

L'indice glycémique

Qu'est-ce que l'indice glycémique ?

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe les aliments riches en glucides en fonction de leur effet sur l'augmentation de la glycémie par rapport à un aliment de référence, soit le glucose ou le pain blanc.

Pourquoi devrais-je consommer des aliments ayant un faible IG ?

La consommation d'aliments ayant un faible IG peut vous aider :

- à contrôler votre glycémie
- à contrôler votre taux de cholestérol
- à contrôler votre appétit
- à réduire le risque de maladies du cœur
- à réduire le risque de diabète de type 2

Suggestions pour vous aider à tenir compte de l'indice glycémique dans le cadre d'une saine alimentation :

- Agrémentez vos repas de légumes, de fruits et de produits laitiers faibles en gras. Ces aliments riches en glucides ont habituellement un faible indice glycémique.
- Planifier vos repas avec des choix de féculents ayant un IG faible ou moyen en vous servant de la liste qui suit.
- Essayez des aliments qui ont un faible indice glycémique, comme l'orge, le boulgour ou les lentilles.
- Consultez une diététiste professionnelle pour vous aider à choisir des aliments ayant un faible IG, adapter des recettes et trouver d'autres moyens d'inclure ces aliments dans votre plan alimentaire.

Puis-je consommer à volonté les aliments qui ont un faible indice glycémique ?

Non. L'utilisation de l'indice glycémique pour choisir les aliments n'est qu'un seul des critères à considérer dans une saine alimentation. Une saine alimentation, c'est aussi :

- Manger à des heures régulières
- Choisir une variété d'aliments dans chacun des groupes alimentaires
- Limiter la consommation de sucres et sucreries
- Réduire la consommation de matières grasses
- Inclure des aliments riches en fibres
- Limiter la consommation de sel

Rappelez-vous que la meilleure façon de savoir si votre organisme réagit bien à un repas, c'est de vérifier votre glycémie avant celui-ci et 2 heures après.



De nombreux féculents ont un indice glycémique (IG) élevé. Choisissez de préférence des aliments qui ont un indice glycémique faible ou moyen.

FAIBLE IG (55 OU MOINS)* † Choisir de préférence	IG MOYEN (56-69) * † Choisir plus souvent	IG ÉLEVÉ (70 OU PLUS) * † Choisir moins souvent
PAINS : 100 % grains entiers broyés à la meule Grains lourds mélangés Pumpnickel	PAINS : Blé entier Seigle Pita	PAINS : Pain blanc Petit pain empereur Bagel blanc
CÉRÉALES : All Bran ^{MC} Bran Buds avec Psyllium ^{MC} Son d'avoine ^{MC}	CÉRÉALES : Grapenuts ^{MC} Blé soufflé Gruau Gruau à cuisson rapide	CÉRÉALES : Flocons de son Flocons de maïs Rice Krispies ^{MC}
PRODUITS CÉRÉALIERS : Orge Boulgour Pâtes alimentaires/nouilles Riz étuvé	PRODUITS CÉRÉALIERS : Riz basmati Riz brun Couscous	PRODUITS CÉRÉALIERS : Riz à grains courts
AUTRES : Patate douce Igname Légumineuses : Lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés, haricots de soya, fèves au lard	AUTRES : Pommes de terre, nouvelles/blanches Maïs sucré Maïs soufflé Stoned Wheat Thins ^{MC} Ryvita™ (croustipain au seigle) Soupe aux haricots noirs Soupe aux pois	AUTRES : Pommes de terre au four (Russet) Pommes de terre frites Bretzels Galettes de riz Craquelins (biscuits soda)

*exprimé en pourcentage de la teneur en glucose

† Valeurs canadiennes lorsque disponibles

Adapté avec l'autorisation de Foster-Powell K, Holt SHA, Brand-Miller J.C. International table of glycemic index and glycemic load values Am J Clin Nutr. 2002;76:5-56.

À travers le pays, l'Association Canadienne du Diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.

*Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Articles connexes : Principes de base, Les fibres et le diabète, Sucres et édulcorants.

Association

**Canadienne
 du Diabète**

diabetes.ca | 1-800 BANTING