

Index et charge glycémiques



Les glucides sont essentiels et représentent notre principale source d'énergie. Les pâtes, le pain, les pommes de terre, les lentilles, les fruits ou encore les sodas et les biscuits représentent des sources de glucides. Néanmoins, les lentilles et les sodas n'ont pas le même impact nutritionnel ! En effet, il existe différents types de glucides.

Certains glucides favorisent une augmentation rapide et importante du taux de sucre dans le sang appelé "glycémie". D'autres ont un effet plus lent et moindre sur celle-ci.

Que se passe-t-il lorsque vous consommez des aliments qui font grimper votre glycémie ?



Plus la glycémie grimpe, plus le pancréas sécrète une hormone appelée "insuline" dont le rôle est de faire redescendre la glycémie.



Plus le pancréas sécrète de l'insuline, plus la glycémie chute jusqu'à ce qu'il n'y ait plus assez de sucre dans le sang. On parle d'une "hypoglycémie" qui entraîne des coups de barre, des envies de sucré, de l'irritabilité, des tremblements, des sueurs, etc...



L'insuline transforme l'excédent de sucre sous forme de graisses que l'on va stocker. Plus on sécrète d'insuline plus on risque de prendre du poids.

Pour gérer votre poids et votre état de forme au quotidien, mieux vaut consommer des aliments qui ont un faible impact sur la glycémie. C'est là qu'interviennent les notions d'index et de charge glycémiques.

Index glycémique

Il permet de classer les aliments selon l'impact de leurs glucides sur la glycémie. Il est déterminé après avoir consommé 50g des glucides présents dans l'aliment. Exemple : Dans 100g de pain, il y a 50g de glucides. L'IG correspond à l'impact de ces 50g de glucides sur la glycémie. Logiquement, plus un aliment a un IG élevé plus il fait grimper la glycémie. Néanmoins, nous ne consommons jamais que les glucides d'un aliment et certains contiennent de grosses proportions de glucides et d'autres moins. C'est là que la charge glycémique devient intéressante !

IG bas - 0 à 40

IG moyen - 40 à 60

IG élevé - 60 à 100

Charge glycémique

En effet, la charge glycémique tient compte de la proportion de glucides de l'aliment. Elle reflète donc le réel impact des aliments sur votre glycémie au quotidien.



Poids = 125g
Glucides = 5g/100g
IG = 35
CG = 2.2



Poids = 125g
Glucides = 18/100g
IG = 35
CG = 7.8

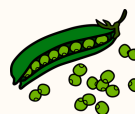
Ce qu'il faut retenir : L'IG d'un yaourt nature et d'un dessert lacté sucré est le même. En revanche, le dessert lacté contient plus de sucre (glucides), sa charge glycémique est donc beaucoup plus élevée. Au quotidien, il faut mieux se fier à la CG des aliments.

Charge glycémique

La charge glycémique tient aussi compte de la quantité de l'aliment consommé. Exemple : le petit-pois a un IG moyen mais on consomme rarement un petit-pois seul. Or, les petit-pois ne contiennent pas que des glucides mais aussi des fibres qui limitent l'impact des glucides sur la glycémie. La CG des petit-pois est donc faible.



IG = 50



IG = 50
CG = 4

Ce qu'il faut retenir : L'IG est un indicateur qui permet de connaître l'impact des glucides d'un aliment sur la glycémie mais on ne consomme jamais seulement les glucides d'un aliment. On le consomme en entier. Au quotidien, il faut mieux se fier à la CG des aliments.

