

# L'Index Glycémique : quelles implications?

*Réunion  
Trimestrielle*

NEWTRITION COACH



NEWTRITION<sup>coach</sup>

# L'Index Glycémique

- \* Introduction
- \* La Glycémie
- \* L'Index Glycémique et autres paramètres
- \* Conséquences sur la santé
- \* Les Solutions

# L'Index Glycémique

## \* Introduction



# L'Index Glycémique

Qu'est-ce que la GLYCEMIE ?

# L'Index Glycémique

## La Glycémie :

- \* Normes de 0,63 à 1,1 g/l à jeun
  - Sous les 1,4 deux heures après un repas.
- \* Intolérance au glucose: de 1 à 1,24 g/l à jeun
- \* En dessous de 0,60 g/l : hypoglycémie
- \* En dessous de 0,40 g/l: décès

# L'Index Glycémique

\* Qu'est-ce que l'Index Glycémique ?

# L'Index Glycémique

**L'indice glycémique** a été inventé par David J. Jenkins à l'université de Toronto en 1981.

3 catégories sont données:

- IG élevé = supérieur à 70
- IG moyen = entre 70 et 55
- IG faible = sous les 55

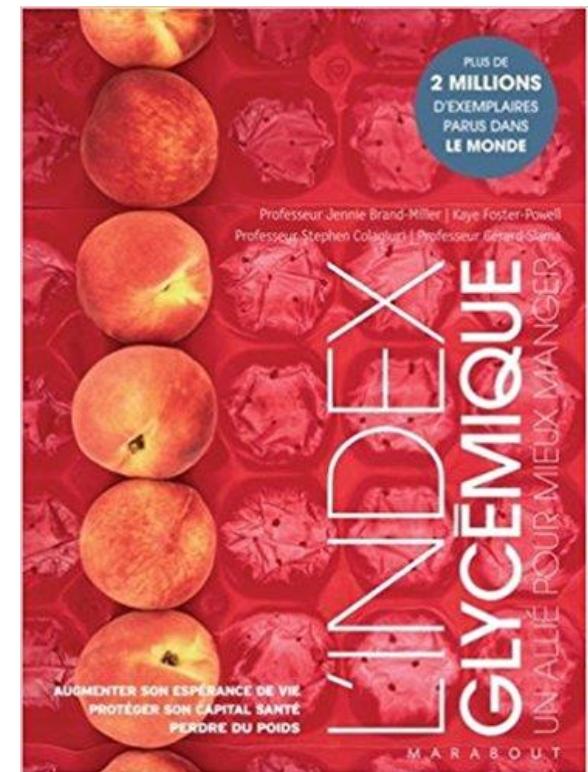
# L'Index Glycémique

**Pr Jennie Brand-Miller**

Catégories	IG	Exemples
Elevé	> 70	Pain blanc, confiserie, dattes, barres chocolatées, pastèque (*)
Moyen	Entre 70 et 55	Céréales complètes, pain complet, riz blanc, sucre blanc, miel, bananes, raisins secs, abricots secs, figues sèches, pommes de terre avec la peau à l'eau ou à la vapeur, chips
Faible	< 55	Fruits frais et légumes verts, légumes secs, céréales en grains, riz complet, chocolat noir riche en cacao, lait et produits laitiers, viandes, oléagineux, pain intégral.

