

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

8 décembre 2008

Les boissons gazeuses = danger pour la santé !

Tout le monde le sait, les boissons gazeuses font partie des pires aliments à consommer pour notre santé. Paradoxalement, la consommation de ce type de breuvages continue d'augmenter d'année en année... À l'approche du temps des Fêtes, je crois tout à fait approprié de s'informer sur les réelles implications sur la santé du Pepsi, Coke et autres... ce qui nous incitera peut-être à y penser deux fois avant de se servir un verre...!

Des statistiques épouvantables

Les Nord-Américains consomment des boissons gazeuses plus que jamais auparavant. Plus du quart de tout ce qui se boit est une boisson gazeuse. Seulement pour l'année 2005, plus de 60 milliards de litres de boissons gazeuses ont été vendus, ce qui représente au moins une cannette par jour par personne (hommes, femmes et enfants)! Dans les 50 dernières années, la consommation de soda a augmenté de 500% !!!

Combien de verres de boissons gazeuses avez-vous bu aujourd'hui? Qu'en est-il de vos enfants? La moyenne nord-américaine en consomme 200 litres par année... Et avant d'en prendre la prochaine fois, considérez ceci : une cannette contient l'équivalent de 10 cuillères à thé de sucre, 150 calories, 30 à 55 mg de caféine et est bourrée de colorants artificiels et de sulfites. Le diète? C'est pire! L'aspartame qui remplace le sucre n'a peut-être pas de calories, mais c'est un additif alimentaire dangereux pour la santé, car il est cancérigène (sujet d'une future chronique...!).

C'est alarmant pour un produit qui n'a absolument aucune valeur nutritive. En plus, de nombreuses études font le lien entre la consommation de sodas et l'ostéoporose, l'obésité, le diabète, la carie dentaire, les maladies cardiaques et le cancer.

Les adolescents et les enfants, vers qui le marketing est de plus en plus ciblé, sont parmi les plus grands consommateurs. Leur consommation a plus que doublé dans les 10 dernières années. 56% des enfants de 8 ans en boivent quotidiennement et le tiers des adolescents ingurgitent en moyenne 3 cannettes de soda par jour (US Department of Agriculture)! La moyenne chez les adolescentes est de 2 cannettes par jour et 10 % en boivent plus de 5 (!) par jour.

Même si ces chiffres semblent impressionnants, ils ne sont pas surprenants, considérant le fait que dans la plupart des corridors des établissements publics (incluant plusieurs écoles et hôpitaux) se trouvent des machines distributrices qui offrent bien entendu des boissons gazeuses.

Les principaux ingrédients

- 1- Acide phosphorique : Bloque l'absorption du calcium, ce qui peut mener à l'ostéoporose et à la fragilité des os et des dents. L'acide phosphorique neutralise également l'acide chloridrique de l'estomac, interférant ainsi avec la digestion en empêchant l'absorption de certains nutriments.

- 2- Sucre : Les fabricants de boissons gazeuses sont les plus grands utilisateurs de sucre raffiné au monde. Il est prouvé depuis longtemps que le sucre raffiné augmente le niveau d'insuline, pouvant mener à de la haute pression artérielle, un taux de cholestérol élevé, maladies cardiaques, diabète, embonpoint et obésité, signes prématurés de vieillissement et plusieurs autres effets secondaires néfastes. Plusieurs sodas contiennent plus de 100% de l'apport quotidien recommandé en sucres par portion.
- 3- Aspartame : Cet agent chimique est utilisé comme substitut du sucre dans les boissons diètes. 92 différents effets secondaires sur la santé ont été associés avec la consommation de l'aspartame incluant des tumeurs cérébrales, anomalies de naissance, diabète, troubles émotionnels et épilepsie. De plus, lorsque l'aspartame est entreposé à température pièce pendant une longue période de temps, elle se transforme en méthanol, un alcool qui se transforme à son tour en formaldéhyde et en acide formique, reconnus comme étant cancérigènes.
- 4- Caféine : Cause l'hyperactivité, l'insomnie, la haute pression artérielle, l'arythmie cardiaque, un taux de cholestérol élevé, la perte de vitamines et de minéraux, des anomalies de naissances en plus de certaines formes de cancers
- 5- Eau du robinet : Je recommande à tous d'éviter de boire l'eau du robinet de par le fait qu'elle renferme plusieurs agents chimiques, comme le chlore, des trihalométhanes, du plomb et plusieurs agents organiques polluants. L'eau du robinet est l'ingrédient principal des boissons gazeuses.



