

La Gen Z tourne le dos à l'apéro : Cafés, bains froids et mocktails deviennent les nouveaux rituels de l'été



Photo générée par IA

Paris, 4 août 2026 – L'été français reste rythmé par les terrasses, les apéritifs et les barbecues, mais une nouvelle façon de se retrouver émerge, portée par les jeunes générations. Rendez-vous café, promenades, séances de sport, bains froids, saunas ou encore mocktails : la convivialité ne passe plus systématiquement par l'alcool.

Une étude menée pour le [Fruit Juice Science Centre](#)¹ révèle que cette évolution dépasse désormais le simple phénomène de mode. Plus de six jeunes Français sur dix (61 %) âgés de 18 à 24 ans ont déjà participé à une fête ou une sortie sans alcool, soit plus du double des plus de 65 ans (28 %). Dans le même temps, près de sept Français sur dix (67 %) considèrent que les événements festifs sans alcool sont aujourd'hui "dans l'air du temps", tandis que 58 % les trouvent attractifs.

La sobriété choisie s'installe dans les habitudes estivales

Cette évolution s'observe également dans les comportements de consommation. Près d'un Français sur deux (52 %) reconnaît boire davantage lors des fortes chaleurs ou des événements estivaux. Pourtant, ils sont de plus en plus nombreux à chercher à modérer leur consommation d'alcool ou à privilégier des alternatives sans alcool, conciliant plaisir, convivialité et bien-être.

Les jeunes générations apparaissent comme les principales locomotives de cette tendance. Près de 45 % des 18-24 ans déclarent n'avoir consommé aucun alcool au cours du dernier mois et près d'un jeune sur cinq affirme n'en avoir jamais bu.

Du budget "sorties" au budget "bien-être"

Cette évolution ne concerne pas uniquement les boissons. Les dépenses de loisirs changent elles aussi.

Ainsi, 43 % des 18-25 ans déclarent consacrer davantage de budget aux expériences de bien-être, tandis que 75 % des 18-34 ans envisagent de réaliser un séjour entièrement dédié à leur santé et à leur équilibre. Hot Pilates, saunas, bains froids ou retraites bien-être deviennent progressivement de nouveaux lieux de socialisation.

Cette recherche d'équilibre se retrouve également dans le verre. Les boissons à faible teneur en alcool ou sans alcool séduisent de plus en plus de consommateurs, notamment lorsqu'elles offrent fraîcheur, goût et bénéfices nutritionnels.

À l'inverse, les générations plus âgées restent davantage attachées à leurs habitudes de consommation quotidiennes, illustrant une véritable fracture générationnelle dans les modes de socialisation estivale.

“Pendant longtemps, les rencontres estivales étaient largement associées à l'alcool. Aujourd'hui, les jeunes adultes continuent de se retrouver entre amis, mais autour d'un café, d'une marche, d'un cours de sport ou d'une activité bien-être. Ils recherchent avant tout des expériences qui leur permettent de prendre soin de leur santé sans renoncer au plaisir de partager un moment convivial”, explique la Dr Carrie Ruxton, diététicienne spécialisée en santé publique .

“Lorsque les températures augmentent, l'hydratation devient essentielle. L'eau reste la boisson de référence. Pour les personnes qui souhaitent varier les plaisirs, un petit verre quotidien de jus d'orange 100 % pur jus peut également contribuer à l'hydratation tout en apportant du potassium — un électrolyte perdu avec la transpiration — ainsi que de la vitamine C et des composés végétaux naturellement présents, comme l'hespéridine.”

Trois cocktails sans alcool à base de 100 % pur jus

Pour accompagner cette nouvelle génération de moments conviviaux, le Dr Carrie Ruxton propose trois recettes simples et rafraîchissantes :

Orange & Mint Cooler

Un mélange de jus d'orange 100 % pur jus, d'eau pétillante, de feuilles de menthe fraîche et d'un filet de citron vert.

Blackcurrant Spritz

Du jus de cassis, de l'eau pétillante et une pointe de citron pour une alternative acidulée et rafraîchissante.

Berry Refresher

Une recette à base de myrtilles, fruits rouges et eau pétillante pour un mocktail riche en saveurs estivales.

-FIN-

Sources

¹ *Étude Fruit Juice Science Centre menée par Savanta ComRes auprès de 8 000 résidents européens au Royaume-Uni, en France, en Allemagne et en Espagne, réalisée en 2026.*

À propos du Fruit Juice Science Centre

Le Fruit Juice Science Centre fournit des informations basées sur des preuves aux consommateurs, journalistes et professionnels de la santé sur le rôle des jus de fruits 100 % dans les régimes alimentaires et la santé.

Pour en savoir plus : <https://fruitjuicesciencecentre.eu>.