

INDEX GLYCEMIQUE et CHARGE GLYCEMIQUE

L'index Glycémique (IG) représente la capacité d'un **aliment glucidique** (fruits, confiseries, féculents, légumineuses) à faire augmenter plus ou moins le taux de sucre (glycémie) dans le sang après leur ingestion.

L'IG d'un aliment est référencé par rapport à une mesure standard : celle du glucose dont l'index a été arbitrairement fixé à 100. Leur classement varie de 0 à 100 (voire 110 selon certaines tables de référencement)

Les IG sont classés en 2 catégories : IG élevés et IG bas (qui comprend les IG faible et moyen)

IG élevés sup à 60

IG bas inférieur à 60 dont :

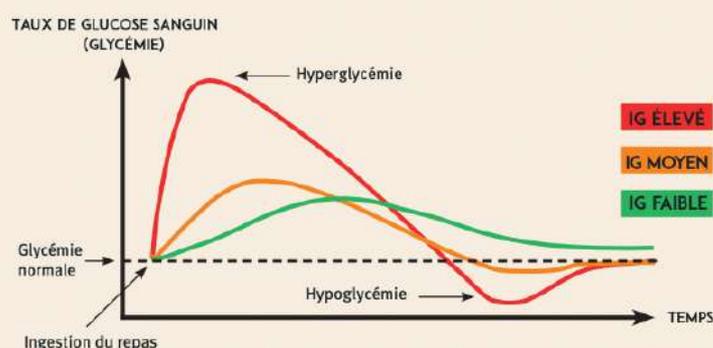
*IG moyen entre 30 et 60

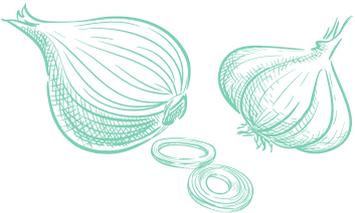
*IG faible en dessous de 30

Les index glycémiques ne concernent que les aliments contenant des glucides ! Par exemple la viande n'a pas d'index glycémique car elle n'est pas constituée de glucide.

Plus l'IG d'un aliment est faible et moins il provoquera d'élévation de taux de sucre dans le sang.
Inversement pour les aliments dont l'IG est élevé, leur consommation va entraîner une forte augmentation de la glycémie.

GLYCÉMIE APRÈS L'INGESTION D'ALIMENTS À IG FAIBLE, MOYEN ET ÉLEVÉ





Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



La première conséquence de l'ingestion d'un aliment à IG élevé sera une sécrétion d'insuline afin de faire baisser la glycémie en faisant rentrer le sucre dans les cellules des muscles et du foie.

La seconde conséquence va être un stockage de masse grasseuse pour constituer une potentielle transformation des cellules adipeuse en glucose en cas de baisse de la glycémie.

L'intérêt de consommer des aliments à IG bas sera de prolonger plus longtemps dans le temps la satiété : j'ai plus de stock d'énergie sur le long terme donc j'aurai faim plus tardivement.

Les aliments à IG bas permettent donc :

***d'éviter les fluctuations du taux de sucre (hyperglycémie suivie d'une hypoglycémie engendrant des fringales) qui apparaissent après l'ingestion d'aliments à IG élevé.**

***de limiter l'augmentation de notre masse grasse**

Variation des index glycémiques lors de leur ingestion :

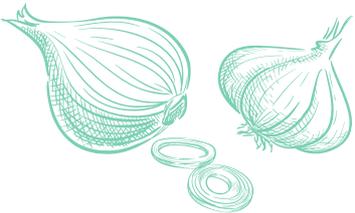
Il est très difficile d'évaluer le réel impact glycémique de l'ingestion d'un glucide car différents paramètres vont influencer le passage du « sucre » dans le sang.

Notamment ce que l'on appelle le bol alimentaire, c'est-à-dire ce que l'on mange avec le glucide, va modifier ma glycémie.

***Si mon plat est composé de protéines, de fibres, de gras ; le sucre aura plus de difficultés à passer dans le sang.**

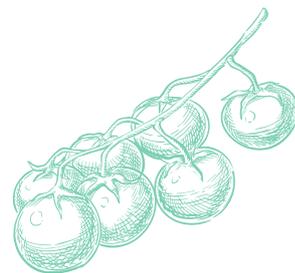
***Si mon plat est accompagné de produits acides (cornichons, vinaigre) ou fermentés (choucroute), ma hausse de glycémie va également être atténuée**
Il est donc important de manger des glucides avec un autre « macronutriment » (lien vers la fiche sur les macro-nutriments) pour ne pas faire augmenter ma glycémie.

Par exemple : le jus de fruit le matin à jeun n'est pas une bonne idée, il est préférable de consommer le fruit entier (pour avoir des fibres) et après avoir consommé des protéines (yaourt, œuf..)



Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



La charge Glycémique :

La charge glycémique prend en compte la capacité d'un aliment à faire varier la glycémie, non seulement par rapport à son index glycémique mais également selon la portion ingérée en intégrant la quantité de glucides consommés.

Ce qui signifie qu'un aliment peut avoir un index glycémique élevé (carotte, pastèque) mais qu'étant donné la faible quantité de glucides au sein de cette portion, la charge glycémique est faible.

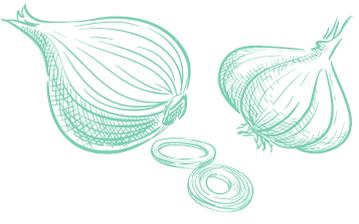
Une faible charge glycémique indique que l'aliment aura un impact modeste sur la glycémie, et qu'il peut être consommé avec modération.

LISTE DES INDEX GLYCEMIQUE

Voici plusieurs listes qui peuvent vous guider pour rechercher l'index glycémique d'un aliment:

cliquer ici: [Tableau des IG](#)

["la cuisine à IG bas c'est bon pour moi"](#)



Nutrikif

Bien manger ⇄ manger Bien

