

COCA-COLA UNE BOISSON DANGEREUSE ET CANCERIGENE

Coca-Cola en chiffres

La multinationale Coca-Cola vend 1,8 milliards de boissons par jour dans plus de 200 pays du monde ! Toutes les secondes, 12 600 personnes achètent un produit Coca-Cola.

Même si le chiffre d'affaires du groupe Coca-Cola est en légère baisse ces dernières années, en 2016, celui-ci a fait un **chiffre d'affaires de plus de 39,7 milliards d'euros** soit, tout de même, une progression de 50 % par rapport à 2010. Cette multinationale est la première entreprise mondiale du secteur des boissons, qui propose **plus de 500 marques de boissons** pétillantes et plates !

Cette gigantesque firme, connue dans le monde entier, est très loin d'être irréprochable. Nous nous intéresserons principalement à la boisson mythique de la marque et aux effets qu'elle a sur l'organisme humain.

Consommation de Coca-Cola dans le monde :

Un Français boit en moyenne **20,7 litres** de Coca-Cola par an alors qu'un Américain en boit en moyenne **99,5 litres** et un mexicain **105,9 litres** (en 2014).

Ingrédients du Coca-Cola :

Eau gazéifiée ; sucre ; colorant : caramel E150d ; acidifiant : acide phosphorique ; arômes naturels (extraits végétaux), dont caféine.

Une boisson très (trop ?) sucrée

Une cannette de Coca-Cola (33 cl) contient **35 g de sucre** soit l'équivalent de 7 morceaux de sucre !

Une bouteille de 2 L de Coca-Cola contient **212 g de sucre** soit l'équivalent de 42,5 morceaux de sucre !

Le Coca-Cola classique contient, comme nous le voyons, une énorme quantité de saccharose. À trop forte dose, le sucre peut avoir des effets nocifs sur la santé et provoquer du **diabète**, de l'**obésité** et des **caries**.

Diabète

Lorsque l'on ingère une grande quantité de saccharose, le niveau de glycémie augmente dans le sang. Le pancréas va alors sécréter une hormone appelée « insuline ». L'insuline a pour but de stocker le glucose principalement dans les muscles et le foie pour que l'organisme ait toujours un taux stable de glucose à disposition (entre 0.8 et 1 g/L pour un homme). Lorsque le taux de sucre est très élevé, les cellules s'accoutument à l'insuline rendant cette dernière moins efficace. Lorsque le sucre ne peut plus être stocké efficacement le taux reste trop élevé (hyperglycémie) dans le sang, engendrant des maladies comme le diabète.

Obésité

Un excès en sucre est une des causes principales de l'obésité. On parle à l'heure actuelle de réelle pandémie tant le phénomène prend de plus en plus d'ampleur avec notre alimentation trop grasse et trop sucrée. D'après l'OMS (*Organisation Mondiale pour la Santé*) en 2016, **39 % des adultes sont en surpoids et 13 % sont obèses dans le monde**. En

France, **un adulte sur deux est en surpoids** selon un rapport de l'agence sanitaire Santé publique France de 2015.

Une grande étude aux États-Unis sur 43 000 adultes et 4 000 adolescents a démontré que boire un ou plusieurs sodas par jour, augmente de 27 % la probabilité de devenir obèse. De plus, 62 % des adultes qui boivent au moins un soda par jour sont en surpoids ou obèses.

Caries

Le saccharose est un des éléments le plus cariogène. La consommation de boissons gazeuses très sucrées, comme le Coca-Cola, augmente dans la bouche l'activité bactérienne qui libère des acides attaquant l'émail des dents et finissant par provoquer des caries. À cause de l'acide phosphorique, **le Coca-Cola est très acide, il a un pH entre 2,5 et 2,7**. Cette acidité diminue encore plus le pH de la bouche et favorise d'autant plus le développement de caries.

L'acide phosphorique



L'acide phosphorique qui donne ce goût acide au Coca-Cola présente des risques pour la santé d'après certaines études.

