

# L'indice glycémique

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

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe les aliments riches en glucides selon 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 IG bas ?

La consommation d'aliments ayant un IG bas 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.

## Voici quelques suggestions qui vous aideront à tenir compte de l'indice glycémique dans le cadre d'une saine alimentation :

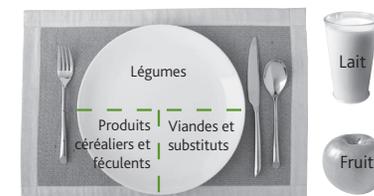
- ◆ Agrémentez vos repas de légumes, fruits et produits laitiers faibles en gras. Ces aliments riches en glucides ont généralement un IG bas.
- ◆ Planifiez vos repas avec des aliments ayant un IG bas ou moyen en vous servant de la liste au verso.
- ◆ Choisissez des aliments ayant un IG bas comme l'orge, le boulgour, le couscous ou les lentilles.
- ◆ Consultez une diététiste professionnelle pour vous aider à choisir des aliments ayant un IG bas, adapter des recettes et trouver d'autres moyens d'inclure ces aliments dans votre plan alimentaire.

## Si je consomme des aliments à indice glycémique bas, puis-je en manger autant que je veux ?

**Non.** L'indice glycémique n'est qu'un 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 quantité de matières grasses,
- ◆ consommer des aliments riches en fibres,
- ◆ limiter la consommation de sel, d'alcool et de caféine.



**N'oubliez pas 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 modéré ou bas.

<b>IG BAS</b> (égal ou inférieur à 55) <sup>* †</sup> à consommer plus souvent ✓✓✓	<b>IG MOYEN</b> (56-69) <sup>* †</sup> à consommer souvent ✓✓	<b>IG ÉLEVÉ</b> (égal ou supérieur à 70) <sup>* †</sup> à consommer moins souvent ✓
<b>PAINS :</b> Grains entiers broyés à la meule Grains lourds mélangés Pumpernickel	<b>PAINS :</b> Blé entier Seigle Pita	<b>PAINS :</b> Pain blanc Petit pain empereur Bagel blanc
<b>CÉRÉALES :</b> All Bran <sup>MC</sup> Bran Buds avec Psyllium <sup>MC</sup> Son d'avoine <sup>MC</sup>	<b>CÉRÉALES :</b> Grapenuts <sup>MC</sup> Shredded Wheat <sup>MC</sup> Gruau Gruau à cuisson rapide	<b>CÉRÉALES :</b> Flocons de son Flocons de maïs Rice Krispies <sup>MC</sup>
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS :</b> Orge Boulgour Pâté alimentaires / nouilles Riz étuvé	<b>PRODUITS CÉRÉALIERS :</b> Riz basmati Riz brun Couscous	<b>PRODUITS CÉRÉALIERS :</b> Riz à grain court
<b>AUTRES :</b> Patate douce Igname Légumineuses Lentilles Pois chiche Haricots rouges Pois cassés Haricots de soya Fèves au lard	<b>AUTRES :</b> Pommes de terre nouvelles/blanches Maïs sucré Maïs soufflé Stoned Wheat Thins <sup>MC</sup> Ryvita™ (croustipain au seigle) Soupe aux haricots noirs Soupe aux pois	<b>AUTRES :</b> Pommes de terre au four (Russet) Pommes de terre frites Bretzels Galettes de riz Craquelins

Un changement que je vais faire dès maintenant :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

\*Exprimé en pourcentage de glucose

† Valeurs canadiennes si existantes

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