

INDEX GLYCÉMIQUE (IG)

Il permet de classer des portions d'aliments à quantité glucidique équivalente en fonction de leur potentiel d'élévation de la glycémie.

Il s'exprime en % par rapport à la réponse d'un aliment de référence (le glucose selon la définition de l'OMS).

NOTION D'INDEX

INDEX GLYCÉMIQUE :

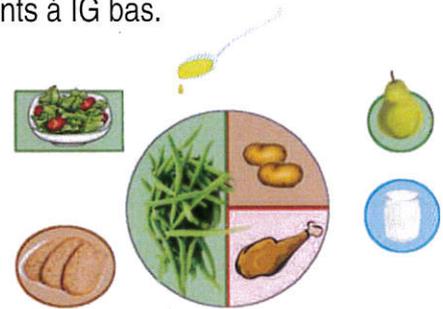
BAS : $IG \leq 55$

MOYEN : $55 < IG \leq 70$

ELEVE : $IG > 70$

COMMENT DIMINUER L'IG D'UN REPAS ?

- **En associant des aliments de différents IG** : éviter de consommer dans un même repas que des aliments à IG élevé, le plus possible choisir dans une même catégorie les aliments à IG bas.
- **En associant des aliments non glucidiques** :
Avoir des repas « mixtes » apportant : des glucides mais aussi des protéines et des lipides soit : **avoir un repas Equilibré !**
- **En ayant des FIBRES à chaque repas** (légumes verts, salade, légumes secs, pain aux céréales ou complet ...).
- **En évitant de consommer trop d'aliments industriels** : en général les aliments industriels auront tendance à avoir un IG plus élevé (ex : pain de mie).
- **En évitant de trop cuire les aliments** : plus un aliment sera cuit plus l'IG augmentera (ex : pâtes très cuites).
- **En évitant de consommer trop d'aliments mixés** : plus un aliment sera mixé, plus l'IG augmentera (ex : purée ou jus de fruit).
- **L'IG d'un repas varie aussi en fonction du moment de la journée et de la capacité digestive de chaque personne.**



CONCLUSION

L'utilité de l'IG est notable dans la comparaison d'aliments de même catégorie et son utilisation judicieuse peut donner de bons résultats, de meilleures courbes glycémiques.

Cependant ne concevoir que l'IG pour choisir ses apports glucidiques semble peu compatible avec une alimentation bien équilibrée.

NOTION D'INDEX GLYCEMIQUE

Quelques aliments par rapport au glucose.

GLUCOSE = 100%

PRODUITS SUCRÉS		PAINS/FÉCULENTS		LÉGUMES, FRUITS, LAITS	
			Purée = 91 Baguette industrielle = 91		Panais = 97 Dattes = 90
		90	Pde terre cuite à l'eau = 88 Céréales P.Dej Riz soufflé = 87 Riz cuisson rapide = 87 Pain de mie blanc = 85 Pommes de terre cuite four = 85	90	
		80	Pain complet = 80 Fèves = 79 Corn flakes = 77 Céréales P.Dej chocolatées = 77 Frites = 75 Pain blanc = 75 Pop corn = 72 Pain suédois = 71 Biscottes = 70 Biscuit cracker = 70 Farine blanche = 70 Crêpe = 69 Croissant = 67 Pain au lait = 63 Pain de seigle = 65 Pizza fromage de 60 - 80 Semoule = 65 Riz brun de 50 - 66	80	Potiron = 75 Rutabaga = 72 Pastèque = 72 Ananas = 66 Melon = 65 Betteraves = 64
Bonbons gélifiés = 78 Barquette aux fruits = 71 Sucre blanc/sucre de canne = 70 Barre de céréales = 69 Soda orange = 68 Croissant = 67 Sirop d érable = 65 Sablé = 64 Barres chocolatées = 62 Lait concentré sucré = 61 Crème glacées = 61 Saccharose = 61		70		70	
		60	Riz basmati = 58 Chips = 57 Pita = 57 Quatre quart = 54 Maïs doux = 54 Céréales petit déjeuner + fibres = 54 Pain aux céréales de 49 - 51 Blé précuit = 50 Boulghour = 48 Muesli de 43 - 49 Patate douce = 44 Flocons d avoine = 42 Pain de seigle noir = 41	60	Raisins secs de 56 - 64 Kiwi = 58 Papaye = 56 Banane = 52 Mangue = 51 Carottes = 49 Petits pois = 48 Jus d orange = 46 Raisin = 46 Orange = 42 Pêche = 42
Miel = 55 Coca cola = 53 Biscuits fourrés chocolat = 52 Petits beurre = 51 Confiture = 50 Chocolat = 44 Tarte fraises = 42		50		50	
		40	Pâtes cuites = 38 Haricots lingots = 38 Pâtes aux œufs = 32 All bran = 30 Lentilles = 29 Haricots rouges = 28 Pois cassés = 28 Pois chiches = 28 Haricots blancs = 23	40	Jus de pomme = 40 Prune = 39 Pomme = 38 Poire = 38 Jus de tomate = 38 Igname = 37 Yaourt = 36 Abricot sec = 32 Abricot = 30 Pruneaux = 29 Lait de 27 - 32 Pamplemousse = 25 Cerise = 22
Eclair au chocolat = 40 Pâte à tartiner = 33 Cacahuètes au chocolat = 33		30		30	
		20	Fructose = 19 Sirop d'Agave = 15 Xylitol = 8	20	Fructose = 19 Yaourt 0% édulcoré = 14 Cacahuètes = 14 Amandes = 0 Noisettes = 0 Avocat = 0