# L'index glycémique

MARIE-LAURE ANDRÉ

# L'index glycémique

LE GUIDE MINCEUR ET SANTÉ

Jouvence poche

**De la même autrice aux Éditions Jouvence**

*Mon alimentation santé facile : Anti-AVC*
*Mon alimentation santé facile : Index glycémique bas*
*Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation*
*Les Additifs alimentaires*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Et si j'étais plus*, Elina Vorger
*Aucune rencontre n'arrive par hasard*, Kay Pollak
*Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?*, Christel Petitcollin
*Les Quatre Accords toltèques*, Don Miguel Ruiz
*La Maîtrise de l'amour*, Don Miguel Ruiz
*Le Courage*, Osho
*Au diable la culpabilité*, Yves-Alexandre Thalmann

**Catalogue gratuit sur simple demande**

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014
© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-471-5

*Illustration de couverture :* Victoria Roussel
*Maquette de couverture et réalisation :* Éditions Jouvence
*Mise en page intérieure :* SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# SOMMAIRE

Introduction . . . . . 9
Quiz : testez vos connaissances
sur l'index glycémique . . . . . 12

**1. Tout connaître sur l'index glycémique . . . . . 17**
Les glucides dans notre alimentation . . . . . 18
Qu'est-ce que l'index glycémique ? . . . . . 23
Comment calcule-t-on l'index glycémique
d'un aliment ? . . . . . 29
Facteurs de variations de l'index glycémique. . . 33
Qu'est-ce que la charge glycémique ? . . . . . 41

**2. L'index glycémique : quels atouts santé ? . . . . . 47**
Mieux équilibrer le diabète . . . . . 48
Perte de poids et maintien
d'un « poids santé » . . . . . 51
Effet sur la satiété . . . . . 56
Gain d'énergie et amélioration de l'endurance . 58
Réduction des risques de maladies cardiaques. . . 60
Une arme anticancer . . . . . 62
Les limites de l'index glycémique. . . . . 64

**3. En pratique : comment procéder ? . . . . . 69**
Choisir les « bons aliments » . . . . . 70
Cuisiner sainement . . . . . 89
Astuces pour abaisser l'index glycémique de vos repas . . . . . 92
Les indispensables dans le frigo et dans les placards . . . . . 100

**4. Tableaux des index glycémiques . . . . . 103**
Biscuits salés et autres snacks de l'apéritif . . . . 105
Biscuits sucrés et snacks . . . . . 106
Boissons . . . . . 106
Céréales et dérivés . . . . . 108
Céréales du petit déjeuner . . . . . 111
Fruits frais, fruits secs, compotes et fruits au sirop . . . . . 112
Légumes verts et secs . . . . . 115
Matières grasses, sauces et condiments . . . . . 118
Pains, biscottes et assimilés . . . . . 119
Pommes de terre et dérivés . . . . . 121
Produits laitiers et « laits » végétaux . . . . . 121
Soja et produits dérivés . . . . . 122
Sucres et sucreries . . . . . 123

**5. Idées de menus à index glycémique bas . . . . . 125**
Petits déjeuners . . . . . 126
Repas principaux . . . . . 127
Repas de fête . . . . . 130
En-cas . . . . . 130

**6. Recettes à index glycémique bas . . . . . 133**
Petits déjeuners . . . . . 134
Entrées et plats pâtissiers . . . . . 138
Plats et légumes . . . . . 146
Desserts . . . . . 157

Conclusion . . . . . 165
Remerciements . . . . . 167
Glossaire . . . . . 168
Index des recettes . . . . . 170
Pour aller plus loin . . . . . 172
Références . . . . . 174

# INTRODUCTION

Au début des années 1980, quelques chercheurs se sont penchés sur la capacité des aliments à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang) et leurs découvertes ont révolutionné la nutrition. En effet, ils se sont aperçus que certains aliments appartenant à la famille des « sucres lents », tel le pain, agissent de la même manière que les sucres rapides au niveau sanguin : après leur consommation, l'élévation de la glycémie est importante. Parallèlement, ils ont aussi découvert que certains aliments riches en sucres simples comme le chocolat ont en réalité peu d'effet sur la glycémie. C'est ainsi qu'est né l'index glycémique, un nouveau critère de classement des aliments.

