

Valeurs d'indices glycémiques et interprétation

Voici quelques exemples d'indices glycémiques d'aliments courants. La classification des indices glycémiques en « faible », « élevé » et « moyen » n'est pas la même selon les auteurs, de même que l'indice glycémique d'un aliment n'a pas une valeur strictement définie. Cependant, les valeurs indiquées donnent une bonne indication du pouvoir glycémiant de chaque aliment.

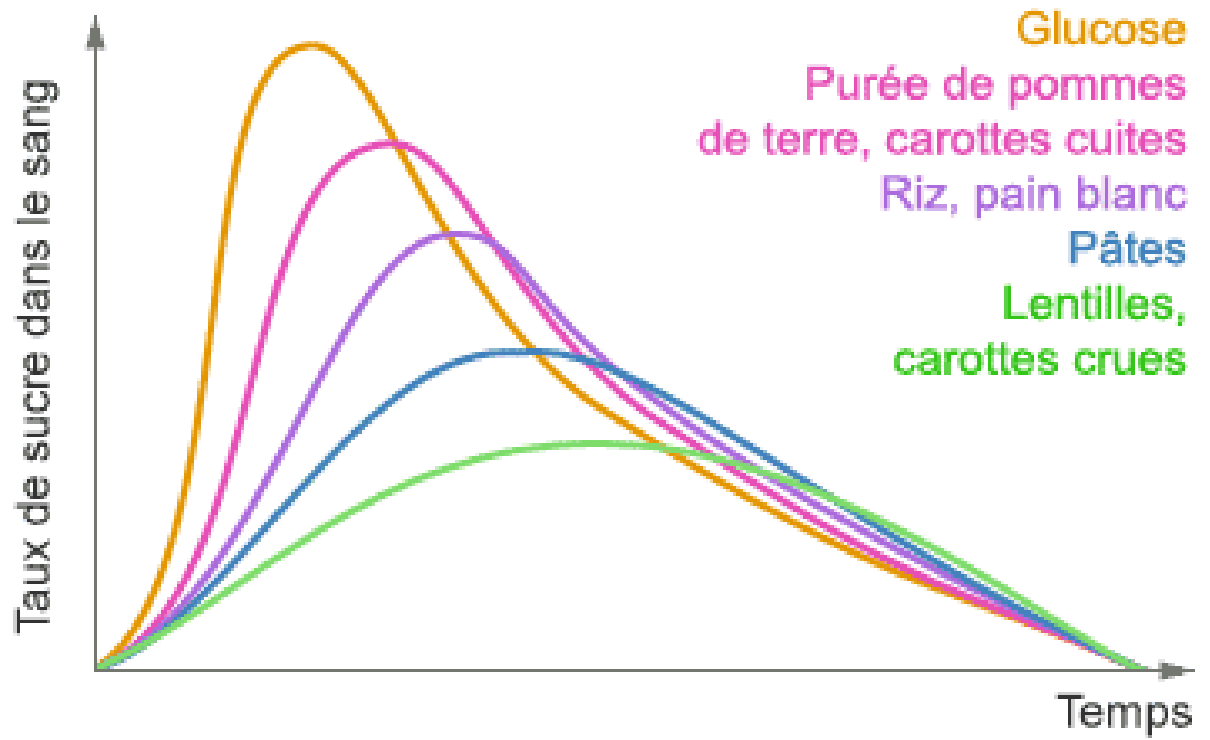
Exemple de classification	Intervalle de valeurs d'IG	Aliments
Indice glycémique faible	inférieur ou égal à 35 ²	La plupart des fruits frais et légumes verts, légumes secs, céréales en grains, chocolat noir riche en cacao, lait et produits laitiers(a)*, viandes, oléagineux...
Indice glycémique moyen	Entre 35 et 50 ²	Produits à base de céréales complètes, bananes, abricots secs, figues sèches, pommes-de-terre à l'eau ou à la vapeur
Indice glycémique élevé	Plus de 50 ²	Pain blanc, riz blanc, pommes-de-terre ou au four ou purée, confiseries, dattes, barres chocolatées, carottes cuites*(b), pastèque*(b),

(a*) charge glycémique faible (b*) indice insulinémique élevé (augmente l'insuline dans le sang)

Plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé, plus le taux de glucose s'élève rapidement dans le sang après sa digestion. Le système de l'indice glycémique permet donc, par exemple, aux personnes diabétiques de surveiller leur alimentation, de prévoir celle-ci en fonction de leurs besoins.

