

## Peut-on boire ... des sodas ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Bonjour, peut-on boire des sodas ? **Non**, vraiment pas. Même pas les « diet » ou les « light ». Je vous explique :

Le Coca est le plus connu. Cette boisson extrêmement sucrée, est vendue 100 fois plus cher que ce qu'elle coûte à fabriquer : pas mal comme culbute ! Mais faut bien payer la pub, car Coca-Cola dépense chaque année deux milliards de dollars de publicité ! Y-a plein d'autres Colas, des imitations bien moins chères que l'oca, mais avec le même effet sur la santé.

Mais avec sa super-pub, Coca reste le premier: à l'anniversaire de mes enfants j'avais intérêt à acheter du Coca, si je voulais pas les voir boudier. Venons-en à la santé : on se doute que le Coca et ses copains ne sont pas terribles pour notre corps, mais on sous-estime souvent l'adversaire.

Le principal défaut du Coca est d'être **très sucré et liquide** (8 morceaux de sucre par canette). Cet excès de sucre est caché par le froid, l'acidité et les bulles : Essayez de boire un coca tiède et dégazé, bééé !

Primo, ce liquide très sucré provoque très vite la montée du sucre sanguin : la glycémie augmente, ce qui est agréable (on a plus d'énergie), mais c'est toxique. En réaction le pancréas fabrique de l'insuline, qui fait entrer ce sucre dans nos cellules, surtout les cellules grasses. Elles stockent le sucre sous forme de graisse. Donc les sodas font grossir, vite et bien. Et c'est surtout de l'obésité abdominale, la pire pour la santé.

Deuzio, l'insuline sécrétée pour faire baisser la glycémie agit trop fort, et la glycémie re-baisse **trop** : dans l'heure qui suit le verre de coca on est en hypoglycémie. On a besoin d'un autre verre: c'est donc addictif.

Troizio, cette insuline, sécrétée à temps et à contretemps chez le buveur de soda rend ses cellules **résistantes** à l'insuline : c'est le début du diabète. Obésité, diabète : le risque cardio-vasculaire n'est pas loin. Et toutes les boissons trop sucrées ont les mêmes effets, même les jus de fruits ! Car y-a autant de sucre dans un jus d'orange que dans un coca. Mais au moins le jus apporte de la vitamine C.

Les sodas ont, hélas, d'autres défauts : leur acide phosphorique favorise l'insuffisance rénale, leur caféine est addictive. Même les édulcorants, ces faux sucres du diet-coca ou du coca-light nous poussent à manger plus de calories, et donc à grossir !

Alors la prochaine fois que vous avez envie d'un Coca, **résistez !** Si c'est la soif, buvez de l'eau. Si c'est le sommeil, prenez un café. Si c'est la faim, faites un tour dehors : bizarrement, ça coupe l'appétit. Bon appétit quand même :o)