

## Boire une canette de soda par jour, un danger pour le foie

Le soda ce n'est pas bon pour la santé, mais passé une certaine limite il devient carrément dangereux pour le foie

Ce n'est pas un scoop, les sodas en tous genres sont bourrés de sucre et leur consommation doit se faire avec parcimonie. Pour la première fois cependant, une étude de l'Inserm révèle qu'en boire plus d'une canette par jour est dangereux pour le foie.

soda-canette-danger-une

Photo : Shutterstock

On savait que les sodas n'étaient pas des alliés minceurs et qu'ils pouvaient à terme causer du diabète, mais on sait aujourd'hui que les dégâts de ces boissons vont plus loin. À une certaine dose, leur consommation devient dangereuse pour le foie.

Pour la première fois, une étude de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médical), que nous dévoile Le Parisien et qui sera présentée à Paris, ce jeudi, lors d'une conférence internationale sur le foie, éclaire de façon scientifique sur les dosages à ne pas dépasser. « Une canette, c'est déjà trop ! » nous dit le quotidien. Lawrence Serfaty, professeur au CHU de Strasbourg, précise :

« Désormais, on sait qu'une consommation de 33 centilitres, par jour met en danger le foie ! Avant, nous n'avions que des estimations. Beaucoup de Français en boivent tous les jours. Ils savent qu'elles favorisent l'obésité et le diabète, mais ils ne pensent jamais au foie. »

Il y a donc urgence à faire circuler cette information de santé publique. D'autant plus que depuis vingt ans, les Français mettent leur foie à rude épreuve. En effet, sans s'en rendre compte, 20 % d'entre-eux ont le foie qui se gorge de graisse. En cause, une alimentation trop riche en gras et en sucre qui provoque la maladie de NASH, aussi surnommée la « maladie du soda. » Elle entraîne une inflammation, qui, au fil des années, peut rendre l'organe fibreux, créer des dysfonctionnements et évoluer vers une cirrhose ou un cancer.

Dominique Lannes, hépato-gastroentérologue à Paris et auteur de Nash : la maladie de la malbouffe s'inquiète particulièrement pour les enfants :

« Des parents prennent de plus en plus l'habitude de mettre du coca ou des jus dans le biberon des bébés ! Ils carburent au soda et ne veulent plus boire de l'eau. Les plus petits sont plus facilement addicts au sucre, une appétence innée. »

Même méfiance en ce qui concerne les jus de fruits naturels qui contiennent certes des vitamines et plus de fibres, mais « cela reste du sucre ! » met en garde le spécialiste.

Alors, cet été on pense à s'hydrater avec le breuvage la plus désaltérant : l'eau !

<https://positivr.fr/boire-une-canette-soda-par-jour-danger-foie/>