

LES BIENFAITS DE LA COLA

Par Isabelle Briennon

La Cola n'est pas seulement à l'origine de la recette du premier Coca-Cola®. La Cola est un arbre qui donne une graine utilisée depuis des millénaires en Afrique pour ses effets tonifiants et coupe-faim. Découvrez avec Pharma GDD ses propriétés et son utilisation pour lutter contre la fatigue et pour affiner la silhouette.

Qu'est-ce que la Cola ?

La Cola ou Cola vrai, est un arbre, également nommé Kolatier, qui pousse dans les zones équatoriales de l'Afrique de l'Ouest notamment au Gabon, au Nigeria et en Sierra Leone. La Cola appartient à la famille des Sterculiacées, comme le Cacaoyer,

Cet arbre peut atteindre 25 mètres de haut. Ses branches portent de longues feuilles brillantes et nervurées et des grappes de fleurs jaune pâle à nervures violettes (photo de gauche).

La Cola donne des fruits verts en forme d'étoile. Ce sont les cabosses. Les cabosses mesurent de 10 à 20 cm de long et chacune peut peser jusqu'à 3 kg.

À l'intérieur de chaque cabosse, se trouvent entre 1 à 10 graines. Les graines fraîches sont recouvertes d'un tégument blanc. Une fois séchées, elles se scindent en deux et prennent une coloration marron.

On les appelle les "noix de Cola".

En Afrique, les noix de Cola sont utilisées depuis des temps anciens. Fraîchement prélevées à partir des cabosses sur l'arbre, épluchées puis mâchées longuement en bouche avant d'être avalées, les noix de Cola sont utilisées pour leurs propriétés stimulantes contre la fatigue, pour maintenir éveillé et pour diminuer la sensation de faim. Ces propriétés ont contribué à créer une aura de bienfaisance autour de la graine qui est utilisée depuis des siècles dans les coutumes d'Afrique, comme cadeau d'amitié, de bienveillance ou comme offrande dans les cérémonies traditionnelles.

La noix de Cola est utilisée en médecine traditionnelle pour tonifier, mais également pour diminuer la sensation de soif et de faim, comme aphrodisiaque, pour traiter les nausées matinales, les migraines, la fièvre, la mauvaise digestion et également la dysenterie.

Depuis quelques siècles, la noix de Cola fait l'objet d'un commerce et de très nombreux échanges entre les pays d'Afrique et avec l'Amérique et l'Europe.

À partir du XIXe siècle, elle sera utilisée en Europe et aux États-Unis pour concocter des breuvages toniques qui permettent de lutter contre la fatigue. On la trouve notamment associée à la quinine, à la coca, au cacao ou au bicarbonate de soude dans l'ancêtre d'une boisson bien connue

La Cola ne doit pas être confondue avec le Gotu kola ou garcinia kola (petit cola).

Composition de la noix de Cola

La noix de Cola est surtout riche en :

- alcaloïdes de la classe des méthylxanthines avec la caféine (2 % et parfois jusqu'à 4%), qui a des propriétés stimulantes du système nerveux central et des propriétés lipolytiques, la théobromine, la théophylline, la kolatine et la kolatéine,
- polyphénols antioxydants avec des flavonoïdes (que sont les catéchines avec la catéchine et l'épicatéchine), des proanthocyanidols et aussi des acides phénols,

Elle contient également des protéines, des sucres, des minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, sodium, zinc, manganèse), des fibres, des tanins et des lipides.

Bienfaits de la noix de Cola

La noix de Cola est utilisée depuis des siècles en raison de ses effets qui seraient dus à sa composition particulièrement riche en alcaloïdes comme la caféine.

- La caféine a des effets stimulants sur le système nerveux central ce qui permet de diminuer la sensation de fatigue, d'augmenter l'activité mentale et de favoriser la vigilance.
- La caféine présente aussi des propriétés pour la minceur : elle ralentit la vidange gastrique, ce qui permet de diminuer la sensation de faim et ainsi d'avoir un effet coupe-faim, elle accélère le métabolisme, c'est-à-dire qu'elle augmente la production d'énergie en augmentant l'utilisation des sucres et des graisses localisées (effet lipolytique), c'est l'effet brûle-graisse.
- La caféine est un laxatif léger qui, grâce à l'amélioration du transit, permet d'avoir un effet ventre plat et qui, grâce à ses propriétés diurétiques, est utile en cas de rétention d'eau.

La noix de Cola pourrait donc être utilisée pour la minceur. Des études chez l'animal auraient montré des propriétés de lutte contre le diabète, le cholestérol et les triglycérides de l'extrait de Noix de Cola.

La noix de Cola est également stimulante des muscles et du cœur.

Utilisation de la Cola

La Cola est un arbre utilisé pour les graines de son fruit, les noix de Cola. La noix de Cola est souvent utilisée en association avec d'autres plantes dans des compléments alimentaires pour lutter contre la fatigue et dans des compléments alimentaires pour la minceur.