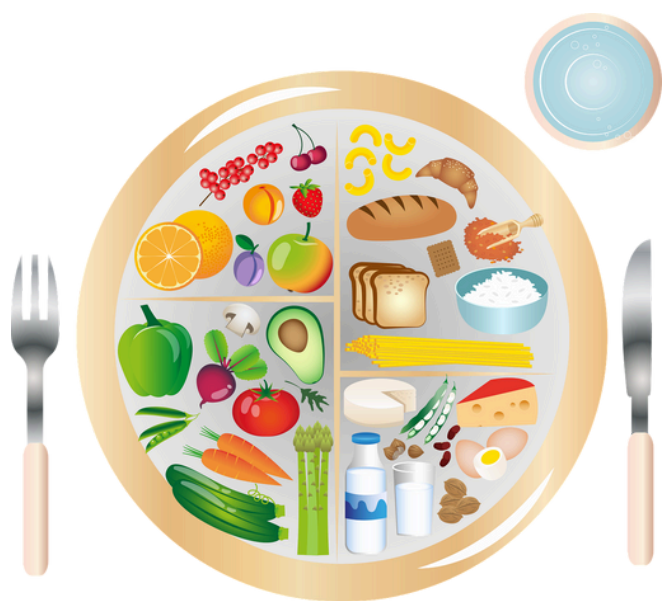
CG basse - 0 à 10

CG moyenne - 11 à 19

CG élevée - 20 et +

Je recommande donc de consommer majoritairement des aliments à CG basses voir moyennes.

Il est tout à fait possible d'abaisser l'IG et la CG des aliments en les consommant avec d'autres aliments qui contiennent des fibres, des protéines et des lipides.



Vous trouverez quelques exemples par catégories d'aliments ci-dessous. La couleur que j'ai donné à chaque bloc de la colonne "ALIMENTS/PRODUITS" correspond à ma recommandation selon la légende ci-dessous.

Recommandé	Avec bon sens	À limiter
------------	---------------	-----------

Légumes

ALIMENTS PRODUITS	IG	CG
Avocat - Brocoli - Poivron Chou-fleur - Cornichon Courgette - Endive Épinards - Laitue - Tomate Radis - Asperge - Poireau	10 à 15	0 à 1
Carotte cuite - Courge cuite - Butternut cuite	40 à 60	1 à 3
Potimarron cuit - Céleri rave cuit - Navet	75 à 85	3 à 5

Fruits frais

ALIMENTS PRODUITS	IG	CG
Cassis – Citron Framboise – Groseille Mûre – Pamplemousse Clémentine – Figue Poire – Abricot – Orange Pomme – Prune	15 à 40	1 à 4
Pêche – Banane mûre Raisin – Ananas – Kiwi Myrtille – Papaye	40 à 60	4 à 9
Melon – Pastèque	65 à 76	5 à 6

Fruits oléagineux et graines

ALIMENTS PRODUITS	IG	CG
Amande – Graine de chia – Noix de Grenoble Noix de pécan – Pignon de pin – Pistache Sésame – Noisette	15 à 20	1 à 3
Graine de courge – Noix de cajou – Graine de lin Graine de tournesol Beurre de cacahuètes	25 à 40	2 à 7

Légumineuses cuites

ALIMENTS PRODUITS	IG	CG
Pois cassés – Pois chiches – Lentilles Petit-pois – Haricots rouges – Fèves de soja Haricots blancs – Tofu	20 à 40	1 à 7



Produits céréaliers

ALIMENTS PRODUITS	IG	CG
Tagliatelles de konjac Torsades de konjac	0	0
Pain de seigle - Pain intégral au levain Quinoa - Boulgour Pâtes complètes - Riz sauvage - Pain complet Patate douce - Farines de lentilles, de pois chiches	35 à 60	11 à 20
Pommes de terre rissolées - Chips - Riz cuisson rapide - Riz blanc - Riz basmati Galettes de riz Spaghetti - Baguette de pain blanc - Purée de pommes de terre Tapioca - Biscottes Farine de blé - Pain de mie - Pain burger	60 à 95	22 à 45

Autres

ALIMENTS PRODUITS	IG	CG
Psyllium blond - Cacao en poudre non sucré Chocolat noir - Son d'avoine - Flocons d'avoine - Purée d'amandes, de noisettes, de noix de cajou - Lait d'amande Viande/Poisson/Œuf Fromage/Yaourt nature	0 à 40	0 à 7
Popcorn - Soda - Pain aux raisins - Sucre blanc Sucre complet - Levure de blé- Féculé de maïs Miel - Sirop d'érable - Sirop d'agave - Céréales petit-déjeuner - Raisins secs - Pâte à tartiner	60 et plus	20 et plus

Afin de vous communiquer ces données chiffrées, je me suis inspiré de différentes sources. Les valeurs des index et charges glycémiques peuvent varier selon les sources et autres facteurs. Je ne peux donc pas garantir l'absolue exactitude des données chiffrées de cette fiche bien que je m'engage à vous offrir le meilleure de mon travail de recherche.