

# LES DÉGÂTS DES BOISSONS GAZEUSE

En toute saison, vous avez l'habitude d'étancher votre soif en buvant une boisson gazeuse de type Coca-cola ou autre boisson sucrée ? Bien que cette addiction soit un plaisir pour vos papilles, elle a de nombreux effets secondaires et se révèle très néfaste pour la santé de vos os ! Voici les effets négatifs du Coca sur votre corps, décryptés par les scientifiques.

## **De quoi se compose un soda ?**

Les boissons gazeuses de type Coca ou soda sont composées à base d'eau, de sucre ainsi que d'arômes naturels et/ou artificiels, d'extraits de plantes, etc. Lorsque ces boissons gazeuses ne sont pas allégées, elles contiennent en moyenne 4 morceaux de sucre par verre, ce qui est considérable ! Les risques des sucres ajoutés comme le fructose et le glucose sur la santé ont été prouvé par une étude américaine publiée dans la revue scientifique Nature. Dans les versions allégées, ce sucre est remplacé par des édulcorants tout aussi dangereux. Les sodas contiennent de la caféine, des acides aminés, des vitamines et parfois des médicaments comme l'éphédrine qui a un effet stimulant sur le cerveau.

Selon les analyses faites par 60 Millions de consommateurs, les sodas comme Coca Cola contiennent en plus des terpènes, des allergènes naturels qui peuvent provoquer des réactions allergiques.

## **Que se passe-t-il au cours des 10 premières minutes suivant la consommation de Coca-cola ?**

Saviez-vous qu'une canette de Coca contenait en moyenne 7 morceaux de sucre, soit 35 grammes ? Cela représente une forte dose par rapport aux recommandations moyennes (la

recommandation moyenne est estimée à 25 grammes par jour). Il faut savoir aussi que la version allégée des Cocas, bien qu'elle contienne 0% de sucre, est aussi néfaste pour l'organisme à cause de sa forte acidité qui attaque les os et les dents.

Au cours des 10 premières minutes, votre organisme va absorber la totalité du sucre contenue dans le coca et à cause de l'acide phosphorique que contient cette boisson, vous n'allez pas ressentir le véritable goût sucré qui va être masqué par son acidité.

### **Que se passe-t-il au bout de 20 minutes ?**

L'augmentation de l'index glycémique et du niveau d'insuline va favoriser la conversion du sucre en graisse dans le foie.

### **Que se passe-t-il au bout de 40 minutes ?**

Après 40 minutes, la caféine contenue dans la boisson gazeuse va être complètement assimilée par votre corps. La conséquence de cet effet, c'est que le flux sanguin va augmenter et le foie va commencer à libérer plus de sucre dans le sang.

Au bout de 40 minutes, le cerveau bloque les récepteurs de l'adénosine, une hormone responsable de notre envie de dormir à la fin de la journée et qui provoque la fatigue. Donc, après avoir bu du Coca, on n'a aucune sensation de fatigue.

### **Que se passe-t-il au bout de 45 minutes ?**

La sécrétion de dopamine augmente et va avoir un effet similaire à l'héroïne sur vous. En effet, le Coca possède un effet addictif à cause de sa concentration en sucre. D'ailleurs une étude a même démontré que le sucre rendait plus « accro » que la cocaïne, en provoquant une grande dépendance !

### **Que se passe-t-il au bout de 50 minutes ?**

Le niveau de calcium, de magnésium et de zinc est en chute libre suite aux efforts faits par votre corps pour l'aider à se débarrasser du sucre à travers les urines. Résultat : vous commencez à vous sentir déshydraté.

### **Que se passe-t-il au bout de 60 minutes ?**

Votre organisme est en hypoglycémie (baisse du niveau de sucre) et votre énergie est en chute libre, aussi bien physique que mentale...

En outre, la caféine contenue dans le coca va augmenter la libération du calcium, du magnésium à travers les urines, qui sont des minéraux essentiels pour permettre à l'organisme de bien fonctionner. En effet, tous ces nutriments précieux contribuent à l'hydratation du corps et au renforcement des os.

### **Que se passe-t-il après plus d'une heure ?**

Après une heure, le sucre est distribué à travers l'ensemble du corps. La sensation d'excitation ressentie au début a maintenant disparu. Conséquence : vous allez commencer à ressentir des changements d'humeur soudains, une certaine irritabilité, une sensation de fatigue car tous les nutriments importants auront été éliminés par l'organisme, ce qui augmente le risque de diabète.

### **Quelle est la conclusion à retenir après avoir lu cet article ?**

Le meilleur moyen d'étancher efficacement votre soif est de boire de l'eau (au minimum 1,5 L d'eau par jour). Vous pouvez aussi l'aromatiser avec des fruits frais, en boire sous forme de thé...