

L'indice glycémique

L'indice glycémique (IG) est une échelle de 0 à 100 qui classe la nourriture selon la rapidité avec laquelle celle-ci fait augmenter votre taux glycémique. Il y a trois catégories : **IG Faible**, **IG Moyen** et **IG Élevé**.

Tous les hydrates de carbone que nous mangeons se décomposent et deviennent du sucre dans notre corps, mais ils peuvent influencer notre taux glycémique de plusieurs manières. Nous pouvons l'utiliser pour gérer notre taux glycémique.

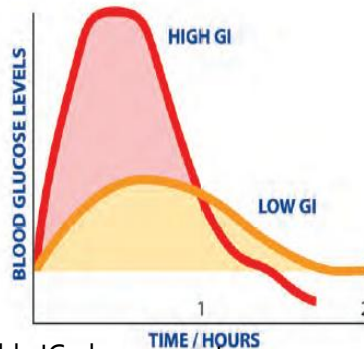
Aliments à faible IG

Les aliments à faible IG se décomposent en glucose **plus lentement** après consommation, ne provoquant pas une hausse aussi importante. Ces aliments sont généralement plus riches en fibre et vraisemblablement plus nutritifs. Autant que possible, choisissez de consommer des aliments à faible IG.

Comment cela peut aider

Choisir de consommer des aliments à faible IG plus souvent vous aidera à :

- Maintenir votre taux glycémique sous contrôle, notamment après les repas
- Réduire le stress au corps qui essaie de gérer une hausse soudaine
- Satisfaire votre faim et maintenir votre appétit sous contrôle.
- Améliorer votre taux de cholestérol



Les aliments à IG élevé

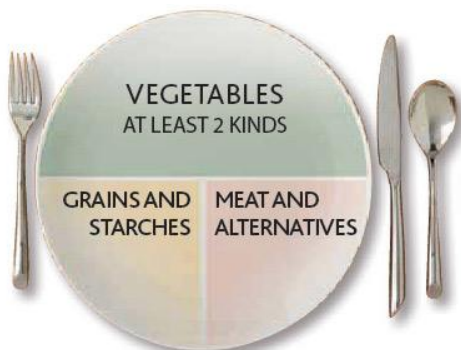
Ils se décomposent **très rapidement** en glucose après consommation et provoquent une hausse importante du taux glycémique. Ces aliments ont généralement été transformés et sont moins nutritifs.

Quels sont les facteurs qui influencent l'IG?

- **Temps de cuisson** : la cuisson décompose les hydrates de carbone dans les aliments et si celle-ci dure trop longtemps, notre taux glycémique peut augmenter très rapidement.
- **Fibres** : les aliments riches en fibre se décomposent en glucose lentement et nous procure plus d'énergie et pendant plus longtemps
- **Repas équilibrés** : intégrer des protéines et de bons gras peut ralentir la décomposition d'hydrates de carbone dans notre corps, et nous empêcher d'avoir faim pendant plus longtemps.



À retenir



- Choisir des aliments à faible IG aussi souvent que possible.
- Ne pas oublier de prendre en compte la qualité de la nourriture, car un aliment à faible IG n'est pas nécessairement santé.
- La taille de la portion reste importante même lorsque l'on consomme des aliments à faible IG.
- Astuces pour intégrer des aliments à faible IG à vos repas :
 - Choisissez des fruits plutôt que du jus
 - Ne consommer que des grains entiers
 - Soyez imaginatifs avec les haricots et les légumes
 - Choisissez de l'avoine plutôt que des céréales le matin
 - Faites-le plein de légumes pendant les repas et collations

	IG Faible Choisir plus souvent (55 ou moins)		IG Moyen (56 à 69)		IG Élevé Choisir moins souvent (70 ou plus)	
Pains	Pain à grains entiers Pain au levain Pain de seigle		Pain de blé complet Chappati Roti	Pain pita Pumpernickel	Pain blanc Bagels Pain français	Gaufre Crêpe américaine
Céréales	All-Bran ^{MC} Bran Buds ^{MC} avec psyllium ^{MC}	Oat Bran ^{MC} Gruau instantané (flocons d'avoine, ou avoine époutée)	Bran Buds ^{MC} Blé soufflé Muesli	Shredded wheat ^{MC}	Bran Flakes ^{MC} Rice Krispies ^{MC} Raisin Bran ^{MC} Corn Flakes ^{MC} Special K ^{MC}	Weetabix ^{MC} Cheerios ^{MC} Grapenuts ^{MC} Gruau instantané Cream of Wheat ^{MC} (instantané)
Grains	Sarrasin commun Riz étuvé ou prétraité Pâtes alimentaires	Orge Bulgur Quinoa Nouilles aux œufs	Riz blanc à grain long Riz Basmati Riz brun	Couscous Nouilles de riz	Millet Riz à grain court Riz instantané	
Fruits	Abricot (frais ou séché) Pêche Mangue Orange	Baies Pomme Dates (séché) Poire	Banane Kiwi Cantaloup Papaye	Raisins Figs (séchées) Cerises Ananas	Melon d'eau	
Autres amidons	Manioc Plantains verts Igname Maïs soufflé Patate douce Soja	Haricots rouges Haricots blancs Pois cassés Lentilles Pois chiches	Plantains mûrs Maïs doux Craquelins de seigle Ryvita ^{MC}		Tapioca Pommes de terre blanches ou Russet Purée de pommes de terre Frites	Bretzels Biscuits soda Gâteaux de riz ou craquelins de riz Biscottes melba