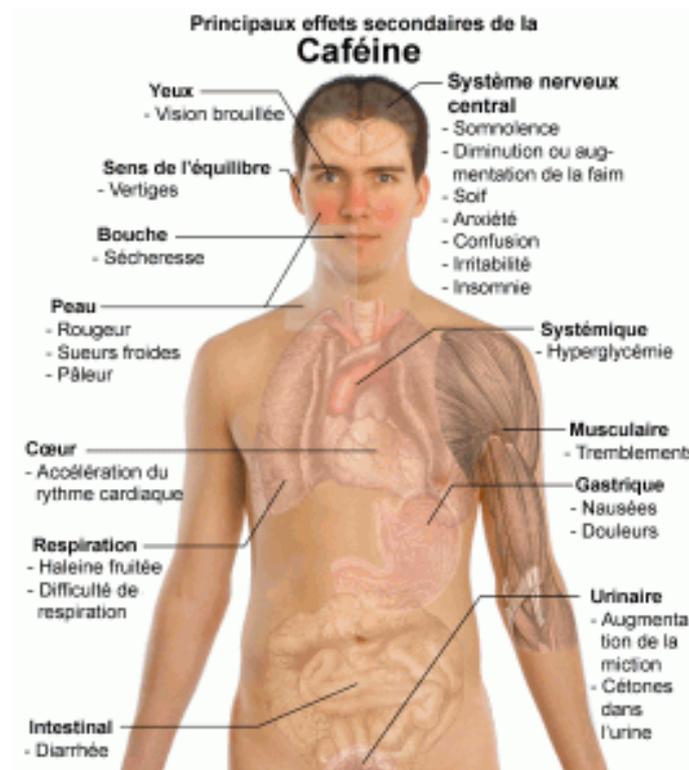
En effet, des taux élevés d'acide phosphorique favorisent les **calculs rénaux** et le **fonctionnement des reins**. Des chercheurs américains ont fait une étude sur 500 personnes à qui une insuffisance rénale venait d'être diagnostiquée. En les comparant avec un groupe témoin et en récoltant des informations sur les habitudes alimentaires, plus spécifiquement sur la consommation de boissons, ils se sont aperçus qu'**à partir de deux verres de Coca-Cola par jour les risques de faire une insuffisance rénale étaient multipliés par deux**, rapporte la journaliste santé, Isabelle Eustache. Elle précise que c'était également le cas avec le Coca-Cola « Light » et qu'aucune association n'a pu être établie pour les autres sodas, qui utilisent pour la plupart de l'acide citrique.

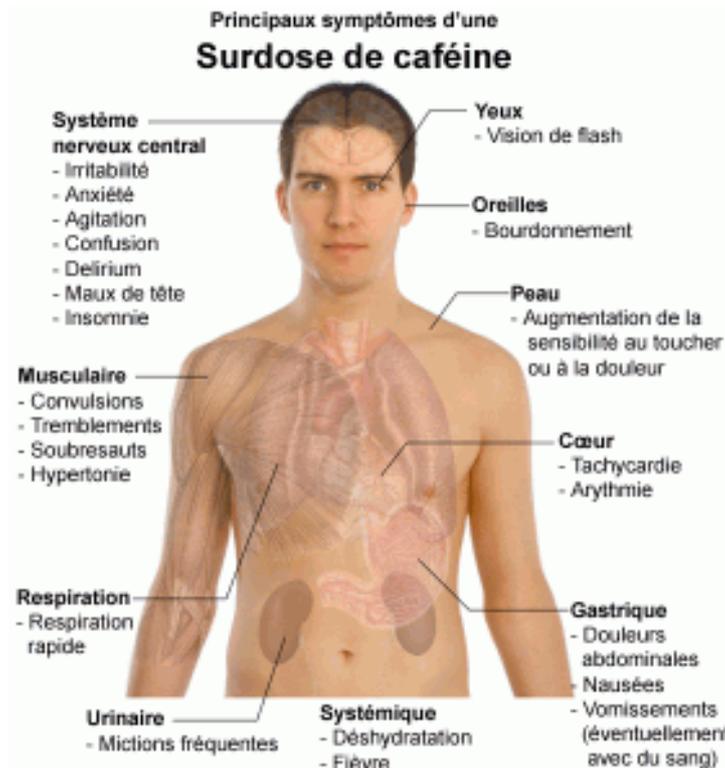
L'acide phosphorique est également connu pour ralentir la digestion, favoriser les maladies osseuses comme l'ostéoporose et freiner l'assimilation du calcium par les os. Si la consommation de Coca-Cola reste modérée et non quotidienne ces problèmes ne devraient pas apparaître.

