



nutrition



VALEURS MOYENNES

IG ÉLEVÉ (70 ET PLUS)...
on évite : la purée instantanée de pommes de terre (83) et la baguette de pain blanc (78).
IG MOYEN (55 À 70)...
on consomme avec modération : les sodas (60 à 65), la confiture, le miel et le sucre blanc (65), le riz blanc à cuisson rapide (64), les cerises (63) et l'ananas (59).
IG BAS (INFÉRIEUR À 55)...
on aime : la patate douce (46), les flocons d'avoine (59), les oranges (42), le pamplemousse (25), le sirop d'érable (54) et la baguette tradition (55).

INDEX GLYCÉMIQUE
mode d'emploi

C'EST LE NOUVEL ALLIÉ DE NOS RÉGIMES ET D'UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE. MAIS AU FAIT, L'IG, COMMENT « ÇA MARCHE ? »

PAR ISABELLE SOING.

C'est quoi exactement l'index glycémique ?

C'est la capacité d'un aliment à élever le taux de sucre circulant dans le sang (la glycémie). Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus l'augmentation est forte et rapide et plus la glycémie s'élève. Il remplace la notion, peu fiable, de « sucre lent et sucre rapide », que les nutritionnistes ont abandonnée.

Pourquoi faut-il s'y intéresser ?

Face à un afflux de sucre, le corps réagit rapidement pour ramener la glycémie à la normale. Résultat, celle-ci joue les montagnes russes, et quand elle est basse, on risque des « coups de pompe », des fringales... et donc une prise de poids. Par ailleurs, une alimentation à IG élevé fatigue le pancréas (en charge du contrôle de la glycémie), or cela augmente le risque de diabète de type 2. Cette exposition constante à un excès de sucre augmente aussi le niveau d'inflammation, ce qui fragilise le système cardio-vasculaire. Sans en faire une religion, l'IG est devenu un atout tant du point de vue de la minceur que de la santé. Les aliments à IG faible ou moyen rassasient davantage, car ils ont en général une bonne teneur en fibres. Selon plusieurs études, ils contribuent également à favoriser le « bon » cholestérol.

Comment se repère-t-on ?

Il existe un indice glycémique pour tous les aliments qui apportent du sucre à l'organisme une fois digérés. C'est le cas du pain, des céréales, des féculents, des fruits et des légumes. L'IG est compris entre 0 et 100. Quand on choisit un aliment à l'IG élevé, l'idéal est de l'associer à un aliment à IG faible.

Un aliment a-t-il toujours le même IG ?

Pas forcément. L'index glycémique est certes une valeur de référence, mais elle varie selon le mode de cuisson, de préparation (broyer, mixer, raffiner industriellement augmente l'IG des aliments) et les associations alimentaires. Les pâtes, et surtout les pâtes complètes, qui ont un IG bas, augmentent faiblement la glycémie et rassasient longtemps à condition de les cuisiner *al dente*. Si elles sont très cuites, leur IG augmente fortement. Même chose pour les pommes de terre préparées au four ou en purée. Mieux vaut les cuire à la vapeur. Les légumes riches en fibres alimentaires sont de bons modérateurs de l'IG. Le riz accompagné d'endives braisées ou d'épinards présente un IG réduit de moitié. ■

À lire : *L'Index glycémique, un allié pour mieux manger* (Marabout). *Le Nouveau Régime IG, maigrir en maîtrisant sa glycémie* d'Angélique Houlbert et Elvire Nérin (Thierry Souccar) Éditions).

YU TSAI/CONTOUR BY GETTY IMAGES.