

Index et Charges Glycémiques

L'**index et la charge glycémiques** sont des mesures qualitatives et quantitatives des **glucides consommés** permettant de représenter l'impact qu'ils laisseront sur l'organisme lors de leur assimilation.

L'**indice glycémique (IG)** exprime la **qualité** des glucides ingérés, en d'autres mots **la vitesse que ceux-ci seront absorbés dans le sang**. Plus leur indice est élevé, plus rapide sera la hausse du taux de sucre dans le sang, ce qui n'est généralement pas souhaitable outre que pour nourrir les muscles avant, pendant et après une activité physique.

Les aliments présentant **un indice supérieur à 55 sont alors à minimiser et ceux supérieurs à 100 à éliminer**. On parle ici de sucre rapide tels le maltose, le glucose, le pain blanc, les patates, le riz instanné... en terme général, les aliments raffinés et transformés.

Dans ce sens, les glucides ayant **un indice inférieur à 55 sont à favoriser** puisque leur vitesse d'absorption dans le sang étant plus lente, leur impact sur l'organisme sera également moindre. Les glucides riches en fibres, non raffinés et à leur état entier et naturel englobent cette catégorie. En comparaison avec ceux énoncés précédemment; l'avoine, le riz brun et sauvage, les patates douces et certains fruits plus riches en fibres qu'en sucre en sont des exemples.

Afin de simplifier l'utilisation de l'index glycémique (voir plus bas pour un tableau détaillé), reprenez la hiérarchie suivante, soit du plus fort au plus faible indice glycémique :

- Aliments industriels, céréales raffinées (à éliminer)
- Céréales complètes, fruits (à prendre avec modération)
- Légumineuses (à privilégier)
- Légumes (à privilégier)

La charge glycémique (CG) quant à elle tient compte de la qualité, mais aussi de la quantité des glucides ingérés et est calculée comme suit:

$$\text{CG} = \text{IG} \times \text{quantité de glucides dans la portion d'aliment consommé} / 100$$

Par exemple, une assiette de pomme de terre en purée (150 g), aliment dont l'IG est de 90, contient 21 g de glucides. La charge glycémique est de $(21 \times 90)/100$, soit 18,9.

Une charge glycémique d'un aliment :

- CG basse = 10 ou moins
- CG modérée = 11 à 19
- CG élevée = 20 ou plus

La charge glycémique recommandée par jour dépend de plusieurs **facteurs tels l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique** qui y est pour beaucoup...

Mais de **façon générale, pour une personne en poids santé, une charge quotidienne**

inférieure à 80 est plutôt basse et supérieure à 120 est considérée comme élevée.

De façon peut-être plus facile à calculer, le ratio accordé aux glucides dans votre plan alimentaire ne devrait pas excéder 55% à moins que les glucides consommés aient un faible indice et charge glycémique et les aliments ont une haute teneur en fibres.

Il est important de comprendre que l'indice et la charge glycémiques représentés dans les tables sont caractéristiques d'un aliment simple et unique. **Les aliments ou produits constitués de plusieurs ingrédients** auront alors un **indice et une charge correspondants à la moyenne totale** de ceux des aliments qui le composent.

Par conséquent, ce n'est pas parce qu'un mets cuisiné ou un produit commercialisé contient un peu de sucre naturel ou de fruits avec un indice élevé qu'il affectera nécessairement le corps de façon négative.

Il faudra porter attention à l'indice moyen de la composition qui sera influencé et caractérisé par différents facteurs. Notamment, **la teneur en fibres et en protéines ralentira la vitesse de digestion du produit et l'assimilation du sucre dans le sang**, pour ainsi dire en **diminuera sa glycémie**.

Les facteurs suivants ont aussi un impact sur la réponse glycémique;

- **La richesse en macronutriments autres que les glucides**
- **l'état physique et la taille des particules ingérées**
- **le traitement thermique appliqué à un aliment**
- **le contexte alimentaire dans lequel il est consommé**
- **la maturité des fruits et légumes**

Ainsi, plus un aliment est riche en fibres, protéines, gras essentiels et tout autres macronutriments que les glucides, plus petite sera sa charge glycémique.

Si l'aliment est sous forme liquide, ce dernier sera digéré et absorbé plus rapidement et sa glycémie sera plus élevée que sous forme solide.

De même façon la taille des particules ingérées aura un impact similaire.

Plus un produit reçoit un traitement thermique élevé, plus son indice le sera aussi.

Les autres aliments et repas consommés avant, pendant et après et même ceux du soir de la journée précédente sont sujet à influencer la réponse glycémique d'un aliment.

Enfin, plus un fruit ou un légume est mature, plus celui-ci est à risque de contenir une teneur élevée en glucides simples qui entraînera une augmentation de son indice.¹

Les tables suivantes sont fournies à titre indicatif puisqu'il existe plusieurs variantes d'une table à une autre.