La caféine

La Caféine contenue dans une canette (33 cl) varie entre 33 mg (Coca-Cola classique) et 42 mg (Coca-Cola Light). **La dose où l'on commence à ressentir l'effet indésirable de la caféine se situe entre 100 et 160 mg par jour**, tout en sachant que la limite supérieure de consommation de caféine par jour est de 200 mg. Il existe ainsi un risque d'absorber une dose toxique de caféine qui entraîne des effets secondaires néfastes comme des problèmes :

- **Cardiovasculaires** (hypertension artérielle, tachycardie) pouvant dans des cas extrêmes entraîner une mort subite.
- **Urinaires** par la fuite des minéraux (magnésium, sodium, calcium) ce qui peut accentuer des désordres électrolytiques lors d'un effort, entraînant blessures et diminuant la récupération. L'effet diurétique entraîne quant à lui la déshydratation.
- **Respiratoires** (brochodilatation)
- **Digestifs** (stimulation de la motricité intestinale, augmentation de l'acidité gastrique etc.)
- **Neuro comportementaux** (anxiété, irritabilité, tremblements etc.)
-





Le Coca-Cola Light, le Coca-Cola Zero et autres dérivés sans sucre contiennent des édulcorants :

L'aspartame (E951)

Sans refaire tout l'article consacré à l'aspartame (consultable ici), ce faux sucre est tout simplement à l'origine de **92 troubles et maux divers** tels que (pour n'en citer que quelques-uns) : Alzheimer, cancers, tumeurs, lupus, lymphomes, problèmes cardiaques, dépression, diabète, prise de poids, etc.

Classé, dans l'article *Les additifs alimentaires*, à la rubrique « **à éviter (!)** ».

L'acésulfame K (E950)

Édulcorant 200 fois plus sucrant que le sucre. Il serait plus dangereux que la saccharine et l'aspartame.

Risque pour la santé : hausse de cholestérol, cancers, problèmes aux poumons, hypoglycémie, etc.

Classé, dans l'article *Les additifs alimentaires*, à la rubrique « **à éviter (!)** ».

Le colorant de Coca-Cola et Pepsi serait cancérigène

Le CSPI (*Center for Science in the Public Interest*) a récemment expliqué au *Daily Mail* que Coca-Cola et Pepsi utilisent un caramel, pour colorer leurs boissons, qui serait cancérigène. En effet, **deux substances chimiques provoqueraient des cancers : le 2-MI et le 4-MI**. Le porte-parole de l'organisme précise que : « *Contrairement au caramel préparé chez soi, en faisant fondre du sucre dans une poêle, la version artificielle à l'origine de la couleur « coca » est le fruit de la réaction chimique obtenue par l'association de sucre, d'ammoniac et de sulfites portés à haute température* ». Ce processus aurait pour effet de créer ces deux substances toxiques qui, d'après les études menées sur des rongeurs, provoquent des « **cancers du poumon, du foie, de la thyroïde et de la leucémie** ». Les experts affirment que ce type de caramel pourrait provoquer des milliers de cancers. L'institut de prévention toxicologique américain aurait confirmé le fait que ces deux substances seraient cancérigènes chez les animaux et donc potentiellement chez l'homme.

Le CSPI estime que ce colorant artificiel n'apporte aucun bienfait nutritionnel aux boissons d'autant plus que des alternatives existent pour donner cette couleur marron-noire comme les betteraves et les carottes par exemple.

Le directeur du CSPI demande ainsi tout simplement à la FDA (*Food and Drug Administration*) que ces deux boissons soient interdites !

Cette nouvelle n'a visiblement pas plu à tout le monde. Coca-Cola a réagi en affirmant que « nos boissons sont totalement sûres » et ajoute que les « extrapolations de CSPI pour la santé humaine et le cancer sont totalement infondées ».