# L'Index Glycémique

Références: Pr Jennie Brand-Miller

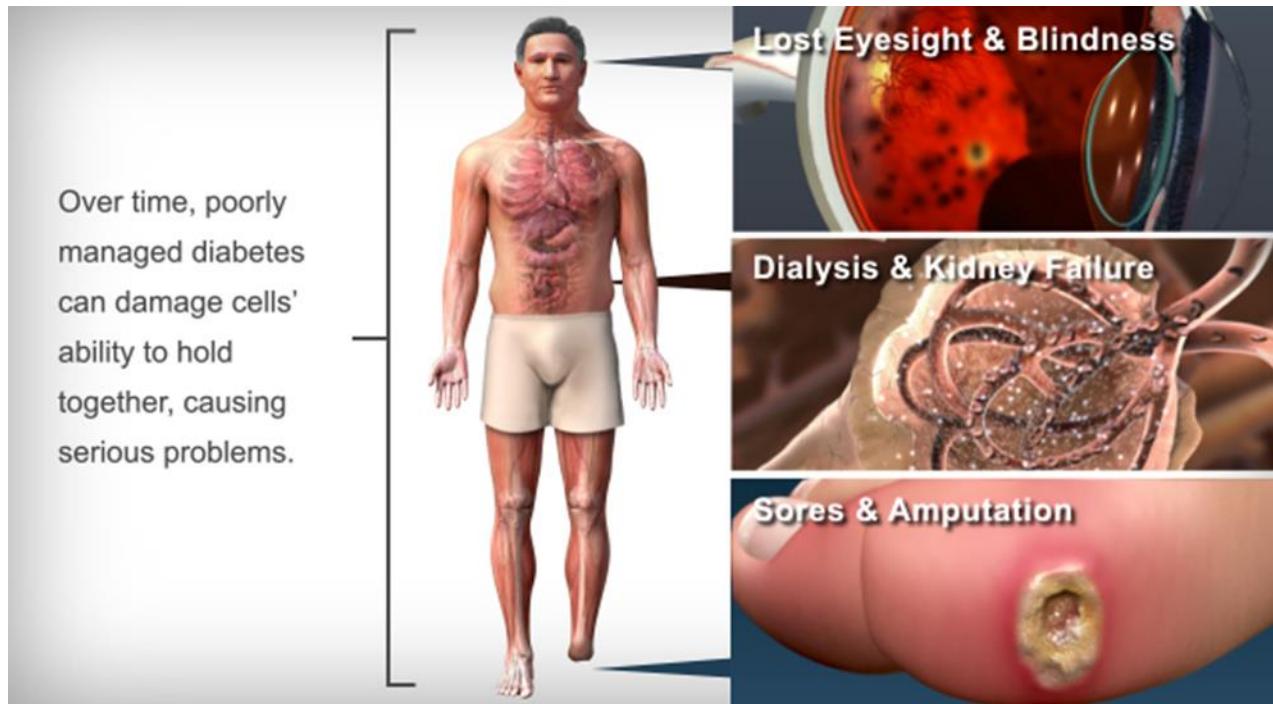


# L'Index Glycémique

**Pourquoi est-ce si important?**

# L'Index Glycémique

## Danger d'un taux de Glycémie trop élevé:



# L'Index Glycémique

**Danger d'un taux de Glycémie trop élevé:**

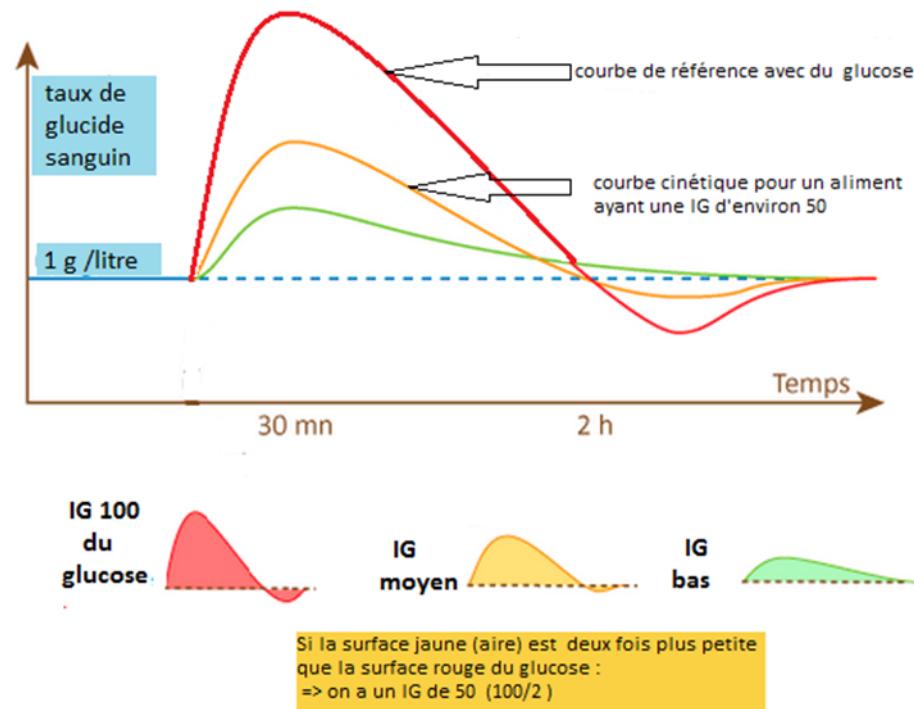
« Dans le monde, quelqu'un meurt de complications du Diabète toutes les 7 sec ».