¹ DAVID, Aurélie. Index glycémique et fructose de fruits : une spécificité validée. [document électronique]. Moissac, NAFAS - Vol. 9 N5, 2011, http://www.nutritis.com/uploads/assets/nutritis_articlesscientifiques/Nafas-ArticleIG-Nutritis-N5Vol9_Oct2011.pdf

Indice glycémique élevé

Nom	Glu.	IG	CG
BIÈRE (MALTOSE)	5	110	6
GLUCOSE	100	100	100
DATTES	75	95	71
POMME DE TERRE CUITE AU FOUR	25	95	24
POMME DE TERRE FRITE	33	95	31
RIZ SOUFFLE	85	95	81
PURÉE DE POMMES DE TERRE	14	90	13
RIZ PRÉCUI	24	90	22
MIEL	80	90	72
CAROTTES CUITES	6	85	5
CORN-FLAKES	85	85	72
POP CORN SANS SUCRE	63	85	54
FARINE T45 (PAIN BLANC)	58	85	49
GÂTEAU DE RIZ	24	85	20
CHIPS	49	80	39
FÈVES CUITES	7	80	6
TAPIOCA	94	80	75
CRACKERS	60	80	48
POTIRON, CITROUILLE	7	75	5
FARINE T55 (BAGUETTE)	55	75	41
PASTÈQUE	7	75	5
FARINE T65 (PAIN DE CAMPAGNE)	53	70	37
CÉRÉALES SUCRÉES	80	70	56
BARRE CHOCOLATÉE	60	70	42
POMME DE TERRE BOUILLIE PELÉE	20	70	14
SUCRE (SACCHAROSE)	100	70	70
NAVET	3	70	2
MAÏZENA	88	70	62
MAÏS MODERNE	22	70	15
RIZ PRÉCUI INCOLLABLE	24	70	17
BOISSON AU COLA	11	70	8
NOUILLES, RAVIOLES	23	70	16

Indice glycémique moyen

Nom	Glu.	IG	CG
FARINE T85	50	65	33
POMME DE TERRE BOUILLIE AVEC PEAU	14	65	9
SEMOULE RAFFINÉE	25	65	16
CONFITURE	70	65	46
MELON	6	65	4
BANANE	20	65	13
JUS D'ORANGE INDUSTRIEL	11	65	7
RAISINS SECS	66	65	43
RIZ LONG BLANC	23	60	14
BISCUIT SABLÉ	68	55	37
BISCUIT SEC "PETIT BEURRE"	75	55	41
PÂTES BLANCHES CUISSON NORMALE	23	55	13
FARINE T150 (PAIN COMPLET)	47	50	24
FARINE DE BLÉ NOIR (SARRASIN)	65	50	33
CRÊPE AU SARRASIN	25	50	13
PATATE DOUCE	20	50	10
KIWI	12	50	6
RIZ BASMATI	23	50	12
RIZ BRUN COMPLET	23	50	12
SORBET	30	50	15

Indice glycémique faible

Nom	Glu.	IG	CG
PÂTES COMPLÈTES (T150)	19	45	9
PAIN AU SON	40	45	18
BOULGOUR ENTIER CUIT	25	45	11
SPAGHETTIS AL DENTE	25	45	11
PAIN NOIR ALLEMAND	45	40	18
PETITS POIS FRAIS	10	40	4
RAISIN	16	40	6
JUS D'ORANGE PRESSÉ	10	40	4
JUS DE POMME NATUREL	17	40	7
PAIN DE SEIGLE COMPLET	49	40	20
PÂTES INTÉGRALES (T200)	17	40	7
HARICOTS ROUGES	11	40	4
FARINE T200 (PAIN INTÉGRAL)	45	40	18
CRÈME GLACÉE	25	35	9
VERMICELLE CHINOIS (HARICOTS MUNGO)	15	35	5
MAÏS INDIEN ANCESTRAL	21	35	7
QUINOA CUIT	18	35	6
POIS SECS CUIITS	18	35	6
CAROTTES CRUES	7	35	2
YOGOURT ENTIER	5	35	2
YOGOURT MAIGRE	5	35	2
ORANGE	9	35	3
POIRE, FIGUE	12	35	4
ABRICOTS SECS	63	35	22
LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	5	30	2
PÊCHE	9	30	3
POMME	12	30	4
HARICOTS BLANCS	17	30	5
HARICOTS VERTS	3	30	1
LENTILLES BRUNES	17	30	5
POIS CHICHES CUIITS	22	30	7
MARMELADE DE FRUITS SANS SUCRE	37	30	11
CHOCOLAT NOIR À 70% DE CACAO	32	22	7
LENTILLES VERTES	17	22	4

POIS CASSÉS	22	22	5
CERISE	17	22	4
PRUNE, PAMPLEMOUSSE	10	22	2
FRUCTOSE	100	20	20
SOJA CUIT	15	20	3
CACAHUÈTES	9	20	2
ABRICOTS FRAIS	10	20	2
NOIX	5	15	1
OIGNONS	5	10	1
AIL	28	10	3
LÉGUMES VERTS, SALADE, CHOUX, TOMATES, CHAMPIGNONS...	5	10	1