Ce qui se produit quand on en boit

Voulez-vous vraiment être en santé? Boire des boissons gazeuses est nocif pour votre santé de tellement de façons. La science n'a pas encore prouvé toutes les conséquences, mais il est facile d'en déduire plusieurs en observant ce qui se produit dans notre corps lorsque nous « l'agressons » avec du Coke par exemple :

- 1- Lors des premières 10 minutes : 10 cuillères à thé de sucre entrent dans votre système. C'est plus de 100% de l'apport quotidien recommandé en sucre et la seule raison pour laquelle vous ne vomissez comme résultat de cette surcharge hallucinante de sucre est la présence d'acide phosphorique qui coupe la saveur.
- 2- Lors des 20 premières minutes : le taux de sucre sanguin monte en flèche, le pancréas répond en relâchant une

grande quantité d'insuline pour neutraliser le tout. Le foie répond à son tour en transformant les grandes quantités de sucre en surplus en gras.

- 3- Lors des 40 premières minutes : la caféine est complètement absorbée, les pupilles se dilatent, la pression sanguine augmente.
- 4- Après environ 45 minutes : le corps augmente la production de dopamine, qui stimule le centre du plaisir au cerveau. En passant, cette réaction est similaire à l'héroïne...
- 5- Après 60 minutes : Vous commencer à avoir un crash de sucre... et vous recherchez quelque chose rapidement à manger pour vous redonner de l'énergie. Normalement, le besoin est si important qu'il est rare que les gens se tournent à ce moment vers des collations santé... et le cycle recommence...

De façon évidente, la surconsommation de boissons gazeuses et d'autres breuvages bourrés de sucres est une des causes majeures qui nourrit l'épidémie mondiale d'obésité et des autres problématiques de santé connexes.

Lien évident entre l'obésité et la consommation de sodas

Une étude indépendante publiée dans le journal médical britannique *The Lancet* a démontré un lien très solide entre la consommation de boissons gazeuses et l'obésité chez les enfants. En fait, pour chaque portion additionnelle quotidienne qui est consommée par un enfant de 12 ans, le risque d'obésité est augmenté de 60% comparativement aux enfants qui ne consomment pas de soda.

Un autre fait troublant si vous surveillez votre poids : seulement une cannette supplémentaire de boisson gazeuse par jour ajoute jusqu'à 15 lbs à votre poids sur une période d'un an !

Les autres statistiques sur les dangers de la consommation de ces breuvages incluent :

- un soda par jour augmente le risque de diabète de 85%
- risque de cancer accru : les sodas contiennent du benzène. Alors que la limite fédérale pour le benzène est de 5 parties par milliards (ppM), des chercheurs ont trouvé des niveaux de benzène aussi élevés que 79 ppM chez certaines marques et sur les 100 marques testées, la plupart avaient des taux détectables de benzène
- dommage à l'ADN : le benzoate de sodium, un agent de conservation retrouvé dans plusieurs boissons gazeuses

a le potentiel d'interchanger des parties vitales de l'ADN, ce qui peut mener éventuellement à des maladies telles que la cirrhose du foie et la maladie de Parkinson.

Les boissons gazeuses sont une des principales raisons, nutritionnellement parlant, pourquoi plusieurs personnes ont des problèmes de santé. En plus des effets négatifs du breuvage comme tel, la consommation de soda est souvent associée à un faible appétit pour les protéines, les légumes et plusieurs aliments que le corps a besoin.

Si vous buvez encore des boissons gazeuses, le simple fait d'arrêter cette habitude est une façon simple d'améliorer votre santé. Le meilleur choix reste l'eau pure. Si vous devez boire une boisson gazeuse, essayez l'eau minérale. Pour un goût plus sucré, ajoutez une petite quantité de jus de fruits.

Il n'y a absolument AUCUNE RAISON pour que vos enfants en boivent. Zéro, niet, zip, non ! Aucune excuse. L'élimination de la consommation des boissons gazeuses est un facteur crucial en vue de prévenir une foule de problèmes de santé, autant pour eux que pour vous !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

- S= système nerveux libre d'interférences
- A= attitude mentale positive
- N= nutrition et supplémentation de qualité
- T= temps de repos approprié
- E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences :

www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.