(ref. Diabetes Summit 2015)

→ 1 américain sur 2 – 10 à 20 ans de prédiabète

# L'Index Glycémique

Conséquences d'une Glycémie trop élevée:



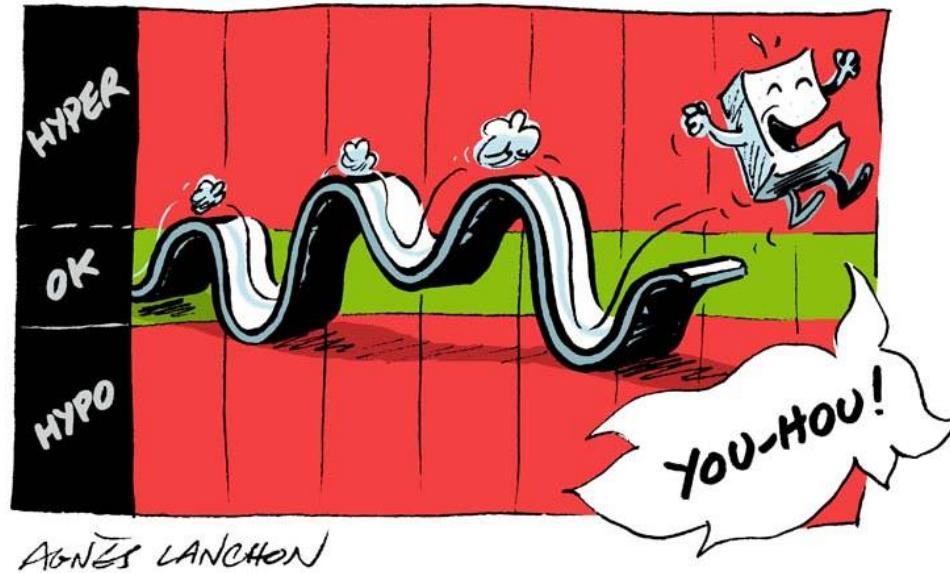
# L'Index Glycémique

**Conséquences d'une Glycémie trop élevée:**

→ Production d'insuline (Hormone de « stockage »)

# L'Index Glycémique

La perturbation de la Glycémie serait indirectement liée à la plupart des maladies chroniques. (ref. Barclay and co 2008)