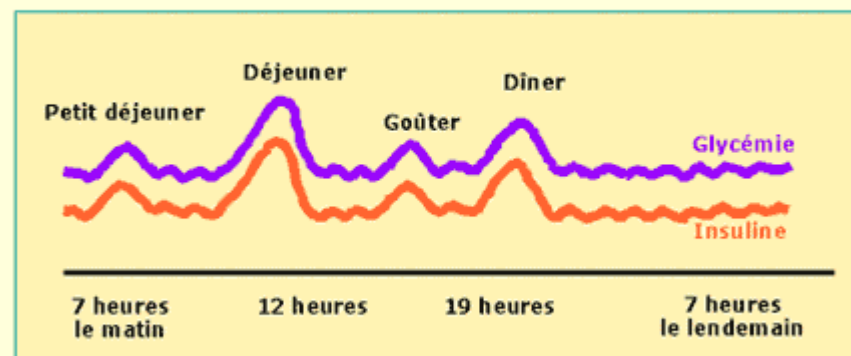
Les glucides étaient autrefois classés de façon théorique en sucres lents et sucres rapides selon leur complexité moléculaire. Cette classification est fautive, par exemple le fructose présente un faible indice glycémique (c'est un sucre lent) bien qu'il soit un sucre simple.

En France, il existe encore des sites "diététiques"³ qui utilisent la notion inexacte (et dépassée) de sucres lents, en citant le pain blanc et le riz blanc alors que ces deux aliments ont un IG élevé.



Aliment	Index glycémique
Index glycémique élevé (>70)	
Baguette	95
Carottes cuites	90
Riz blanc instantané	87
Pomme de terre cuite	85
Pain complet	77
Frites	75
Navets	72
Index glycémique moyen (55 à 70)	
Ananas	66
Semoule	65
Pommes de terre en robe des champs	65
Betteraves	65
Flocons d'avoine	61
Chips	55
Bananes	55
Index glycémique faible (<55)	
Sarrasin	54
Pâtes	40-50
Lait	30
Pamplemousse	25
Cerises	23
Lentilles	22
Légumes verts	10

Evolution de la sécrétion d'insuline et de la glycémie au cours de la journée





D'une manière générale, et de façon simplifiée, il convient de dire que 6 grammes de glucides sont l'équivalent d'un morceau de sucre. Ainsi, on peut donner les équivalences suivantes :

- 20cl de jus d'orange pressé: 2 morceaux de sucre
- 1 barre de céréales: 3 morceaux de sucre
- 60g de glace: 3 morceaux de sucre
- 20cl de jus de fruit : 4 morceaux de sucre
- 1 barre chocolatée: 6 morceaux de sucre
- 1 canette de soda: 7-8 morceaux de sucre
- Glace Nestlé : 5,8 morceaux de sucre
- 1 croissant : 4 morceaux de sucre
- 1 bol de céréales : 5 morceaux de sucre

Pourquoi privilégier les aliments à IG bas ?

- Les sucres à IG élevé provoquent une sécrétion brutale l'insuline, qui va se dépêcher de faire entrer tout ce "carburant" dans les cellules.

On se sent bien, repu, béat. Mais pour un temps seulement.

Parce que l'arrivée massive du sucre a déclenché le plan Orsec : gros renfort d'insuline appelé en urgence pour "ranger" les molécules sucrées dans les cellules.

Une fois tout ce sucre extrait du sang, c'est l'hypoglycémie, **qui pousse à mangé de nouveau sucré** afin de revenir à un seuil normal.

S'ensuit la fringale compulsive sucrée, qui replonge exactement dans le même cercle vicieux : trop de sucre/pas assez.

Toute la difficulté est d'apprendre à gérer son taux de sucre sanguin.

Comme il n'est pas question de manger des pâtisseries ni des "bonbons" toute la journée, **la seule solution est d'opter pour des aliments à IG bas** : eux ne brusquent pas la glycémie, donc ne forcent pas l'organisme à fabriquer beaucoup d'insuline, et on ne se retrouve pas en hypoglycémie ou en compulsion 1 à 2 heures après le repas.

Une bouteille de 2 L de Coca-Cola contient **212 g de sucre** soit l'équivalent de 42,5 morceaux de sucre !



