



diététique

# Index glycémique, c'est quoi au juste ?

On en parle partout, l'index Glycémique serait le pilier forme et minceur incontournable. Mais de quoi s'agit-il au juste ?

Sandrine Catalan-Massé

**Vrai ou faux**

Plus un aliment est gras plus son IG est élevé ?  
Faux ! Les graisses pures ne contiennent pas de glucides. Elle n'ont donc pas d'IG. Il semblerait cependant, que la présence d'huile d'olive en assaisonnement permette de faire baisser la résultante glycémique de ce repas.

**U**n bon nombre d'aliments provoquent une hausse du taux de glucose (glycémie) dans le sang. L'index glycémique (IG) est la mesure de la capacité d'un aliment à augmenter la glycémie après son ingestion. Or, plus la glycémie est élevée, plus l'organisme va sécréter une grande quantité d'insuline en réaction. Cette sécrétion brutale d'insuline, va faire baisser le taux de sucre trop rapidement et provoquer une hypoglycémie réactionnelle qui déclenche la faim et la fatigue tout en stimulant le stockage des graisses. Gare donc aux aliments à index glycémique élevé qui peuvent à la longue provoquer une prise de poids importante mais aussi déclencher un diabète de type 2 et/ou des maladies cardiovasculaires.

**Le bon index**

Pour ne pas provoquer ces coups de fringale et limiter la prise de poids, il suffit donc de restreindre la consommation d'aliments à IG élevé. Pour faire simple, tous les aliments à IG inférieurs à 55 sont autorisés. À partir de 55, on évite le plus souvent possible.

**Dans l'assiette ça donne quoi ?**

Une composition plutôt saine et équilibrée avec des menus accordant une large place aux fruits et légumes mais aussi aux légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots blancs...) et aux céréales complètes ou intégrales. Riches en fibres, ils ont un index glycémique bas ou moyen et n'entraînent donc pas les précédentes cascades de réactions qui conduisent à la prise de poids, entre autre. Les céréales

raffinées, le pain blanc, les viennoiseries et les sucreries deviennent beaucoup moins présentes. Quant à la viande, au poisson et aux œufs, ils peuvent être consommés normalement. En effet, ils ne contiennent pas ou très peu de glucides et ne peuvent donc pas influencer la glycémie.

**Attention au mode de cuisson !**

Il peut en effet faire varier l'index glycémique d'un même aliment ! Pour certains, plus un aliment sera cuit, plus son IG sera élevé. Dans la plupart des cas, la cuisson gélatinise l'amidon et le rend plus souple donc plus facilement attaquable par les enzymes digestives. Ainsi des pâtes «al dente» auront un index glycémique moins élevé que des pâtes cuites plus longtemps. ■

Merci pour ses informations et ses tableaux d'IG, à Sybille Montignac, diététicienne : <http://methode-montignac.aujourd'hui.com>

**- QUELQUES ALIMENTS À FAIBLE IG (- DE 40)**

- Pâtes intégrales al dente .....
- Figues sèches .....
- Mais ancestral (indien) .....
- Petits pois frais .....
- Riz sauvage .....
- Quinoa .....
- Carottes crues, tomates .....
- Laitages .....
- Haricots secs blancs .....
- Lentilles brunes, jaunes .....
- Pois chiche .....
- Autres fruits frais (pommes, poires, oranges, figues...)
- Haricots verts .....
- Abricots secs .....
- Marmelade sans sucres ajoutés .....
- Lentilles vertes .....
- Flageolets .....
- Pois cassés .....
- Chocolat noir (> 70% cacao) .....
- Ail, oignons .....
- Fructose .....
- Légumes verts, haricots verts, salades .....
- Aubergines .....
- Cacahuètes, noix, noisettes, amandes .....

**QUELQUES ALIMENTS À IG MODÉRÉ (ENTRE 40 ET 50)**

- Riz basmati long .....
- Patate douce .....
- Pâtes complètes (blé entier) .....
- Céréales/mueslis complets sans sucres ajoutés .....
- Pain de seigle intégral .....
- Pain intégral .....
- Flocon d'avoine .....
- Haricots rouges .....
- Jus de fruit frais sans sucre .....
- Spaghettis al dente (5 min) .....
- Vins cuits .....

**QUELQUES ALIMENTS À IG ÉLEVÉ (+ DE 55)**

- Maltose (bière) .....
- Glucose .....
- Amidons modifiés .....
- Pommes de terres au four .....
- Pommes de terres frites .....
- Farine de riz .....
- Pain blanc (hamburger) .....

**JE BOUQUINE...**

- **Le régime IG Thyroïde**, du docteur Pierre Nys, Éditions Leduc.
- **Guides des index glycémiques et valeurs nutritionnelles**, Thierry Souccar, Éditions et Lanutrition.fr
- **Mes petites recettes minceur Montignac**, de Sybille Montignac, Guillaume Duvilliers et Patricia Paisant, First Editions.