

LE CONCEPT D'INDEX GLYCEMIQUE



La Glycémie

C'est la quantité de sucre (en réalité de glucose) contenu dans le sang à un moment donné (au moment de la mesure du taux de sucre). Lorsqu'elle est mesurée à jeûn, c'est-à-dire si on n'a pas mangé depuis la veille minuit), la quantité de sucre: la glycémie est d'environ à 1g de glucose par litre de sang. Chez le diabétique, la glycémie augmente et dépasse 1,26 g à jeûn.

Le niveau de la glycémie dans le sang est important par rapport à la prise ou à la perte de poids. Le taux de sucre induit lors de la digestion, la sécrétion d'une hormone : l'insuline.

Pendant longtemps, on a pensé que tous les sucres ingérés entraînaient "la même réponse" glucidique pour une portion donnée. En fait, on s'est rendu compte que pour un même contenu en glucides (=sucres), chacun des glucides provoque une élévation de la glycémie différente.

Donc, les aliments ont chacun "un pouvoir hyperglycémiant" (le pouvoir de faire monter la glycémie de peu à beaucoup) selon leur index glycémique. Plus l'index glycémique est élevé plus ce pouvoir est grand: plus la glycémie s'élève dans le sang. Exemple : les pommes de terre : 95. Plus l'index glycémique est bas moins ce pouvoir est grand : moins la glycémie s'élève. Exemple: les lentilles vertes : 25

On a bien sûr fixé un index glycémique de référence à 100 pour le glucose.

Il faut savoir enfin qu'un index glycémique n'est pas fixe , il varie en fonction de différents paramètres, exemples :

- le degré de mûrissement : une banane verte détient un index glycémique moins grand qu'une banane bien mûre...
- la cuisson ou la préparation : une pomme de terre cuite à l'eau ou la même pomme de terre écrasée réduite en purée présentera alors un index glycémique plus élevé...
- des pâtes al dente ou des pâtes plus cuites (ces dernières présentes un index glycémiques plus élevé)...

Quelques exemples...

pain blanc :	90
pain intégral :	40
pain hamburger :	85
baguette blanc :	70
pain d'épeautre :	45
biscotte :	70
riz long :	60
riz blanc :	90
riz précuit :	85
riz brun :	50
spaghetti bien cuits :	55
pâtes al dente :	40
couscous :	50
nutella :	55
mangue :	50
courgettes :	15
chou de Bxl :	15
sorbet :	40
pizza :	60
chips :	70
épices :	5
jus d'orange :	45
jus de pommes :	50
lait :	30
bière :	110

Un mot sur les régimes...

Dukan, Montignac, Mayo, Hyperprotéiné, Lagarfeld, Kousmine, Low-carb, Macrobiotique, Miami, Okinawa, Shelton, Soupe aux choux, Scardale, Slim Fast, dissocié,...

Ils ont tous leurs avantages ET inconvénients...et à long terme, ils ne peuvent PAS être poursuivis.

Carence en protéines, calcium, et vitamines (Mayo...), apports énergétiques insuffisants, risques d'insuffisance rénale, troubles cardiovasculaires quand certains régimes sont réalisés seuls (hyperprotéinés).

Certains régimes risquent de fragiliser l'organisme lorsqu'ils sont tenus sans encadrement diététique ET /OU médical. D'autres donnent des résultats rapides mais occasionnent un bouleversement dans la vie sociale et ne peuvent être suivis longtemps, tant ils s'éloignent d'une alimentation saine et équilibrée. Malheureusement, à leur arrêt se manifeste l'effet YO-YO avec reprise pondérale inévitable (chassez le naturel, il revient au galop...)

Dès lors, le seul conseil à donner pour un régime qui VOUS correspond est de vous en remettre à votre médecin traitant qui mesurera votre glycémie et vos autres facteurs de risque, saura au mieux vous conseiller et le cas échéant vous réorienter vers un(e) diététicien(ne) ou un médecin.

Avec la collaboration du CSIC asbl