



L'**index glycémique** (IG) est un **indice** qui mesure la capacité d'un aliment à élever la **glycémie** c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. L'IG d'un aliment est calculé à partir de l'IG de référence, celui du glucose fixé à 100.

L'indice glycémique d'un aliment est qualifié de **bas** lorsqu'il est inférieur à 50, **moyen** lorsqu'il se situe entre 50 et 75, et **élevé** lorsqu'il est supérieur à 75. De façon général, on recommande aux personnes diabétiques ou qui veulent perdre du poids de cuisiner ig bas.

L'index glycémique d'un aliment est influencé par un grand nombre de caractéristiques :

- **La nature des glucides**

L'amidon est constitué de chaînes d'amyloses et d'amylopectines. C'est la proportion d'amylose qui détermine les caractéristiques des aliments et leurs qualités nutritionnelles. Lors de la cuisson, l'amidon chauffé et hydraté se modifie donnant un aspect visqueux à la préparation. Ce phénomène est appelé **gélatinisation de l'amidon**. Plus la proportion d'amylose est faible, plus la gélatinisation est importante et plus l'amidon se transforme davantage en glucose. Cela entraîne une augmentation de la glycémie. Par exemple, la pomme de terre contient peu d'amylose, son IG est élevé tandis que les lentilles ont un IG bas car elles contiennent beaucoup d'amylose. L'augmentation de l'hydratation et de la température élèvent l'IG : les carottes crues ont un IG de 16 tandis que cuites l'IG monte à 45.

- **La température de consommation**

Lors du refroidissement de l'amidon après chauffage, celui-ci reprend une structure presque identique à celle avant chauffage. L'IG diminue. Les aliments cuits puis refroidis voient donc leur IG baisser.

- **La cuisson**

L'amidon se gélatinise lorsqu'il est cuit en présence d'eau. Ceci est visible par exemple, par



le gonflement du riz au cours de la cuisson. L'amidon gélatinisé est très facilement transformé en glucose par les sucs digestifs. Ceci explique que l'IG des pâtes *al dente* est plus faible (45) que celui des pâtes très cuites (55).

- **L'association des aliments entre eux**

La présence de protéines et/ou de graisses, en ralentissant le temps de digestion et l'absorption des glucides contenus dans le repas, permettent d'abaisser l'index glycémique.

- **Le mûrissement**

Plus les fruits sont mûrs, plus l'IG augmente. Le mûrissement s'accompagne d'une modification de l'amidon du fruit en glucides moins résistants et donc plus digestes. C'est le cas pour la banane par exemple : une banane verte a un IG bas de 35 alors que mûre elle passe à 55.

- **La méthode de fabrication**

L'augmentation du volume de l'aliment provoque une augmentation de la surface d'attaque des enzymes de l'organisme permettant de digérer les glucides : ils s'en suit donc une augmentation importante de l'index glycémique. De même, le broyage élève l'index glycémique des aliments glucidiques.

- **La nature des fibres**

La teneur en fibres solubles d'un amidon peut diminuer l'absorption du glucose grâce à l'action des amylases qui jouent le rôle de barrière (ralentissement du passage du sucre dans le sang). On trouve des fibres solubles notamment dans les légumineuses ou dans l'avoine.



L'acidité d'une préparation

Elle contribue à diminuer l'IG (par exemple l'ajout de **vinaigre**, la présence de **levain** dans le pain, le citron)

Plus un aliment a un IG élevé, plus il fait monter la glycémie et plus de l'insuline sera libérée.

Juste après l'ingestion de glucides, le pancréas sécrète une hormone appelée **l'insuline** pour permettre l'utilisation du glucose par les cellules et éviter que le sucre ne reste trop dans le sang.

A plus ou moins long terme, la consommation d'aliments qui ont un indice glycémique élevé peut conduire à une perte de sensibilité de l'insuline des cellules de l'organisme. Cette « résistance » à l'insuline fait qu'elle perd en efficacité et se traduit par un trop plein de sucre dans le sang. A terme, cette résistance à l'insuline peut provoquer l'obésité, l'hypertension et le diabète de type 2.

Pourquoi manger ig bas?

Les bienfaits de contrôler l'IG des aliments :

- **éviter les pics de glycémie** : contrôler l'index glycémique des aliments ingérés permet d'éviter des pics glycémiques, particulièrement importants dans le cas du diabète où le corps est incapable d'auto-réguler les hausses de glycémie. Dans ce cas, le risque est d'être en « hyperglycémie » de manière quasi-permanente, ce qui favorise l'apparition de symptômes tels que fatigue, étourdissements, soif intense....
- **réduire le risque de diabète de type 2** : limiter les pics de glycémie est intéressant pour les non-diabétiques car à long terme ces pics à répétition peuvent fragiliser le pancréas en particulier chez les personnes prédisposées. La sollicitation constante du pancréas et de l'insuline lui est néfaste. Le pancréas fragilisé ne fonctionne alors plus correctement et la libération d'insuline devient insuffisante. Le sucre va s'accumuler dans le sang sans pouvoir être évacué correctement, conduisant au diabète.

Mon expérience ig bas

Depuis un an je mange ig bas. Avant de changer d'alimentation, j'étais mince (55 kgs) grâce à mon mode de vie : séance de sport au quotidien de 30 min et peu d'excès alimentaire



(plutôt branchée gras que sucré). □

J'ai perdu entre 2 et 3 kgs en un an, ce qui peut paraître peu mais c'est déjà beaucoup compte tenu de mon poids de départ. Mon objectif n'était pas de perdre des kilos mais de manger sainement, de gagner en énergie et d'apprendre de nouvelles choses.

Lorsque l'on cuisine ig bas on redécouvre le plaisir de cuisiner par soi même et de sentir le vrai goût des aliments. Ce type de cuisine permet de s'intéresser aux **qualités nutritives des produits** : leurs richesses en fibres, en minéraux, en vitamines. La cuisine à ig bas impose de s'intéresser à la **composition des aliments** que l'on consomme et leurs effets sur notre santé.

Je n'aime pas les régimes car j'ai pu constater les effets négatifs sur mes proches. La clé du succès selon moi : **l'exercice physique**, manger des **produits frais**, de saison, cuisiner par soi même et **contrôler ses apports en sucre**. Privilégier les **bons gras** (oléagineux) mais ne pas se priver de manger de temps en temps de la viande. **Se faire plaisir** aussi en craquant de temps en temps, nous en avons besoin.

Si avant de manger ig bas vous êtes accro au sucre, vous perdrez du poids naturellement. L'objectif n'est pas de renoncer au sucre car le corps en a besoin pour fonctionner, mais de contrôler la quantité que vous ingérez et son impact sur votre glycémie (par exemple le sucre de coco possède un ig de 35 contre 68 pour le sucre blanc).

Enfin, il est essentiel de toujours adapter votre alimentation à votre profil, à vos besoins et à vos tendances. Il est important de tenir compte des conseils d'un médecin nutritionniste si vous souhaitez revoir votre alimentation au quotidien.

Sources qui m'ont aider à rédiger cette article : <http://www.sante-et-nutrition.com> , docteurbonnebouffe.com