Raisons pour arrêter de boire des sodas :

- Les sodas sont inutiles sur le plan nutritionnel. Ce n'est que de l'eau sucrée avec des additifs.
- Ils augmentent le risque de devenir obèse, diabétique, de développer des caries.
- Ils peuvent provoquer de l'ostéoporose et ralentir la croissance des os.
- Ces boissons sont dangereuses pour les reins, le foie et le pancréas.
- Ils entravent le bon fonctionnement de l'appareil digestif.
- Par la forte concentration en caféine ils favorisent la déshydratation et la fuite des minéraux par l'effet diurétique (auxquels se rajoutent tous les effets secondaires indésirables à une surdose de caféine).
- Le colorant utilisé dans certains sodas est très probablement cancérigène pour l'homme.
- Les sodas qui contiennent de l'aspartame sont dangereux : l'aspartame possède à lui tout seul 92 effets néfastes pour la santé !

LES IMPACTS DES SODAS SUR VOTRE SANTÉ

ASTHME

Le benzoate de sodium, conservateur ajouté dans les sodas, l'est également dans les aliments et se retrouve doublement présent dans notre régime alimentaire. Or le benzoate de sodium inhibe l'activité du potassium, essentiel à notre organisme, et provoque des réactions allergiques comme l'urticaire (le rash), l'asthme et l'eczéma, entre autres.

Chaque jour, l'asthme provoque 7 morts en France.



Le coût annuel de l'asthme pour la sécurité sociale est estimé à 1.5 milliards d'euros



TROUBLES RÉNAUX

Les sodas au cola contiennent des taux élevés d'acide phosphorique, dont le lien avec la formation de calculs rénaux a été établi, ainsi que avec d'autres troubles rénaux. Boire 2 verres de coca par jour, c'est multiplier par 2 son risque d'insuffisance rénale.

Vous êtes d'autant plus sujet aux calculs rénaux si vous êtes:



- 1) Un homme
- 2) Caucasien
- 3) En surpoids

SURCHARGE EN SUCRE



Vingt minutes après avoir bu un soda, le taux de sucre dans votre sang monte en flèche, provoquant un pic d'insuline. Votre pancréas répond à ce choc en transformant le sucre en graisses.



Quarante minutes plus tard, l'absorption de caféine est terminée. Vos pupilles se dilatent; votre pression sanguine augmente; le foie déverse encore plus de sucre dans votre circulation sanguine et la caféine qu'elle transporte atteint votre cerveau. Les récepteurs à adénosine du cerveau, qui habituellement le protègent en régulant l'activité nerveuse, sont donc bloqués, l'empêchant d'entrer dans un état de somnolence. De plus, la caféine est un vecteur de nervosité, contribuant d'autant plus à déséquilibrer l'activité cérébrale.



Quarante-cinq minutes plus tard, votre corps produit massivement de la dopamine, stimulant les zones du plaisir de votre cerveau. C'est, soit dit en passant, le même fonctionnement que l'héroïne. Le sucre agit donc comme une drogue.

OBÉSITÉ

La relation entre consommation de sodas et votre poids est si forte que les chercheurs ont calculé que à chaque soda supplémentaire consommé, le risque d'obésité est multiplié par 1,6.

70% des maladies cardio-vasculaires sont liées à l'obésité.



42% des cancers hormono-dépendants (sein) et du colon sont diagnostiqués sur des personnes obèses



30% des chirurgies de la vésicule biliaire sont reliées à l'obésité



DISSOUT L'ÉMAIL DE VOS DENTS

Les sucres et l'acide contenus dans les sodas effritent facilement l'émail de vos dents. Quand la carie atteint la pulpe, la racine puis les nerfs, la dent pourrit.



Si non traitée, elle meurt: un abcès se forme alors, développant une infection péri apicale

MALADIES CARDIAQUES

La plupart des boissons sucrées contiennent des taux élevés de fructose sous forme de sirop de maïs, un additif au pouvoir sucrant qui a fait récemment l'objet d'un examen approfondi. Une grande quantité de sirop de maïs a été associée à un risque accru de développer un syndrome métabolique, lui-même facteur de diabète et de maladies du cœur.

En Europe, les maladies du cœur représentent quasiment 1 décès sur 2 (1 sur 3 à travers le monde, selon l'OMS)



TROUBLES DE LA REPRODUCTION

Les canettes de soda sont recouvertes d'une résine qui contient du bisphénol A (BPA). C'est la même substance chimique que l'on retrouve dans les bouteilles et boîtes en plastique, biberons et conserves.

