

ARRETER L'ADDICTION AU COCA-COLA

Oui, on peut être accro au Coca-Cola, confirme le Dr Damien Ringuenet, psychiatre à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif. La caféine, le sucre et même les édulcorants présents en grandes quantités dans la célèbre boisson sont responsables de notre addiction, qui peut aussi cacher d'autres troubles. Voici tout ce qu'il faut savoir sur la dépendance au Coca-Cola.

Pour ne plus être accro au Coca, il faut comprendre ce qui rend dépendant. L'addiction à un produit, qu'il s'agisse de tabac, d'alcool, d'héroïne ou de toute autre drogue, se définit selon certains critères : un besoin d'augmenter les doses, la peur d'en manquer, une perte de contrôle de sa consommation, la recherche obsessionnelle du produit au détriment d'autres activités... Certaines personnes qui boivent des litres de coca ou d'autres sodas tous les jours sont en effet dans l'addiction.

QUE CONTIENT LE COCA-COLA EXACTEMENT ?

C'est en 1885 que **John S. Pemberton, un pharmacien d'Atlanta, crée la première recette du Coca-Cola** nommée French Wine Coca et inspirée de la recette du vin Mariani. La consommation d'alcool étant interdite à l'époque, le pharmacien fut obligé de modifier sa recette, créant une nouvelle version sans alcool, écrit Christophe Rondot dans un article intitulé *"Qu'y a-t-il dans le Coca-Cola ?"* publié sur le site Mediachimie.org (Source 1). En 1887, la marque Coca-Cola est déposée au registre du commerce.

Aujourd'hui, *"la recette exacte du Coca-Cola actuel n'est pas divulguée par l'entreprise, et la légende veut qu'elle fasse même l'objet d'un mystère soigneusement entretenu"*, explique l'auteur de l'article.

"À la lecture de l'étiquette on y trouve simplement de l'eau gazéifiée, du sucre (sirop de maïs à haute teneur en fructose, ou bien saccharose, selon les pays), le colorant caramel E150d, de l'acide phosphorique comme acidifiant, des extraits végétaux et un arôme caféine. Mais bien évidemment, si le procédé de fabrication, lui, est encore secret, la composition du Coca-Cola est bien connue grâce aux techniques de chromatographie qui permet aux chimistes d'en lister tous les ingrédients", indique ce dernier.

Coca-Cola light taste et Coca-Cola Zéro (sans sucres) : quelles différences ?

Coca-Cola light taste et Coca-Cola sans sucres sont fabriqués en utilisant les mêmes édulcorants (aspartame et acésulfame-K), explique le site officiel de Coca-Cola (Source 2). *"C'est pourtant en matière de goût que ces deux boissons diffèrent légèrement. Coca-Cola sans sucres possède davantage le goût et l'apparence du Coca-Cola goût original, tandis que*

le goût de Coca-Cola light taste est plus léger grâce à un mélange d'arômes innovant", poursuit la marque.

POURQUOI JE SUIS ACCRO AU COCA-COLA ?

Il est vrai que la caféine, le sucre et les bulles du Coca ont tout pour rendre addict. **"La caféine est un puissant psychostimulant qui modifie le sommeil, diminue l'appétit et augmente le métabolisme de base. Avec la caféine, on brûle plus de calories. Les produits qui en contiennent sont très privilégiés par les personnes en quête de performance"**, observe le Dr Ringuenet.

"Le sucre active dans le cerveau les circuits de la récompense, ceux qui sont affectés par les drogues. Par exemple la cocaïne agit directement sur ces circuits. Mais le sucre, lui, passe par des voies détournées", poursuit-il.

Quant aux **édulcorants**, qui remplacent parfois le sucre, **"ils déclenchent eux aussi une stimulation des circuits de la récompense et, en plus, ils trompent l'organisme. En faisant monter le taux d'insuline, ils déclenchent une baisse anormale du taux de sucre dans le sang, au risque d'aboutir à une hypoglycémie. Ce qui ne fait qu'augmenter le besoin de manger sucré"**. Donc l'envie de boire encore plus de coca, ou d'y associer des aliments sucrés. Un vrai cercle vicieux.

BOIRE DU COCA-COLA : QUELS EFFETS SUR LA SANTE ?

Ce type de comportement peut cacher **de véritables dérèglements du comportement alimentaire**, notamment chez des personnes très insatisfaites de leur corps et qui ont peur de grossir. **"Elles se remplissent alors l'estomac avec des liquides pour obtenir un sentiment de satiété, avec l'idée qu'elles auront moins l'envie de manger"**, précise le psychiatre. **Les bulles** du Coca y contribuent en accélérant cette sensation de satiété plus efficacement qu'une boisson non-gazeuse.

L'addiction au Coca peut cacher également un autre trouble psychiatrique, la **potomanie**, qui se caractérise par **une envie irrésistible de boire... de l'eau**, ou tout autre liquide non-alcoolisé. **"Certaines personnes en boivent jusqu'à 25 litres par jour, ce qui peut conduire à des complications médicales graves"**, explique le Dr Ringuenet.

Le Coca-Cola bénéfique, un "médicament" bénéfique pour l'estomac ?

Le Coca peut être bénéfique pendant une gastro en cas de vomissements, de nausées ou de diarrhée, mais **en petites quantités (1 à 2 verres)** et temporairement. Pourquoi ? Car il contient du sucre et des minéraux, qui aident à lutter contre la déshydratation et à redonner de l'énergie. En grandes quantités, le Coca est mauvais pour la digestion et provoque des ballonnements. **Buvez-le à température ambiante et veillez à éliminer le maximum de bulles** afin de ne pas irriter l'estomac.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS ACCRO AU COCA-COLA ?

Que faire quand on sent que sa consommation dérape ?

La réponse du spécialiste est simple :

Il faut **consulter son médecin généraliste**. Il est formé à évaluer la situation. Il mesurera l'impact sur la santé, sur la qualité de vie et demandera, éventuellement, un bilan sanguin.

En cas de besoin, il pourra orienter vers une prise en charge spécialisée.

PAR QUOI REMPLACER LE COCA-COLA ?

La Coca-Cola rend accro à cause de la caféine et du sucre qu'il contient. **Préférez toujours des boissons non sucrées et sans caféine**, comme les infusions aux fruits, ou tout simplement l'eau, que vous pouvez agrémenter avec du citron, du concombre...

Si vous n'y arrivez pas, **optez plutôt pour du thé ou du café sans sucre**. Attention, la caféine et la théine sont à consommer avec modération. Ingérées en trop grande quantité, elles peuvent engendrer des effets secondaires : troubles du sommeil, nervosité, arythmie...

Ne vous fiez pas aux **versions light des sodas**, qui engendrent aussi une addiction.

Sources

Source 1 : "*Qu'y a-t-il dans le Coca-Cola ?*", Christophe Rodot, Mediachimie.org.

Source 2 : "*Quelle différence y a-t-il entre Coca-Cola light taste et Coca-Cola sans sucres ?*", site de Coca-Cola France.