En France, Michel Montignac a consacré de nombreuses années de recherches à ce concept novateur. Ses travaux expérimentaux, réalisés avec la collaboration de nombreux médecins-chercheurs, ont débouché sur diverses publications traduites dans plus de vingt-cinq langues et diffusées dans plus de quarante pays. Il est le premier à avoir eu l'idée d'utiliser le concept des index glycémiques dans l'amaigrissement.

*L'index glycémique mesure la capacité d'un aliment donné à élever la glycémie après sa consommation par rapport à un standard de référence qui est le glucose.*

Depuis les années 1960-1970, nous avons modifié nos habitudes alimentaires : les céréales du petit déjeuner et le pain blanc ont remplacé le pain préparé avec de la farine intégrale et avec du levain naturel, les flocons de pommes de terre ont envahi nos placards et les légumes secs ont été relégués aux oubliettes. L'index glycémique de nos repas s'est donc élevé de façon exponentielle, tout comme l'incidence des maladies modernes : obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires…

De nombreuses études scientifiques montrent les effets bénéfiques d'une alimentation privilégiant les aliments à index glycémique faible sur la silhouette. Donner sa préférence aux « bons glucides », c'est-à-dire aux aliments à index glycémique bas, permet de réduire les fringales entre les repas et de limiter le stockage des graisses dans le tissu adipeux, ce qui est particulièrement intéressant lors du contrôle du poids.

D'autres études relatent l'intérêt des index glycémiques bas en cas de diabète, en cas de maladie cardio-vasculaire, et même en prévention de maladie cancéreuse. Enfin, chez les sportifs, ce type d'alimentation permet d'améliorer les performances, surtout pour les disciplines sollicitant l'endurance.

En France, l'étiquetage n'intègre pas l'index glycémique, contrairement à d'autres pays comme l'Australie. L'ANSES, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, avance que cette notion est un outil délicat à manier, variant avec de nombreux facteurs, et ne s'est pas prononcée en faveur de l'étiquetage. Pourtant, des modifications alimentaires progressives, grâce à des conseils simples et faciles à appliquer, peuvent incontestablement réduire l'incidence des maladies précitées.
Je vous propose dans ce guide de vous familiariser avec l'index glycémique et de découvrir toutes les vertus des index glycémiques bas. Grâce à cet ouvrage, vous adopterez petit à petit une alimentation plus saine et retrouverez votre « poids santé », c'est-à-dire le poids pour lequel vous êtes génétiquement programmé et dans lequel vous vous sentez bien. Je vous livre ensuite toutes mes astuces pour faire baisser l'index glycémique de vos repas, des exemples de menus et des recettes faciles, savoureuses, à index glycémique faible.

Je vous souhaite une excellente lecture !

# QUIZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE

Pour commencer, je vous propose le test qui suit, afin d'évaluer vos connaissances sur l'index glycémique. Découvrez le résultat du test à la page 14.

**1.** *La glycémie est le taux :*

- ❑ De sucre dans le sang
- ❑ De cholestérol sanguin

**2.** *En France, l'index glycémique de référence (100) est celui :*

- ❑ Du glucose
- ❑ Du pain blanc

**3.** *Lequel de ces aliments a l'index glycémique le plus faible ?*

- ❑ Les spaghettis
- ❑ Le pain complet
- ❑ Le riz

**4.** *Consommer des aliments à index glycémique élevé favorise le stockage des graisses et donc la prise de poids.*

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

**5.** *Consommer des aliments à index glycémique faible permet d'être rassasié plus longtemps.*

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

**6.** *Consommé en début de repas, le jus de citron fait baisser l'index glycémique global du repas.*

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

**7.** *Quel aliment sucré a l'index glycémique le plus élevé ?*

- ❑ Le miel
- ❑ La confiture
- ❑ Le sucre roux

**8.** Les pâtes cuites *al dente* ont un index glycémique plus élevé que les pâtes bien cuites.

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

**9.** *Qu'est-ce qui fait baisser l'index glycémique d'un repas ?*

- ❑ Les protéines
- ❑ Les fibres
- ❑ Les matières grasses

**10.** *Les pommes de terre consommées froides ont un index glycémique plus faible que les pommes de terre consommées chaudes.*