Elle fait des ravages sur le système endocrinien (l'ensemble des organes qui ont pour fonction de sécréter des hormones), causant potentiellement une puberté prématurée, des anomalies et dysfonctionnements dans les fonctions reproductives de l'humain: baisse de fertilité, altération du sperme, hypertrophies de la prostate, diminution de la distance ano-génitale (indicateur de l'exposition à des perturbateurs endocriniens).



99,9% des bouteilles en plastique contiennent du BPA

OSTÉOPOROSE

Les boissons sucrées contiennent des acides phosphoriques. Un régime élevé en phosphate est étroitement lié à la fragilité des os (décalcification, porosité et perte osseuse), et à un risque accru d'ostéoporose. Lorsque le phosphore est évacué dans les urines, il emporte avec lui le calcium, privant les os et le reste du corps de ces minéraux essentiels.

80 % des personnes atteintes d'ostéoporose sont des femmes



AUGMENTATION DU RISQUE DE DIABÈTE

Les personnes buvant beaucoup de sodas augmentent de 80% le risque de contracter un diabète du type 2 (forme qui concerne 90% des diabétiques, il caractérise une résistance à l'insuline: l'organisme ne parvient pas à réguler la glycémie dans le sang).

Chaque année, la sécurité sociale dépense environ 6000€ pour chaque diabétique, soit un total de 15 milliard d'euros / an



Info-Pharma.org

Infographie récapitulative de www.info-pharma.org (Cliquez pour agrandir)

Changez de boisson, beaucoup d'autres alternatives existent :

- Boire tout simplement de l'eau
- Du thé
- Des jus de fruits (de préférence pressés fraîchement soi-même, et encore mieux avec des fruits bio)

Suggestions pour approfondir le sujet :

- **Le documentaire « L'affaire Coca-Cola » (*The Coca-Cola case*) :**

« Dans certains pays, on ne s'embarrasse pas des syndicalistes. On les tue ! Depuis 2002, plus de 470 leaders ouvriers y ont été abattus par des milices paramilitaires à la solde de compagnies prêtes à tout pour empêcher leurs employés de se syndiquer. Au nombre de ces entreprises figurerait Coca-Cola ! Dans ce fascinant road-movie judiciaire, trois militants américains acharnés se lancent dans une véritable croisade contre le géant, à coups de poursuites devant la Cour fédérale des États-Unis et de campagnes de dénonciation chocs. Les victimes obtiendront-elles enfin justice ? Et que choisiront-elles : l'argent, le pouvoir ou la dignité ? »

- **Visionner le reportage : Sous l'emprise du Coca – Les dessous de la mondialisation :**
- **Le livre Coca-Cola : L'enquête interdite**

« Connaissez-vous les véritables origines de la marque ? Saviez-vous que la boisson a contenu de la cocaïne ? Le journaliste lève le voile sur Coca-Cola qui a construit une véritable légende pour dissimuler la vérité. Les mythes de l'inventeur, de la fabrication et bien d'autres sont autant d'armes commerciales qui ont permis à la célèbre boisson d'Atlanta d'étendre son empire. Un empire qui ne se vante pas, en revanche, de son rôle trouble pendant la Deuxième Guerre mondiale... Une enquête passionnante, des révélations multiples. »

Articles similaires :

- **Boissons énergisantes : du mythe à la réalité**
- **Four Loko : la boisson énergisante alcoolisée**
- **Produits Light et Aspartame = Danger !**
- **Aspartame : l'EFSA et l'ANSES réfutent deux études alarmantes**
- **Aspartame : danger pour les femmes enceintes**

Sources principales :

- www.dailymail.co.uk
- www.amessi.org
- Livre : *Coca Cola l'enquête interdite*, de William Reymond
- www.coca-cola.fr
- www.thecoca-colacompany.com

- DVD : *L'affaire Coca-Cola* (The Coca-Cola Case)
- www.zonebourse.com
- www.e-sante.fr
- www.groundreport.com
- www.emedexpert.com
- Images « symptômes de la caféine » : Article *Caféine* de Wikipédia