

Évitez cette boisson ! elle augmente le risque d'AVC et de crise cardiaque

Que vous soyez jeune ou vieux, consommer une seule cannette de boisson énergisante peut augmenter votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) ou de crise cardiaque. Focus sur les dangers du Red bull.

Les boissons énergisantes sont disponibles dans presque tous les magasins et sont très consommées, notamment par les jeunes. En 2014, la boisson qui donne des ailes a vendu plus de 5.6 milliards de cannettes dans le monde ! Bien que ce type de boisson présente un risque pour la santé, les ventes continuent de flamber.

Red Bull est une boisson énergisante très populaire, mais elle est liée à certaines maladies cardiovasculaires, notamment les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). En France, cette boisson a été interdite de 1996 à 2008. Sa vente a aussi été interdite en Uruguay, au Danemark et en Norvège.

Les dangers du Red Bull sont multiples. Selon le Dr Mercola, les boissons énergisantes sont principalement composées de sucre comme le saccharose, le glucose et le glucuronolactone. Ces boissons contiennent également une grande quantité de caféine qui booste rapidement l'énergie, mais cet effet ne dure pas longtemps, et pousse à la consommation.

Selon le site officiel de Red Bull, la boisson procure les bienfaits suivants :

- Booste l'endurance
- Booste la concentration et augmente la vitesse de réaction du cerveau
- Stimule le métabolisme
- Améliore la performance

Les boissons énergisantes sont similaires au café, mais elles ont un côté négatif : une fatigue qui se déclenche lorsque l'effet « énergétique » diminue, ce qui incite à en consommer toujours davantage pour stimuler l'énergie. Un cercle vicieux sans fin...

Les boissons énergisantes sont similaires au café, mais elles ont un côté négatif : une fatigue qui se déclenche lorsque l'effet « énergétique » diminue, ce qui incite à en consommer toujours davantage pour stimuler l'énergie. Un cercle vicieux sans fin...

Selon la société qui produit Red Bull, il ne faut pas consommer plus de deux cannettes, ils indiquent qu'une cannette équivaut à une tasse de café. Or ce dernier est riche en caféine et ne contient pas d'ingrédients artificiels, contrairement au Red Bull qui comporte des édulcorants et autres produits toxiques. D'ailleurs, cette boisson énergisante contient de l'aspartame (édulcorant artificiel) qui a des effets cancérigènes et allergènes, ainsi que des effets néfastes sur le métabolisme et le développement du fœtus.

Quels sont les « bienfaits santé » des boissons énergisantes ?

En comparaison avec d'autres boissons faibles en éléments nutritifs, Red Bull contient une petite quantité de vitamine B et de taurine (acide aminé), mais cela reste insuffisant pour remplacer l'effet négatif de la quantité excessive de caféine et de sucre.

D'autre part, la boisson qui donne des ailes est largement consommée par les jeunes de moins de 30 ans, notamment par les étudiants qui souhaitent passer des nuits blanches pour les révisions ou autres sorties.

Qui devrait éviter les Red Bull et autres boissons énergisantes ?

Les boissons énergisantes sont strictement déconseillées aux enfants, et ne sont pas recommandées dans les cas suivants :

- Périodes d'anxiété ou de stress
- Femmes enceintes ou allaitantes
- Personnes souffrant d'hypertension
- Personnes sensibles à la caféine et susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires
- Syndrome de fatigue chronique
- Trouble de la coagulation sanguine

Selon Scott Willoughby, chercheur principal du centre de recherche cardiovasculaire au Royal Adelaide Hospital, les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ou qui passent par des périodes de stress devraient éviter ces boissons, car elles ont des effets négatifs sur leurs vaisseaux sanguins et peuvent provoquer des caillots.

Les dangers du Red Bull lorsqu'il est mélangé avec de l'alcool

Consommer un mélange de Red Bull et d'alcool peut être mortel, car vous combinez un stimulant et un déprimeur... Bien qu'il soit très dangereux, ce mélange est consommé dans de nombreux bars et clubs de nuit. Ces combinaisons sont connues sous le nom de «Yager Bombs » ou encore «Vodka Bulls ».

Il n'y a pas de preuves solides sur les effets néfastes de ce mélange, mais la combinaison de ces deux boissons a déjà entraîné la mort de certains adolescents et peut conduire à une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC)... Après quelques décès résultant de la combinaison d'alcool avec du Red Bull, de nombreux pays ont interdit la vente de cette boisson énergisante.

D'autres faits alarmants...

Selon une étude italienne publiée dans The Journal of the Clinical Autonomic Research Society, après une forte consommation de Red Bull, on a pu constater un cas de syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP) associé à un malaise vagal chez un jeune sportif (joueur de volley-ball).

Le syndrome de tachycardie orthostatique posturale est une condition d'intolérance qui se manifeste par une augmentation anormale de la fréquence cardiaque lorsqu'on passe de la position allongée à une position verticale.

Ce syndrome est également lié à celui de fatigue chronique, raison pour laquelle il faut éviter la consommation de boissons énergisantes lorsque l'on souffre de fatigue chronique.

Pensez à éviter la consommation d'alcool car il est neurotoxique et augmente les niveaux d'insuline, ce qui peut conduire au diabète et à d'autres maladies chroniques.

Comment booster votre énergie sans boisson énergisante ?

Si vous êtes une de ces personnes qui optent pour les boissons énergisantes pour booster l'énergie, vous devez savoir qu'il existe d'autres options plus saines et naturelles.

Il faut commencer par détecter les différents facteurs qui baissent votre énergie :

- Le manque d'exercice
- Les pensées négatives
- Le stress
- Une mauvaise hygiène de vie
- Le manque et les troubles de sommeil
- Une alimentation malsaine

Vous pouvez facilement augmenter votre énergie et éviter les dangers du Red Bull et de toutes les boissons énergisantes en suivant ces conseils :

- Manger équilibré
- Dormir suffisamment
- Favoriser la consommation d'acides gras oméga-3
- Pratiquer une activité physique régulière
- Gérer le stress
- Réduire la consommation de céréales et de sucre