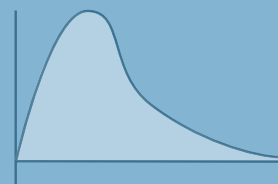




L'INDEX GLYCÉMIQUE



Quelles utilisations et limites à la notion d'index glycémique (IG) ?

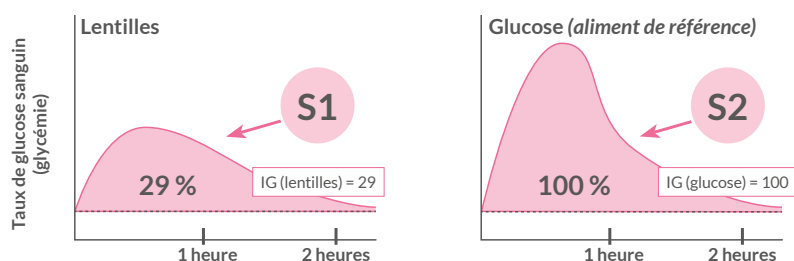


➔ L'INDEX GLYCÉMIQUE

Il permet de mesurer la réponse glycémique d'un aliment donné en comparaison à un aliment de référence (*glucose ou pain blanc*) de manière à ce qu'ils apportent chacun **une même quantité de glucides (généralement 50 g)**.

L'IG est obtenu en considérant l'aire sous la courbe de la réponse glycémique, calculée jusqu'à 2 h après ingestion, exprimée en % de la réponse à l'aliment de référence.

Exemple : les effets du glucose pur (50g) et des lentilles (portion de 330g, contenant 50g de glucose) sur le taux de glucose sanguin



IG = (S1/S2) x 100
Comment l'interpréter ?
IG faible : < 40
IG moyen : entre 40 et 69
IG élevé : > 70

➔ LA CHARGE GLYCÉMIQUE

Contrairement à l'IG qui se calcule pour une quantité de glucides fixe (50 g), la charge glycémique (CG) **tient également compte de la portion d'aliment consommée**.

Pour passer de l'index à la charge glycémique

Pour 100g 14g de glucides		Pour 125g 17,5g de glucides (17,5 x 41)/100 = 7
IG = 41		CG = 7

CG = IG x glucides par portion (g) / 100
Comment l'interpréter ?
CG faible : < 10
CG moyenne : entre 10 et 20
CG élevée : > 20



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'y a actuellement pas de recommandations officielles basées sur l'IG ou la CG, de par la difficulté à évaluer l'IG et les différents facteurs qui influencent la réponse glycémique.

Le sucre est composé à 50% de fructose (IG=15) et 50% de glucose (IG=100). Il a un IG intermédiaire de 65.

LE VRAI/FAUX

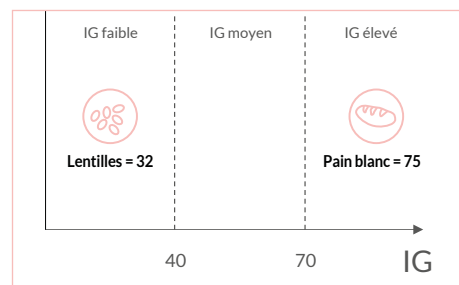
DE L'INDEX GLYCÉMIQUE

➔ Les aliments composés de glucides complexes ont un IG bas alors que ceux composés de glucides simples ont un IG élevé.

FAUX

Ces paramètres ne sont pas forcément liés. La notion d'IG permet de casser le mythe glucides complexes = glucides lents et glucides simples = glucides rapides.

EXEMPLES

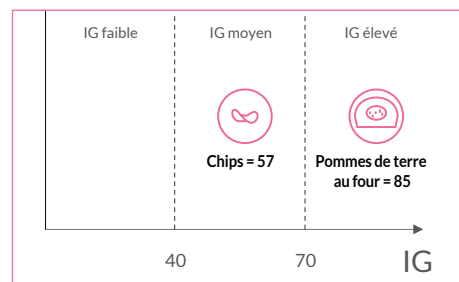


Le pain blanc et les lentilles sont 2 aliments contenant des glucides complexes, mais ils ont des IG très différents.

➔ La cuisson et la préparation d'un même aliment peuvent modifier l'IG.

VRAI

De nombreux paramètres influencent la réponse glycémique : durée et type de cuisson, association avec d'autres aliments, présence de fibres, de matières grasses...

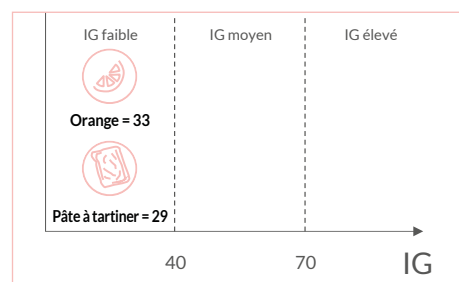


Les chips ont un IG plus bas que les pommes de terre au four.

➔ Un IG bas signifie un meilleur profil nutritionnel.

FAUX

Il n'y a pas de lien entre ces 2 paramètres. Comme l'IG ne dépend pas de la portion consommée, il ne tient pas compte l'apport calorique. Il diminue avec la présence de fibres, mais aussi avec l'ajout de lipides.

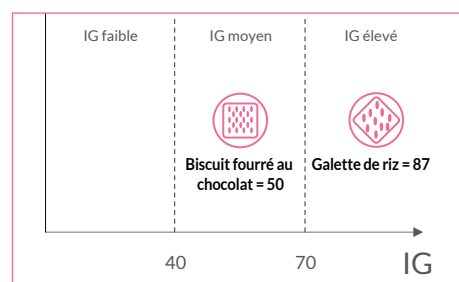


Orange et pâte à tartiner ont un IG très proche, mais un rapport calorique de 1 à 10.

➔ L'IG permet de choisir des aliments adaptés pour un goûter.

VRAI

L'IG peut être un paramètre utile pour comparer les aliments entre eux, notamment pour les personnes diabétiques lors de prises alimentaires en dehors des repas.



En dehors d'un repas, un biscuit fourré au chocolat aura un IG plus bas qu'une galette de riz.