42,5 morceaux de sucre

LES EQUIVALENCES GLUCIDIQUES

100 ml de lait 5 g de glucides	(1/3 du bol) = 1 yaourt nature = 100 g de fromage blanc
50 g de pain 25 g de glucides	2 tranches = 4 biscottes = 40 g de Corn Flakes = 1 croissant = $\frac{1}{4}$ de pizza
40 g de pâtes pesées crues (3 c à s cuites) 30 g de glucides	40 g de semoule à couscous (3 c.à.s. cuites) = 40 g de riz cru (3 c.à.s. cuites) = 3 pommes de terre de la taille d'un oeuf = 3 c.à.s. de purée = 200 g de petits pois = 300g de carottes cuites = 60 g de pain = 80 g de châtaignes
50 g de pâtes pesées crues (4 c à s cuites) 40 g de glucides	50 g de semoule à couscous (4 c.à.s. cuites) = 50 g de riz cru (4 c.à.s. cuites) = 4 pommes de terre de la taille d'un oeuf = 4 c.à.s. de purée = 250 g de petits pois = 350g de carottes cuites = 75 g de pain = 100 g de châtaignes
60 g de pâtes pesées crues (5 c à s cuites) 45 g de glucides	60 g de semoule à couscous (5 c.à.s. cuites) = 60 g de riz cru (5 c.à.s. cuites) = 5 pommes de terre de la taille d'un oeuf = 5 c.à.s. de purée = 300 g de petits pois = 400g de carottes cuites = 85 g de pain = 120 g de châtaignes
1 fruit moyen 20 g de glucides	250 g de fraises, framboises, melon, pastèque, grenade 200 g = 1 pomme, 1 pêche, 1 poire 200 g d'orange, abricot, mandarine 150 g d'ananas, de mures 125 g brugnons, kiwi, mangue 100 g banane, figues fraîches, raisin, cerises
Légumes apportant 10 g de glucides	200 g des légumes à 5 % de glucides : asperges, artichaut entier, aubergines, choux, courgettes, céleri branche, blettes, champignons, chou fleur, concombre, choucroute, cresson, endives, épinards, fenouil, laitue, oseille, radis, tomates, haricots verts, poireaux, potirons, poivrons, salades. 100 g des légumes à 10 % de glucides : fonds d'artichauts, betteraves, carottes, céleri rave, salsifis, navets, choux de Bruxelles, petits pois, oignons.
10 g de sucres simples	2 grains de sucre 1 cuillère à soupe rase de sirop 1 cuillère à soupe rase de sucre en poudre 1 yaourt fruité 3 biscuits type petit beurre 2 tranches de pain d'épice

NOTIONS IMPORTANTES A CONNAITRE PAR TOUTE PERSONNE DIABETIQUE

- Un morceau de sucre = 5g de glucides.
- Le jus d'une orange = 10g de glucides
- Un yaourt nature = 5g de glucides
- Une biscotte = 5g de glucides



- **Le pain** : son poids divisé par 2 = sa quantité de glucides. Exemple : 1 baguette de 200g contient 100g de glucides soit l'équivalent de 20 morceaux de sucres.
- **Les féculents** (pomme de terre, pâtes cuites, riz cuit, légumes secs cuits) : leur poids divisé par 5 = leur quantité en g de glucides.
- **Les fruits frais** (à l'exception des bananes, des figues et du raisin qui sont 2 fois plus sucrés) : leur poids divisé par 10 = leur teneur en g de glucides. Exemple : une pomme de 200 g contient 20 g de glucides.

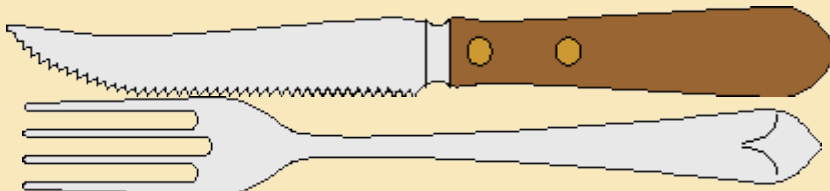


TABLEAU D'ÉQUIVALENCES EN SUCRE

Outil pour "Evaluer sa consommation de sucre" et "Apprendre à en consommer raisonnablement"

Dans chacun de ces aliments est cachée
la quantité de morceaux de sucre inscrite en début de ligne
(Quantité variable selon la marque)

Attention aux excès :
pas plus de l'équivalent de 8 à 10 morceaux de sucre par jour