



# Indice glycémique

## Définitions

### Indice Glycémique

L'indice glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie durant les deux heures suivant leur ingestion. Il permet de comparer le pouvoir glycémiant de chaque aliment, mesuré directement lors de la digestion

### Charge Glycémique

La charge glycémique d'un aliment est un nombre qui estime dans quelle mesure l'aliment augmentera la glycémie d'une personne après l'avoir mangé. Une unité de charge glycémique équivaut à l'effet de la consommation d'un gramme de glucose



## Mise en Pratique

### Les 5 règles

1. Sa richesse en fibres : fibres solubles et insolubles
2. Sa teneur en amidons : amylose et amylopectine
3. Son mode de cuisson : « gélatinisation » de l'amidon
4. Les différentes transformations subies : déstructuration de la matrice d'un aliment
5. La nature de l'accompagnement (et sa quantité) : présence de protéines et/ou de lipides pour abaisser l'IG d'un aliment

### Que Faire ?

- Ne pas bannir tous les sucres mais ...
- Privilégier les glucides complexes et réduire les sucres simples, raffinés, ajoutés...
  - Éviter les céréales soufflées et raffinées
  - Limiter les quantités
  - Choisir son moment de la journée où consommer des glucides
  - Limiter les produits laitiers
  - Privilégier les modes de cuisson à basse température

### Exemples

- Légumes non féculents : Brocolis, épinards, courgettes, tomates, concombres.
- Fruits à IG bas : Fruits à baies (fraises, framboises, mûres), pommes, poires.
- Légumineuses : Lentilles, pois chiches, haricots noirs.
- Céréales complètes : Quinoa, avoine, orge, épeautre.
- Produits laitiers : Yaourt grec nature, fromage à pâte dure.
- Viandes maigres : Poulet, dinde, poisson, œufs.
- Produits végétariens : Tofu, tempeh, seitan

Liste complète en annexe



Anton Caroline

NATUROPATHE - 06 73 79 84 57

