

## Week-end

# Quand les boissons sans alcool s'invitent à l'apéro

**Tendance en Suisse romande** Kéfir, kombucha ou cocktails sans alcool séduisent un public en quête de boissons moins sucrées, plus naturelles et pensées pour l'apéritif.

**Mathilde Schott**

Dans la cuisine de leur appartement jurassien, tout a commencé il y a un an et demi avec quelques bouteilles de kéfir faites maison. Melvin et sa compagne, Joana, boivent régulièrement cette boisson fermentée originaire du Caucase, préparée avec de l'eau, du sucre, du citron, des figues séchées et des grains de kéfir que l'on laisse fermenter quelques jours.

«On voulait simplement essayer d'autres saveurs», raconte le cofondateur de Shluk, jeune marque jurassienne de boissons pétillantes à base de kéfir d'eau. Le duo remplace les citrons par du grapefruit, les figues séchées par des cranberries et teste différentes recettes. À ce moment-là, il n'est pas encore question de lancer une marque. Le couple cherche simplement à varier les goûts.

Peu à peu, l'idée émerge. Le duo réalise aussi qu'il existe peu d'alternatives à l'alcool qui ne soient pas très sucrées. «Quand on n'avait pas envie de boire un verre, il n'y avait pas grand-chose à part les sodas industriels», résume Melvin. L'idée de créer une boisson fermentée pensée pour l'apéritif commence alors à prendre forme.

Lancé en avril dernier, Shluk propose trois saveurs – citron, framboise et raisin – dans des bouteilles colorées au graphisme soigné. Produite dans le canton du Jura, la boisson revendique aussi une identité profondément jurassienne, jusque dans son nom et son identité visuelle. Joana s'occupe du graphisme et des réseaux sociaux, tandis que Melvin se concentre davantage sur la logistique, les livraisons et le contact avec les clients. Leur projet reste pour l'instant parallèle à leurs activités professionnelles respectives, mais les débuts dépassent déjà leurs attentes. «On est un peu victimes de notre succès», sourit le jeune homme.

## À la quête du plaisir

Shluk n'est pas un cas isolé. Depuis quelques années, les boissons sans alcool se multiplient en Suisse romande: kombuchas artisanaux, vins désalcoolisés, cocktails sans alcool ou boissons fermentées inspirées des codes du vin.

Pour Amélie Dumont, cofondatrice de La Sobrerie, boutique à Lausanne spécialisée dans les boissons sans alcool, le phénomène dépasse largement le kéfir. «Je ne dirais pas qu'il y a une demande particulière sur les boissons fermentées et encore moins sur le kéfir, nuance-t-elle. Il y a surtout une demande de boissons sans alcool qualitatives.»

Pendant longtemps, les alternatives à l'alcool se limitaient surtout aux sodas, jus de fruits ou eaux minérales. Des boissons souvent jugées trop sucrées et peu adaptées aux repas ou aux moments de convivialité. Les nouvelles boissons sans alcool cherchent précisément à occuper cet espace laissé



L'aventure de Shluk a commencé dans l'appartement de Melvin et Joana et sur un constat: «Quand on n'avait pas envie de boire un verre, il n'y avait pas grand-chose à part les sodas industriels.» DR

entre l'eau et l'alcool. Elles misent sur des ingrédients naturels, des procédés artisanaux, de la fermentation et parfois même une certaine sophistication gastronomique. «Les gens cherchent des breuvages qui soient bons, plus sains et surtout qui fassent plaisir. Beaucoup de clients nous disent qu'ils recherchaient ce type de boissons depuis des années, mais que l'offre n'existait tout simplement pas», résume Amélie Dumont.

Derrière cette demande, l'entrepreneuse observe surtout



À Lausanne, la Sobrerie propose une large gamme de boissons sans alcool. Egon Baud

«Il y a surtout une demande de boissons sans alcool qualitatives.»

**Joana**

Co-fondatrice de Shluk

Cette quête du bien-être contribue aussi à l'image positive dont bénéficient les boissons fermentées comme le kéfir ou le kombucha, longtemps associées à l'univers du microbiote. «Dans la tête des consommateurs, il y a le côté bien-être, naturel et anti-ultratransformation», explique Dominique Truchot-Cardot, médecin nutritionniste et professeure ordinaire à l'Institut et Haute École de la santé La Source, à Lausanne.

Kéfir et kombucha contiennent des bactéries et levures issues de la fermentation qui enrichissent la flore intestinale. «De tout temps, on a conseillé de manger des aliments fermentés», rappelle la spécialiste.

Mais Dominique Truchot-Cardot appelle aussi à la prudence face aux promesses parfois exagérées du secteur. Toutes les boissons fermentées ne se valent pas. Certaines restent très sucrées, d'autres fortement industrialisées, et les effets réels sur le microbiote varient énormément selon les procédés de fabrication.

Shluk illustre les limites de cette image «très santé». Pour garantir une conservation longue et permettre une distribution en magasin, la boisson doit être pasteurisée. Sans cela, le kéfir se conserve moins d'une semaine. Résultat: les probiotiques naturellement présents dans le kéfir artisanal disparaissent en grande partie. «On n'a pas les bienfaits probiotiques du kéfir fait maison, reconnaît sans détour Melvin. C'est plutôt une alternative à l'apéro pas trop sucrée.» La boisson contient environ 4 grammes de sucre pour 100 millilitres, contre un peu plus de 10 grammes pour la même quantité de Coca-Cola. Pour la fondatrice de La Sobrerie, cette évolution dépasse largement un effet de mode. «Les gens cherchent à moins boire», résume sa fondatrice. Pas nécessairement par abstinence, mais par envie d'équilibre.

Dans le Jura, les fondateurs de Shluk préfèrent néanmoins rester prudents malgré leurs débuts prometteurs. Leur boisson est encore récente et le couple continue à tester le marché. «On est toujours dans la phase où c'est un produit nouveau, il y a beaucoup de curiosité chez les gens, il ne faut pas trop s'emballer», sourit Melvin.

Une chose semble pourtant déjà acquise: le sans alcool n'est plus forcément synonyme de privation. Et le kéfir, autrefois cantonné aux rayons bios et aux adeptes du microbiote, commence désormais à s'inviter à l'apéritif.

une évolution des habitudes de consommation. Beaucoup de clients ne souhaitent pas arrêter complètement l'alcool, mais plutôt réduire leur consommation sans pour autant renoncer au rituel du verre partagé.

## Des boissons «santé»

Si certaines boissons séduisent par leur goût et leur complexité, d'autres profitent aussi d'une image plus naturelle et plus saine. «Il y a également une recherche de bien-être, de clarté mentale et de performance», estime Amélie Dumont.