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

**Solutions du quiz**

1. La glycémie est le taux de sucre dans le sang. Elle s'exprime en gramme par litre et la normale se situe entre 0,7 et 1,1 g/litre à jeun.

2. En France et en Europe, l'index glycémique de référence est celui du glucose pur (IG = 100). Aux États-Unis, l'index glycémique de référence est celui du pain blanc.

3. Les spaghettis ont l'index glycémique le plus faible (45 pour les spaghettis cuits *al dente*). Le pain complet a un IG de 65 en moyenne et le riz blanc a un IG moyen de 70.

4. Vrai : les aliments à index glycémique élevé induisent une sécrétion importante d'insuline par le pancréas. L'insuline est une hormone stimulant la mise en réserve des graisses dans le tissu adipeux, ce qui favorise la prise de poids.

5. Vrai : les aliments à index glycémique bas ne provoquent pas d'élévation importante de la glycémie et n'induisent donc pas de sécrétion excessive d'insuline après leur consommation. Cela permet d'éviter les envies de sucre et les fringales deux ou trois heures après le repas.

6. Vrai : l'acidité du jus de citron, ajouté sur des crudités par exemple, permet de baisser

d'environ 25 à 30 % l'index glycémique global d'un repas.

7. Le sucre roux (IG = 70). L'IG du miel est de 60 et celui de la confiture est de 50.

8. Faux : les pâtes cuites *al dente* ont un index glycémique plus faible que les pâtes bien cuites.

9. Les trois réponses sont correctes ! Les protéines (présentes dans les viandes, poissons, œufs ou dans les fromages), les fibres et plus particulièrement les fibres solubles, et les matières grasses (huiles végétales, beurre…) font baisser l'index glycémique d'un repas.

10. Vrai : les pommes de terre consommées froides (en salade) ont un index glycémique plus faible.

CHAPITRE 1

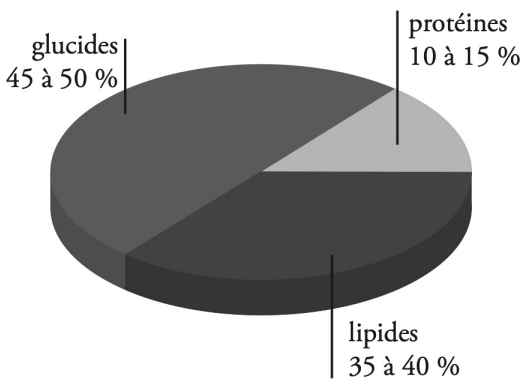
# Tout connaître sur l'index glycémique

*Qu'est-ce que l'index glycémique ? Comment est-il mesuré ? Quelle est la différence entre index glycémique et charge glycémique ? Découvrez dans ce chapitre toutes les réponses à ces questions.*

# Les glucides dans notre alimentation

Les aliments sont constitués de nutriments : les protéines, les lipides et les glucides. Les nutriments sont digérés et libèrent ensuite de l'énergie mesurée en kilocalories (ou calories), ce qui permet de satisfaire les besoins de base de l'organisme (respiration, régulation de la température…) ainsi que les besoins liés à l'activité physique et à la croissance chez l'enfant. Idéalement, l'apport énergétique journalier se répartit de la manière suivante :

**Répartition idéale en nutriments de l'apport énergétique journalier**




Les protéines sont des éléments bâtisseurs de l'organisme. Elles sont particulièrement importantes en période de croissance, mais aussi tout au