

Boire du cola, quel impact pour le foie ?

Vrai-faux de l'été. Ni bon ni mauvais (à toutes petites doses), le cola peut rendre quelques minuscules services.

Dans l'imaginaire des voyageurs, les nausées et vomissements sont depuis toujours associés à un foie défaillant... En vertu de ce lien, le cola serait bon pour le foie puisqu'il éviterait la déshydratation en cas de turista.

C'est, en effet, la boisson la plus répandue dans le monde, et *a priori* indemne de virus, non contaminée, quand elle est décapsulée devant soi. Grâce à ses gaz, elle atténue aussi la sensation de nausée. Et si l'estomac chahuté le supporte, pourquoi pas ?

Truffé de sucres

Cela dit, « le cola est truffé de sucres, de saccharose, à l'image des autres sodas et des jus de fruits, signale le Pr Gabriel Perlemuter, chef de service d'hépatogastroentérologie et nutrition à l'Hôpital Antoine Béchère (Paris) (*). **Consommé régulièrement, comme une boisson désaltérante, ou s'il accompagne des repas pas assez équilibrés, le cola fait prendre du poids, élève la glycémie et le risque de diabète.** »

Pour stocker ce sucre en excès, le foie le transforme en graisse... À la clé, un foie gras qui perturbe le fonctionnement des organes et systèmes avec lesquels il collabore, c'est-à-dire presque tous : pancréas, intestin, muscle, système immunitaire, etc. À



Fotolia

partir d'un soda par jour, le risque de foie gras augmente de 30 %.

À savoir encore, le cola, comme tous les sodas, doit être bu à la paille, sans dégazéifier en bouche, au risque, sinon, de dissoudre l'émail des dents.

Enfin, « inutile de se rabattre sur les sodas light. *Via* les édulcorants de synthèse (aspartame, sucralose, etc.), ils bouleversent le microbiote intestinal, si précieux, à l'origine notamment d'une résistance à l'insuline (sécritée par le pancréas) », insiste-t-il. Le sucre est alors moins bien métabolisé, ce qui favorise le développement d'un diabète.

Dr Brigitte BLOND.

(*) Auteur des *Pouvoirs cachés du foie*, aux éditions Flammarion.