

**La consommation régulière de sodas sucrés est souvent pointée du doigt pour ses effets néfastes sur la santé, en termes de prise de poids ou d'apparition du diabète. Une étude américaine publiée dans le numéro de mai de la revue *American Journal of Clinical Nutrition* affirme qu'elle augmente aussi significativement les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC).**

« Nous commençons à comprendre que la consommation régulière de ces boissons déclenche une réaction en chaîne dans le corps qui peut potentiellement conduire à de nombreuses maladies et en particulier à l'accident vasculaire cérébral », explique ainsi le Dr Adam Bernstein, auteur de l'étude et directeur de recherche à l'Université de Cleveland. Son équipe a analysé la consommation de soda chez 84 085 femmes suivies 28 ans (1980-2008), et 43 371 hommes suivis pendant 22 ans (1986-2008). Pendant cette période, 3 000 AVC ont été répertoriés chez les femmes et 1 400 chez les hommes. Pour prévenir le risque d'AVC, le Dr Bernstein encourage les individus à substituer d'autres boissons au soda, comme le café, riche en antioxydants.