

L'indice glycémique

Qu'est-ce que l'indice glycémique ?

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe les aliments riches en glucides selon l'augmentation de la glycémie par rapport à un aliment de référence, soit le glucose ou le pain blanc.

Pourquoi devrais-je consommer des aliments ayant un IG bas ?

La consommation d'aliments ayant un IG bas peut vous aider :

- ◆ à contrôler votre glycémie,
- ◆ à contrôler votre taux de cholestérol,
- ◆ à contrôler votre appétit,
- ◆ à réduire le risque de maladies du cœur,
- ◆ à réduire le risque de diabète de type 2.

Voici quelques suggestions qui vous aideront à tenir compte de l'indice glycémique dans le cadre d'une saine alimentation :

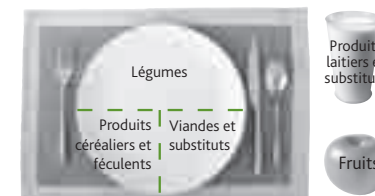
- ◆ Agrémentez vos repas de légumes, fruits et produits laitiers faibles en gras. Ces aliments riches en glucides ont généralement un IG bas.
- ◆ Planifiez vos repas avec des aliments ayant un IG bas ou moyen en vous servant de la liste au verso.
- ◆ Choisissez des aliments ayant un IG bas comme l'orge, le boulgour, le couscous ou les lentilles.
- ◆ Consultez une diététiste professionnelle pour vous aider à choisir des aliments ayant un IG bas, adapter des recettes et trouver d'autres moyens d'inclure ces aliments dans votre plan alimentaire.

Si je consomme des aliments à indice glycémique bas, puis-je en manger autant que je veux ?

Non. L'indice glycémique n'est qu'un des critères à considérer dans une saine alimentation.

Une saine alimentation, c'est aussi :

- ◆ manger à des heures régulières,
- ◆ choisir une variété d'aliments dans chacun des groupes alimentaires,
- ◆ limiter la consommation de sucres et sucreries,
- ◆ réduire la quantité de matières grasses,
- ◆ consommer des aliments riches en fibres,
- ◆ limiter la consommation de sel, d'alcool et de caféine.



N'oubliez pas que la meilleure façon de savoir si votre organisme réagit bien à un repas, c'est de vérifier votre glycémie avant celui-ci et 2 heures après.



De nombreux féculents ont un indice glycémique (IG) élevé. Choisissez de préférence des aliments qui ont un indice glycémique modéré ou bas.

IG BAS (égal ou inférieur à 55) ^{* †} à consommer plus souvent ✓✓✓	IG MOYEN (56-69) ^{* †} à consommer souvent ✓✓	IG ÉLEVÉ (égal ou supérieur à 70) ^{* †} à consommer moins souvent ✓
PAINS : Grains entiers broyés à la meule Grains lourds mélangés Pumpernickel	PAINS : Blé entier Seigle Pita	PAINS : Pain blanc Petit pain empereur Bagel blanc
CÉRÉALES : All Bran ^{MC} Bran Buds avec Psyllium ^{MC} Son d'avoine ^{MC}	CÉRÉALES : Grapenuts ^{MC} Shredded Wheat ^{MC} Gruau Gruau à cuisson rapide	CÉRÉALES : Flocons de son Flocons de maïs Rice Krispies ^{MC}
PRODUITS CÉRÉALIERS : Orge Boulgour Pâté alimentaires / nouilles Riz étuvé	PRODUITS CÉRÉALIERS : Riz basmati Riz brun Couscous	PRODUITS CÉRÉALIERS : Riz à grain court
AUTRES : Patate douce Igname Légumineuses Lentilles Pois chiche Haricots rouges Pois cassés Haricots de soya Fèves au lard	AUTRES : Pommes de terre nouvelles/blanches Maïs sucré Maïs soufflé Stoned Wheat Thins ^{MC} Ryvita ^{MC} (croustipain au seigle) Soupe aux haricots noirs Soupe aux pois	AUTRES : Pommes de terre au four (Russet) Pommes de terre frites Bretzels Galettes de riz Craquelins

Un changement que je vais faire dès maintenant :

*Exprimé en pourcentage de glucose

† Valeurs canadiennes si existantes

Adapté avec l'autorisation de : Foster-Powell K, Holt SHA, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: Am J Clin Nutr. 2002, 76:5-56.