

COCA COLA ADDICTION

Peut-on être accro au Coca ?

Une boisson vous manque, et tout est dépeuplé. Irritabilité, agacement, manque de concentration, fatigue, besoin irrésistible d'en boire : tous les marqueurs de la dépendance sont là. On pourrait croire que l'on parle d'une addiction à l'alcool ou à la drogue, mais il n'en est rien. Si on vous évoquait déjà dans cet article les 7 signes qui prouvent que vous êtes accro au café, c'est aujourd'hui du Coca dont on parle. Et ce problème ne date pas d'hier.

Une canette de coca *, ce n'est pas moins de 7 carrés de sucre. Tout ce sucre pousse le cerveau à libérer de la dopamine. La dopamine, c'est l'hormone du bonheur et de la récompense, que le cerveau libère lorsque l'on passe un bon moment. Le problème ? Une fois que l'on a goûté à ce bonheur, on veut y revenir encore et encore. Voilà : il n'en fallait pas davantage pour être dépendant d'un aliment ou, dans notre cas, d'une boisson.

Quand on mange, on se sent immédiatement soulagé, détendu. On n'est pas accro à la substance dans l'aliment, on est accro à notre propre dopamine comme quand on est accro à internet ou aux jeux. [...] Dans l'alimentation, à ce jour, il n'y a pas de substances addictogènes détectées, ce qui fait dire aux nutritionnistes que ce n'est pas une addiction, mais c'est une addiction comportementale qui va nous faire ce même plaisir, ce même soulagement que l'on retrouve dans d'autres addictions” explique la nutritionniste Pascale Modaï au site Sos addictions.

Certains estiment même que plus l'on consomme de sucre, plus notre production naturelle de dopamine réduit. Le problème, c'est que dans le même temps, notre tolérance augmente. Le corps s'habitue progressivement à la dose. Alors, pour obtenir l'effet désiré, nous n'avons pas d'autres choix que d'augmenter cette dose. Cette explication ne serait pas uniquement valable pour les sodas, mais s'appliquerait bel et bien à tous les produits sucrés.

A partir de combien de canettes je suis considéré comme accro ?

Au risque de vous décevoir, il n'y a pas de réponse universelle. Cela dépend de votre organisme. Si vous êtes facilement irritable et que vous ne pensez qu'à en avoir dès que vous avez fini la dernière canette, ce sont quelques signes de dépendance.

“Je ne buvais rien d'autre que ça et si je n'avais pas mon cola, je pouvais être très mal, énervée et vraiment désagréable. J'étais capable de prendre la voiture et faire plusieurs km pour trouver un magasin ouvert pour acheter du Coca” se souvient Marion. Il faut dire que cette sensation de fraîcheur, ce "pshiiit" à l'ouverture et ce goût iconique sont attirants.

Un combo qui nous rend accro

Le sucre n'est pas le seul à blâmer. L'autre substance qui pourrait nous rendre accro à ce soda, c'est la caféine. Le combo sucre + caféine nous procure un pic d'énergie. Sans, on se sent fatigué et moins performant. Sauf que personne n'aime avoir un coup de mou, pas vrai ?

Le problème, c'est que cette dépendance peut avoir de lourdes conséquences. 20% de la population française serait atteinte de la "maladie du soda", un trouble qui crée une inflammation au niveau du foie et l'abîme.

Si cet article vous a donné envie d'arrêter de boire des sodas, mais qu'il vous reste une bouteille entamée à passer, cuisinez ces travers de porc au coca pour un mélange sucré-salé et une viande caramélisée à souhait.

Ces propos s'appuient sur des témoignages, sur les informations de Sos addictions et de cette page "nutrition et addictions". Nous avons tenté à plusieurs reprises de contacter des nutritionnistes et addictologues, sans réponse de leur part.

**Nous avons volontairement choisi le terme de Coca en tant que le mot générique pour tous les sodas, cet article ne traite pas d'une marque spécifique.*