La noix de Cola contre la fatigue

Dans les compléments alimentaires anti fatigue, la noix de Cola est associée à d'autres plantes pour lutter contre l'asthénie comme :

- d'autres plantes stimulantes riches en caféine telles que le café vert, le guarana ou le maté,
- des plantes adaptogènes comme le ginseng,

- des plantes tonifiantes telles que le quinquina rouge, la cannelle de Ceylan ou la gentiane jaune,
- des plantes fortifiantes comme l'Acérola riche en vitamines et l'avoine riche en protéines, vitamines et minéraux,
- des plantes telles que le Ginkgo pour la circulation.

La noix de Cola pour la minceur

La noix de Cola contient de la caféine. La caféine a de nombreux effets pour affiner la silhouette : un effet coupe faim, un effet brûle graisse, un effet sur le transit pour le ventre plat et un effet diurétique pour diminuer les œdèmes.

Au niveau de la peau, la caféine active le métabolisme des graisses pour les transformer en acides gras libres, ce qui permet de lutter contre la cellulite.

Dans ces compléments alimentaires pour mincir, la noix de Cola est souvent associée à d'autres plantes riches en caféine comme le thé vert, le guarana ou le café vert. Pour favoriser le ventre plat, la noix de Cola peut également se retrouver avec :

- des plantes laxatives comme la gomme d'Acacia, le piment de Cayenne, la mauve, l'hibiscus,
- des plantes pour favoriser la digestion comme l'artichaut pour le foie, le fenouil pour les flatulences ou l'ascophylle,
- des fibres prébiotiques comme celles de la racine de chicorée qui nourrissent les bactéries de la flore intestinale pour un bon transit.

Pour réduire les gonflements, la noix de Cola peut côtoyer :

- des plantes diurétiques pour éliminer les œdèmes liés à la rétention d'eau comme le sureau diurétique, la queue de cerise ou le frêne.

Elle peut également se trouver à côté de plantes comme le nopal coupe faim, à côté de plantes brûle graisse comme le Fucus, de plantes comme la papaye anti cellulite ou le marc de raisin, de plantes comme l'Ashwagandha anti fatigue ou comme le bambou reminéralisant.

On trouve la noix de Cola pour la minceur sous forme de comprimés, de gélules ou de gummies comme Anaca3 Brûleur de graisses et les unidoses Shot Perte de poids Anaca3. La noix de Cola peut aussi se présenter sous forme buvable.

Quels sont les effets indésirables de la Cola ?

En cas de consommation élevée et/ou prolongée du fruit de la Cola, la noix de Cola, la teneur élevée de caféine peut être à l'origine d'effets indésirables tels qu'une insomnie, des tremblements, une nervosité, des maux de tête, mais également des troubles digestifs comme des nausées, des vomissements, des maux d'estomac ou de la diarrhée.

La noix de Cola consommée de façon chronique à haute dose peut être responsable de troubles du rythme cardiaque, d'une accélération de la respiration, de troubles hépatiques

et rénaux, de troubles musculaires graves, d'épilepsie, d'une modification de la glycémie, d'hyperthyroïdie ou d'hypertension artérielle.

La noix de Cola peut également entraîner une dépendance après un usage de longue durée et à dose élevée.

Quelles sont les précautions d'emploi liées à la Cola ?

La Cola en complément alimentaire est contre-indiquée en cas de grossesse ou d'allaitement. La Cola est réservée à l'adulte.

Les compléments alimentaires à base de noix de Cola sont déconseillés dans ces pathologies :

- Difficultés à dormir, anxiété,
- Troubles dépressifs ou psychotiques,
- Reflux gastro-œsophagien, ulcère gastro-duodéal, syndrome du côlon irritable, diarrhées,
- Hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, insuffisance cardiaque, antécédents d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral,
- Problèmes de coagulation sanguine,
- Insuffisance rénale œdémateuse,
- Maladie hépatique,
- Epilepsie,
- Hyperthyroïdie,
- Glaucome,
- Diabète,
- Ostéoporose,
- Certains cancers.

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou à nos pharmaciens.

La noix de Cola est déconseillée si vous prenez ces médicaments :

- Médicaments sympathomimétiques,
- Certains anxiolytiques, antidépresseurs ou neuroleptiques,
- Certains anti-asthmatiques,
- Certains antibiotiques,
- Antidiabétiques
- Certains médicaments pour le cœur,
- Certains diurétiques,
- Anticoagulants et antiplaquettaires,
- Certains médicaments antiacides ou antireflux,
- Pilule contraceptive et hormones féminines (augmentation des effets indésirables de la caféine),
- Médicaments contre l'ostéoporose à base d'acide alendronique (diminution de leur efficacité),
- Certains antalgiques comme le paracétamol et l'aspirine (augmentation de leurs effets et de leur toxicité),
- Certains médicaments contre les migraines,
- Certains antiépileptiques,

- Certains anti mycosiques,
- Certains médicaments du sevrage alcoolique, notamment le disulfirame,
- Médicaments hépatotoxiques...
- Rilutek® (riluzole),
- Telfast® (féxofénadine),
- Velcade® (bortézomib), glivec® (imatinib), meladinine® (méthoxsalène),
- Ofev® (nintedanib),
- Namuscla® (méxilétine),
- Diacomit® (stiripentol),
- 5-fluorouracile.

