désormais plein de supers alternatives.
- Sans alcool, ta forme va s'améliorer. Profites-en pour faire du sport. En plus, ça défoule si tu es tendu par ce mois sobre.
- Anticipes les occasions de trinquer : fais de la place pour le sans alcool dans ta cave.



6- Nos boissons coup de cœur ! ♥

On a testé pour vous et on vous recommande vivement :

Le coup de cœur de Justyna !



Sassy Cidre sans Alcool

"La meilleure imitation du cidre ! Ni trop amer, ni trop sucré, il est délicieux !"

Le coup de cœur de Tanguy !



Sober Spirits Rhum

"Cette boisson reproduit exactement les arômes du rhum traditionnel. Attention à bien le boire en cocktail, par exemple en punch sans alcool, il est délicieux !"

Le coup de cœur d'Ocilia !



Organic Root Elixir

"Un puissant mélange d'épices, de plantes et de fruits, on ne s'attend pas à ça avant de la goûter. C'est époustouflant !"

Le coup de cœur de Matteo !



Vandestreek IPA

"Je ne croyais pas qu'une bière sans alcool puisse autant imiter le goût d'une vraie IPA ! Depuis que je l'ai testée, je ne m'en passe plus !"

Le coup de cœur de Noémie !



Royal Crown Cola

"Le Royal Crown Cola est le meilleur cola premium que j'ai goûté, une excellente alternative aux grandes marques de GMS! Ses fines bulles et notes de caramel subliment les spiritueux haut de gamme : parfait pour un Cuba Libre !"

Le coup de cœur de Geoffrey !



Cypher Blanc

"Un vin blanc en canette, c'est bon et pratique à la fois ! Mon âme d'aventurier s'est laissée tenter, et depuis, j'adore ça !"

Vous pouvez retrouver tous ces produits, et plein d'autres encore, dans les corners **Gueule de Joie** chez V and B. N'hésitez pas à aller les goûter et nous faire part de vos impressions sur les réseaux sociaux.

7- Devenez le roi du mocktail !

Épatez vos amis et surtout faites-vous plaisir en préparant de délicieux cocktails sans alcool (mocktails). On vous glisse quelques recettes faciles et délicieusement saines ! À vos shakers, prêts ? Secouez !



PUNCH SANS ALCOOL

- 5 cl de Sober Spirits Rhum
- 5 cl de jus d'ananas
- 5 cl de jus de mangue
- 5 cl de jus d'orange
- 5 cl de jus de goyave
- 1 cl de sirop de canne

Réaliser directement le cocktail dans un verre highball rempli de glace. Décorer avec une tranche d'orange déshydratée.

cuisincaz.com

MOSCOW MULE

- 1 cl de sirop de canne
- 12 cl de Ginger Spicy Hysope
- 2 cl de jus de citron vert pressé

Réaliser directement le cocktail dans un mule en cuivre rempli de glace pilée. Décorer avec une tranche de citron vert déshydraté.





SPRITZ

- 5 cl de Bitter sans alcool
- 5 cl de vin pétillant sans alcool
- 4 cl de jus d'orange
- 5 cl de Tonic Water Original Hysope

Réaliser directement le cocktail dans un verre ballon rempli de glace. Décorer avec une tranche d'orange déshydratée.

cocktailflavors.com

PALOMA

- 5 cl de Ish Tequila
- 2 cl de jus de citron vert
- 1 cl de sirop de canne
- 5 cl de jus de pamplemousse
- 2 cl de Tonic Water Original Hysope

Réaliser directement le cocktail dans un verre highball rempli de glace. Décorer avec une tranche de citron vert déshydraté.

i.pinimg.com



GIN TO' CITRON

- 12 cl de Tonic Water Citron Hysope
- 4 cl de Sober Spirits Gin
- 1 tranche de citron

Réaliser directement le cocktail dans un verre ballon rempli de glace. Décorer avec une tranche de citron jaune déshydraté.

i.pinimg.com



Nos créations



GINGER ROOT

- 2,5 cl de Sapioca Organic Root
- 12 cl de Tonic Water Original Hysope

Réaliser directement le cocktail dans un verre ballon rempli de glace.
Décorer avec une brindille de romarin.

sapioca.com

PINOSCOLADA

- 2,5 cl d'Osco le rouge ardent
- 4 cl de lait de coco
- 6 cl de jus d'ananas

Réaliser directement le cocktail dans un verre à Pina Colada rempli de glace pilée.



craftandcocktail.com



PROMENADE FORALE

- 5 cl de Jardins Fleuris fleur de sureau
- 10 cl de tonique Hysope sureau BIO
- Bergamote

De la glace pilée ou des glaçons.
Réaliser directement le cocktail dans un verre ballon rempli de glace.
Décorer avec les fleurs comestibles.

Liquor.com / Tim Nusog

BEE A STAR MARTINI

- 6 cl de jus de maracujà
- 2 cl de sirop de vanille
- 2 cl de jus de citron vert
- 2 cl de sirop de fruit de la passion

Shaker tous les ingrédients ensemble puis verser dans un verre Highball.

Décorer avec une tranche de citron vert deshydraté.

Servir avec un shot de Bulles de ruche eau pétillante de miel.



BakesByChichi.com

**L'aventure sans alcool continue
toute l'année chez V and B.**

**Venez découvrir en magasin nos
corners Gueule de Joie 100%
sans alcool !**

réalisé par



&



Rédaction : Noémie Brochard, Ocilia Bardon, Chloé Lainé,
Joris Gasté & Jean Phillippe Braud

Mise en page : Tiphaine Devise

Illustrations : Tiphaine Devise, Nanon Desniou, Frédérique Pénin, Daphnée Belleil, Mi-
chaël Rasolofo, Pierre Jolivet, Maël Bouaoune

Photographies : Ludovic Martin