

L'INDICE GLYCÉMIQUE (IG)

BALAIE LE CONCEPT DE SUCRES RAPIDES ET DE SUCRES LENTS

TÉLÉSANTÉ, RESSOURCES INFORMATIONNELLES CSSSPNQL | Août 2016

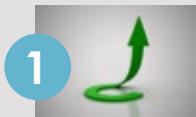


Un discours plus adapté à une réalité physiologique

Pendant des années, les glucides se distinguaient d'après leur seule structure chimique. Les sucres dits simples ou rapides (glucose, saccharose, fructose, etc.) s'opposaient aux sucres dits complexes ou lents (aliments riches en amidon). Il semblait logique que les sucres simples (petites molécules) étaient rapidement absorbés et qu'à l'inverse, les glucides complexes, eux, étaient digérés lentement et libéraient progressivement leur glucose dans le sang.

Le calcul de l'IG démontre maintenant que la pomme de terre, frite ou en purée, n'est pas plus un sucre lent que le pain, le riz blanc ou les Corn Flakes®. Ces aliments provoquent une montée brutale du sucre sanguin, aussi élevée qu'avec du glucose pur.

L'IG nous démontre que ce n'est pas si simple...



Tous les glucides simples ou complexes provoquent un pic de la glycémie 30 minutes après leur ingestion. Seulement l'amplitude de ce pic est plus ou moins grande. Cette amplitude dépend donc de différents autres facteurs. **L'IG reflète cette amplitude.**



Plus simplement, l'IG est une classification des aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme. Plus l'indice est élevé, plus l'aliment entraîne une élévation rapide du **taux de sucre**. Cela provoque simultanément une importante sécrétion d'**insuline** puisque son rôle est de faire baisser le taux de sucre.



Un aliment à IG élevé provoque **rapidement une baisse du taux de sucre** à la suite de l'action de l'insuline. Cette baisse de sucre fait alors augmenter la faim. **Les aliments à IG haut sont alors plus susceptibles de faire engraisser parce qu'ils ouvrent l'appétit.**

INDICE GLYCÉMIQUE



L'IG est une mesure d'estimation de la vitesse de passage dans le sang des glucides contenus dans les aliments par comparaison au glucose pur qui sert d'indice de référence. L'IG décrit alors l'influence du sucre provenant des aliments sur la glycémie. Il permet de comparer le pouvoir glycémiant de chaque aliment, mesuré directement après l'ingestion. En clair, si l'IG du maïs est à 70, cela correspond à 70% du glucose pur.



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

250, place Chef-Michel-Laveau, bureau 102, Wendake (Québec) G0A 4V0
Téléphone : 418-842-1540 | Télécopieur : 418-842-7045 | cssspnql.com

L'INDICE GLYCÉMIQUE (IG)

BALAIE LE CONCEPT DE SUCRES RAPIDES ET DE SUCRES LENTS

Attention, il est très complexe de calculer l'IG d'un aliment, car il varie selon plusieurs facteurs :

- Sa structure biochimique
- Sa molécule
- Sa composition
- Son mode de préparation
- Le moment de la journée où il est ingéré

La charge glycémique, une meilleure alternative de calcul?

Effectivement, il semble que le calcul de la charge glycémique (CG) est une meilleure alternative, car en plus, il tient compte de la quantité consommée et de la proportion de glucides contenus dans l'aliment en multipliant la quantité de glucides de l'aliment par son IG, le tout divisé par 100. **La CG assume conjointement donc la qualité et la quantité d'aliments consommés influençant la glycémie.**



Concrètement...

Patate cuite au four	IG : 95
Frites	IG : 82
Patate en purée	IG : 73
Patate bouillie	IG : 63

Bien qu'ils ne remplacent pas les conseils de base d'une alimentation saine et équilibrée, l'IG ou la CG peuvent être des outils intéressants pour vous guider vers de bons choix alimentaires, en complément à un plan d'alimentation et au calcul des glucides.

Renseignez-vous !

Indices glycémiques d'aliments courants



Enfin, le meilleur moyen de connaître la réponse glycémique à un aliment ou à un repas consiste à vérifier la glycémie avant le repas et 2 heures après le repas.

SURTOUT, N'HÉSITÉS PAS À CONSULTER VOTRE NUTRITIONNISTE AFIN D'EN SAVOIR DAVANTAGE!

INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :

Isabelle Cornet, infirmière, secteur des ressources informationnelles
418-842-1540 ou icornet@cssspnql.com