

Index glycémique

# Exigez le bon IG !



Par le Dr Henry Joseph  
**Pour choisir les bons "sucres", il faut connaître la valeur de l'index glycémique (IG) des aliments. Surtout si vous êtes diabétique ou que vous voulez perdre du poids.**

## INDEX GLYCÉMIQUE DES PRINCIPAUX ALIMENTS

ALIMENTS	IG FAIBLE (< 55)	IG MOYEN (55-70)	IG FORT (>70)	
	Fructose : 25 Lactose : 46	Saccharose : 75	Glucose : 100 Maltose : 105	
<b>CÉRÉALES FÉCULENTS</b>	Noix de cajou salées...22	Son d'avoine...55	Frites...75	
	Pois pays...25 à 40	Fruit à pain...60	Madère...77	
	Lentilles...30	Riz basmati...60	Pommes de terre en purée...80	
	Igname...37	Pain de seigle...60	Pain blanc...80	
	Pâtes...40 à 50	Pizza...60	Fèves...80	
	Pain au son...45	Dictame...62	Cassaves...80	
	Maïs doux...50	Semoule...60	Riz blanc...83	
	Petits pois...50	Semoule de couscous...65	Pommes de terre au four...85	
	Pâtate douce...50	Croissant...67		
	Malanga...55	Biscotte...70		
	<b>PRODUITS LAI TIERS</b>	Lait...30		
		Yaourt...30		
	<b>LÉGUMES</b>	Avocat...0	Maïs...59	Citrouille...75
Chou...0		Betterave...60	Carottes cuites...90	
Concombre...0		Carotte crue...72		
Haricot vert...0				
Salade verte...0				
Poivron...0				
Haricot rouge...28				
Banane plantain et poyo...40				
<b>FRUITS</b>		Pamplemousse...25	Kiwi...55	Pastèque...72
		Pomme...36	Banane dessert...56	Letchis...79
	Poire...36	Papaye...56		
	Jus d'ananas...40	Ananas...66		
	Raisins...43	Melon...65		
	Orange...43	Raisins secs...60		
	Jus de raisin...50			
	Mangues...51			
	Jus d'orange...53			
	<b>DESSERTS PRODUITS SUCRÉS</b>	Chocolat noir...22	Glace...60	Gaufres...76
Crème anglaise...40		Miel...60	Sodas...80-100	
Yaourt nature...26		Sorbet...67		
		Crêpe...70		

### Qu'est-ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique (IG) permet de classer les aliments en fonction de l'élévation du taux de glucose sanguin qui survient après qu'on les a consommés. Quand les glucides d'un aliment se décomposent rapidement lors de la digestion, l'index glycémique est élevé car le taux de glucose sanguin augmente fortement en très peu de temps. A l'inverse, quand les glucides d'un aliment se digèrent lentement, ils libèrent peu à peu le glucose dans le sang. L'aliment a alors un faible index glycémique.

### Pourquoi choisir les aliments selon leur IG ?

Au cours des vingt dernières années, un nombre impressionnant de travaux scientifiques ont montré que l'index glycémique des aliments joue un rôle crucial dans notre existence. Un index glycémique élevé entraîne une sécrétion importante d'insuline et le stockage du glucose excédentaire sous forme de graisses. Les individus qui consomment des produits à faible index glycémique ont donc moins de risques de souffrir d'un diabète de type 2, d'obésité ou de maladies coronariennes. Mais aussi de développer certains cancers car un taux d'insuline important favorise la croissance des cellules.



## L'index glycémique d'un aliment peut-il varier ?

L'index glycémique ne dépend pas que de l'aliment. Il varie en fonction du mode de cuisson et de la préparation (durée, température, en morceau ou en purée). Attention notamment aux pâtes "prêtes en 3 minutes seulement". Car si elles vous font gagner du temps, elles vous font aussi prendre du poids... Les pâtes précuites ont en effet un indice qui varie entre 65 et 100, contre 50 pour les pâtes traditionnelles. En général, plus les aliments sont raffinés, plus leur index glycémique est élevé. Vous avez ainsi intérêt à privilégier le pain complet à la baguette. Enfin, le mode de consommation de l'aliment (aliments pris isolément ou au cours d'un repas) a aussi une influence sur son index glycémique. Consommé lors d'un repas ou associé à des fibres et des protéines, un aliment voit son index glycémique diminuer. Son sucre ne sera en effet pas immédiatement utilisé par l'organisme mais assimilé lentement. Attention donc au grignotage en dehors des repas...



## Les fruits et légumes tropicaux champions du monde des IG bas !

En Guadeloupe, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité (33 %). En plus, 7 % de la population guadeloupéenne est diabétique et 21 % des enfants et 58 % des femmes adultes sont en surcharge pondérale. Nous mangeons trop d'aliments raffinés à index glycémique élevé. Pour corriger ces chiffres alarmants, il est donc urgent de modifier nos habitudes alimentaires et de choisir des fruits et légumes locaux. Préférez la patate douce (IG 50) au riz blanc (IG 83). Préférez le "poyo" ou "ti nain" (IG 40) à la pomme de terre (IG 85). Et mangez plus souvent de l'igname (IG 37), du malanga (IG 55) ou des pois de bois (IG 30) que des sandwiches au pain blanc (IG 80).

### L'AVOCAT NE FAIT PAS GROSSIR !

Contrairement aux idées reçues, l'avocat ne fait pas grossir, son index glycémique est égal à zéro et il recèle des "bonnes graisses" (acides gras essentielles). C'est aussi une excellente source d'antioxydants comme la vitamine E et la lutéine (qui prévient les maladies des yeux) tout en étant un hypocholestérolémiant (avec son très fort taux de B-sitostérol).