

LES IMPACTS DES SODAS SUR VOTRE SANTÉ

ASTHME

Le benzoate de sodium, conservateur présent dans les sodas inhibe l'activité du potassium, essentiel à notre organisme, et provoque des réactions allergiques comme l'urticaire (le rash), l'asthme et l'eczéma.

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



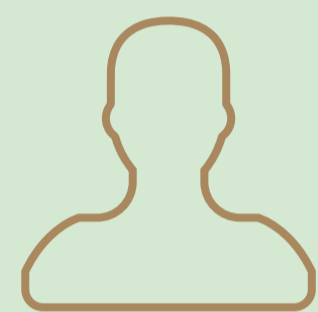
Le coût annuel de l'asthme pour la sécurité sociale est estimé à 1.5 milliard d'euros



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. Cette dernière dérègle le sommeil et est également un vecteur de nervosité.

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. C'est un additif au pouvoir sucrant qui est considéré comme un important facteur de diabète et de maladies du coeur.

En Europe, les maladies du coeur 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). Elle fait des ravages sur le système endocrinien causant potentiellement une puberté prématurée ainsi que des anomalies dans les fonctions reproductives de l'humain.

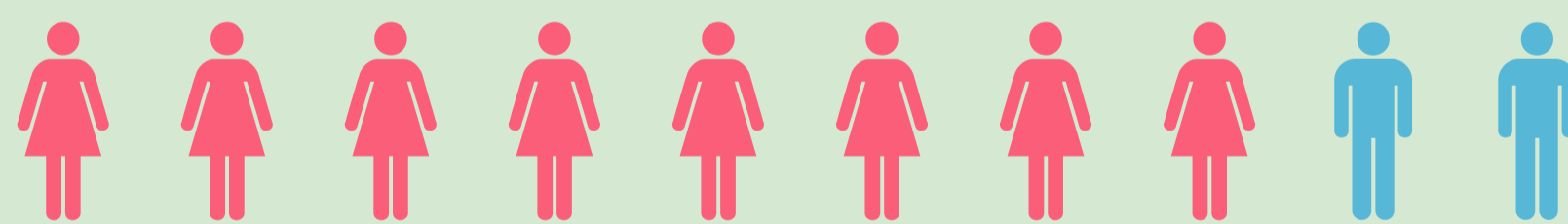


99,9% des bouteilles en plastique contiennent également du BPA

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.

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.

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

