



Comprendre l'index glycémique

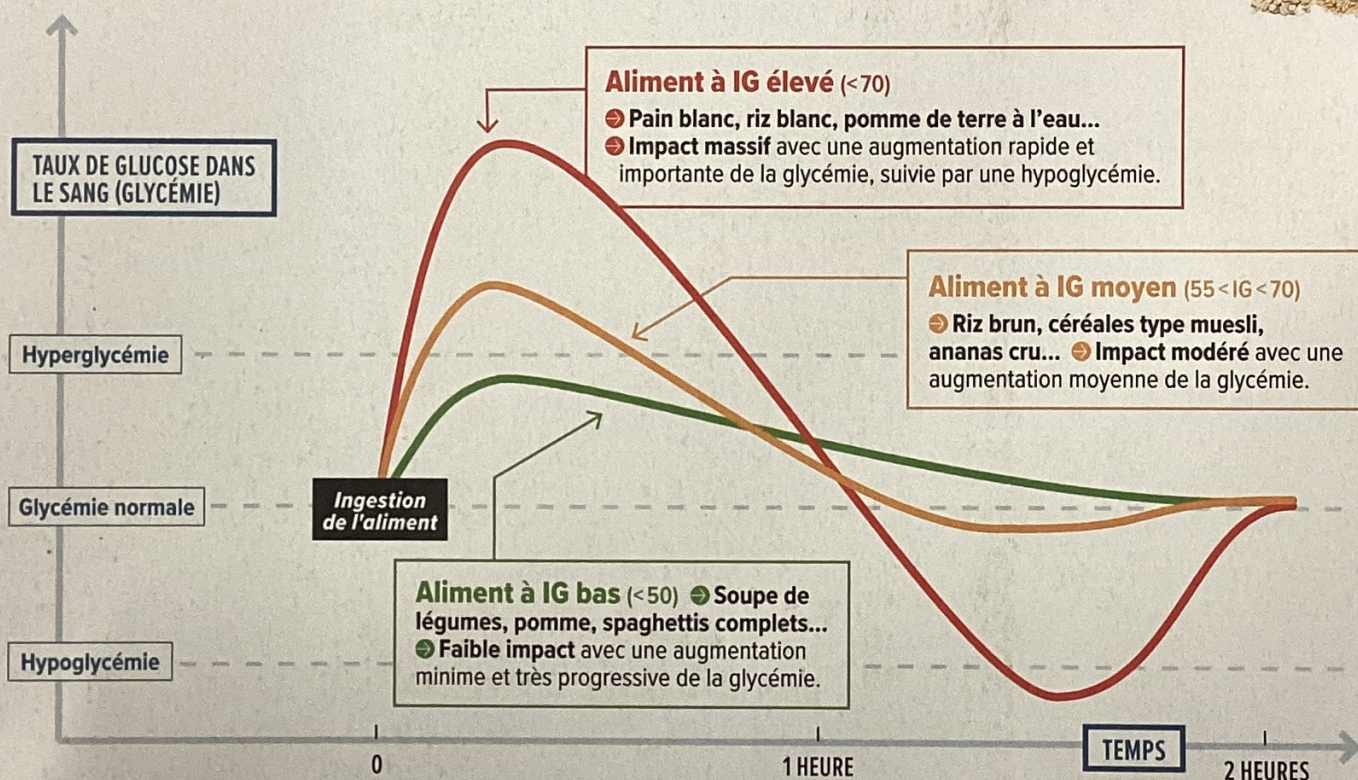
L'index glycémique (IG) permet de classer les aliments selon leur effet sur le taux de sucre dans le sang. Pour le calculer, on compare l'aliment étudié à du glucose pur, connu pour provoquer une élévation très forte de la glycémie et dont l'IG est fixé à 100. Pour ce faire, il est demandé à une même

personne d'ingérer d'abord l'aliment étudié, puis la même quantité de glucides sous forme de glucose. À chaque fois, sa glycémie est mesurée à plusieurs reprises sur une période de 2 heures. On établit ainsi une courbe. La surface située entre la courbe et le seuil de glycémie normal est calculée pour l'aliment

étudié et pour le glucose. Si la surface pour l'aliment est 2 fois plus petite, son IG est de $100/2 = 50$.



L'IMPACT DES ALIMENTS SUR LA GLYCÉMIE



Un outil de choix, pas une règle directrice

➔ L'intérêt

Conçu en 1981 au Canada, l'index glycémique est d'abord un outil de chercheurs. Il peut être utilisé dans la vie quotidienne pour faire de meilleurs choix alimentaires. Les personnes diabétiques, par exemple, s'en servent pour privilégier les aliments qui élèvent peu la glycémie. En effet, limiter les fortes

variations du glucose sanguin permet de prévenir les pics d'hypoglycémie et les complications associées au diabète. Chez les personnes en bonne santé, cet index aidera à choisir des aliments qui prolongeront la satiété ou à se décider entre deux options. Un pain intégral au levain (IG=35) est ainsi préférable à une baguette blanche (IG=70).

➔ Les limites

Par convention, les aliments à index glycémique élevé ont un indice supérieur à 70, mais c'est un seuil arbitraire. De plus, de nombreux éléments font varier l'IG d'un aliment. La cuisson a un impact : l'IG des carottes passe de 16 à 47 une fois cuites. La préparation aussi : des aliments très finement découpés ou accompagnés

de matière grasse ont un IG plus bas. C'est pourquoi les frites ont un meilleur IG que les pommes de terre vapeur, sans être pour autant plus saines. Enfin, les caractéristiques du mangeur jouent un rôle. Avoir l'estomac plein ou vide au moment de l'ingestion change l'IG d'un aliment. Il en va de même pour la résistance à l'insuline chez les diabétiques.