Toute prise de noix de Cola en complément alimentaire doit être signalée à votre médecin quel que soit le médicament que vous prenez.

Ne prenez pas de complément alimentaire à base de noix de Cola si vous devez subir une intervention chirurgicale ou dans les 24 heures qui précèdent un test d'effort cardiaque.

Il est déconseillé de prendre en même temps que la noix de Cola, à dose élevée et de façon prolongée, des compléments alimentaires contenant d'autres plantes ayant les mêmes propriétés que la noix de Kola comme les plantes riches en caféine ou d'autres plantes stimulantes, des plantes aux propriétés anticoagulantes ou des plantes diurétiques.

La noix de Cola ne doit pas être associée au tabac (ou à la nicotine), à l'alcool ou à des drogues stimulantes à base d'amphétamine ou de morphine, de cocaïne ou d'héroïne.

À retenir

La Cola est un arbre africain utilisé pour les graines de son fruit, les noix de Cola que l'on retrouve dans des compléments alimentaires contre la fatigue ou pour la minceur.

Attention les conseils de Pharma GDD ne dispensent pas d'une consultation médicale. Si les symptômes persistent malgré le traitement, nous vous conseillons de prendre contact avec votre médecin.

Sources

- Dewole EA, Dewumi DF, Alabi JY, Adegoke A. Proximate and phytochemical of Cola nitida and Cola acuminata. Pak J Biol Sci. 2013 Nov 15;16(22):1593-6.
- Atawodi SE, Pfundstein B, Haubner R, Spiegelhalder B, Bartsch H, Owen RW. Content of polyphenolic compounds in the Nigerian stimulants Cola nitida ssp. alba, Cola nitida ssp. rubra A. Chev, and Cola acuminata Schott & Endl and their antioxidant capacity. J Agric Food Chem. 2007 Nov 28;55(24):9824-8.
- Niemenak N, Onomo PE, Fotso, Lieberei R, and Ndoumou DO. Purine alkaloids and phenolic compounds in three Cola species and Garcinia kola grown in Cameroon. South African Journal Of Botany 2008;74(4):629-638.
- Odebode AC. Phenolic compounds in the kola nut (Cola nitida and Cola acuminata) (Sterculiaceae) in Africa. Revista De Biologia Tropical 1996;44(2A):513-515.
- Nnemdi Ashibuogwu M, Isaac Adeosun O, Ojo Akomolafe R, Olaniyi Sanni D, Sesan Olukiran O. Diuretic activity and toxicity study of the aqueous extract of Cola nitida seed on markers of renal function and electrolytes in rats. J Complement Integr Med. 2016 Dec 1;13(4):393-404.
- Adeosun OI, Olaniyi KS, Amusa OA, Jimoh GZ, Oniyide AA. Methanolic extract of Cola nitida elicits dose-

dependent diuretic, natriuretic and kaliuretic activities without causing electrolyte impairment, hepatotoxicity and nephrotoxicity in rats. *Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol.* 2017 Dec 25;9(6):231-239. PMID: 29348800; PMCID: PMC5770520.

Ogunremi OO and Mamora AO. *Cola acuminata* (Kolanut) and coffee: Acute effects on sleep of Nigerians. *Psychopathologie Africaine* 1980;16(1):69-75

Norager, C. B., Jensen, M. B., Weimann, A., and Madsen, M. R. Metabolic effects of caffeine ingestion and physical work in 75-year old citizens. A randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over study. *Clin Endocrinol (Oxf)* 2006;65(2):223-228.

Charles O. Esimone, Michael U. Adikwu, Chukwuemeka S. Nworu, Festus B. C. Okoye, Damian C. Odimegwu. Adaptogenic potentials of *Camellia sinensis* leaves, *Garcinia kola* and *Kola nitida* seeds. *Scientific Research and Essay Vol. 2 (7)*, pp. 232-237, July 2007

Banjoko SO, Ogunleye AO, and Babalola OO. Assessment of probable anorectic effect of kolanut (*Cola nitida*) in Albino rats. *Therapeutic Drug Monitoring* 2007;29(4):138.

Osim EE and Udia PM. Effects of consuming a kola nut (*Cola nitida*) diet on mean arterial pressure in rats. *International Journal of Pharmacognosy (Netherlands)* 1993;31:193-197.

Erukainure OL, Sanni O, Ijomone OM, Ibeji CU, Chukwuma CI, Islam MS. The antidiabetic properties of the hot water extract of kola nut (*Cola nitida* (Vent.) Schott & Endl.) in type 2 diabetic rats. *J Ethnopharmacol.* 2019 Oct 5;242:112033.

Iliemene, Uju & Okere, Osheke & Eze, Ejike & Liman, Mubarak. (2014). Phytochemical Constituents and Antidiabetic Property of *Cola nitida* Seeds on Alloxan-Induced Diabetes Mellitus in Rats. *British Journal of Pharmaceutical Research.* 4. 2631-2641. 10.9734/BJPR/2014/13071.