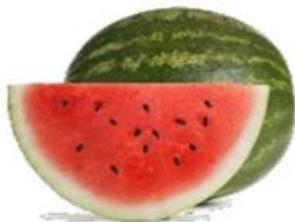
# L'Index Glycémique



# L'Index Glycémique



## La Charge Glycémique



**IG = 72**

**CG pour 100g = 5** ←  $CG = (7.55 \times 72) / 100$

**CG pour 2 kg = 109**

$CG = (\text{Qté de glucides pour un poids donné} \times \text{IG}) / 100$

$CG = (\text{Qté de glucides pour un poids donné} \times 72) / 100$

Dans 100g de pastèque il y a 7.55g de glucide

**CG ÉLEVÉE (> 20)**

**CG MODÉRÉE (11 à 19)**

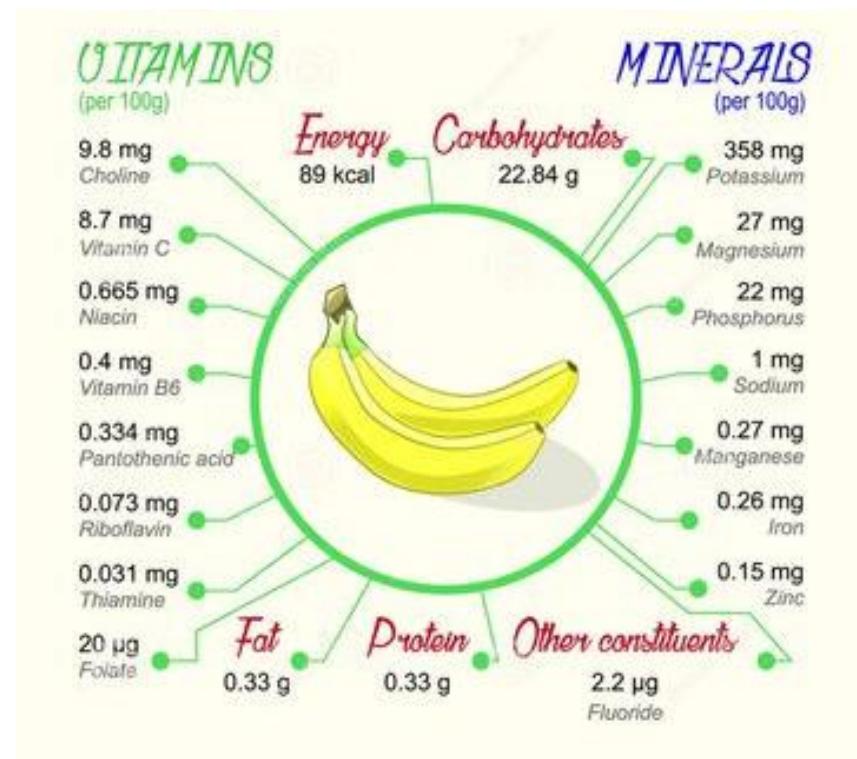
**CG BASSE (< 10)**

# L'Index Glycémique



## La Valeur Nutritive

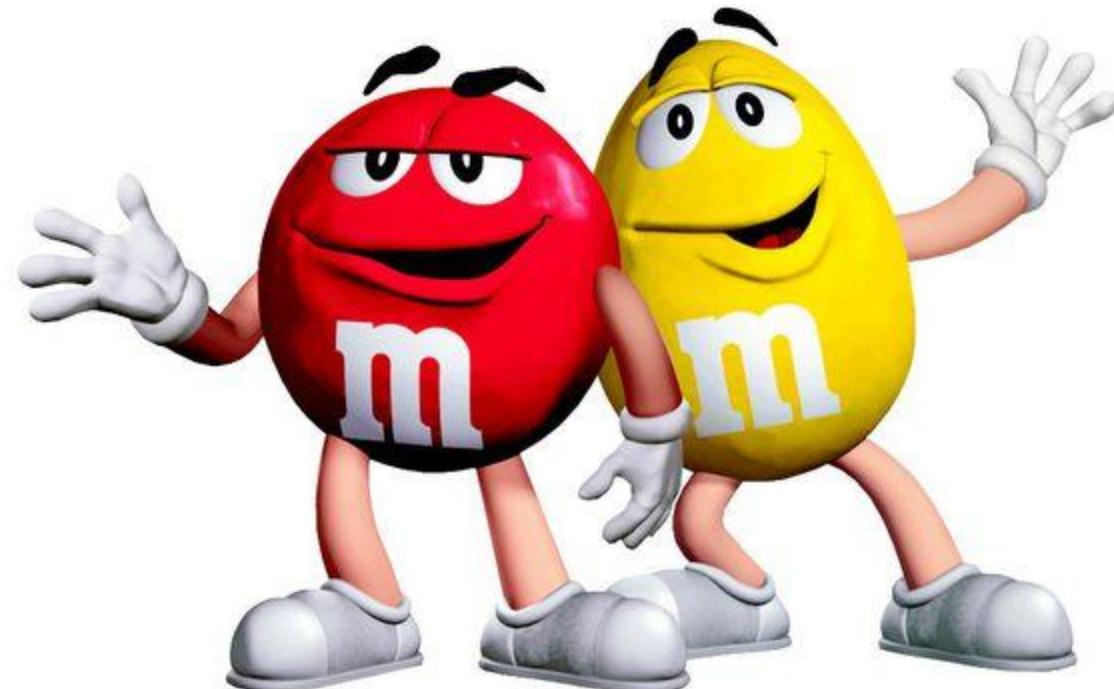
IG = 65



# L'Index Glycémique

## Dattes ou M&M's

- \* IG dattes = 103
- \* IG M&M's = 33



# L'Index Glycémique

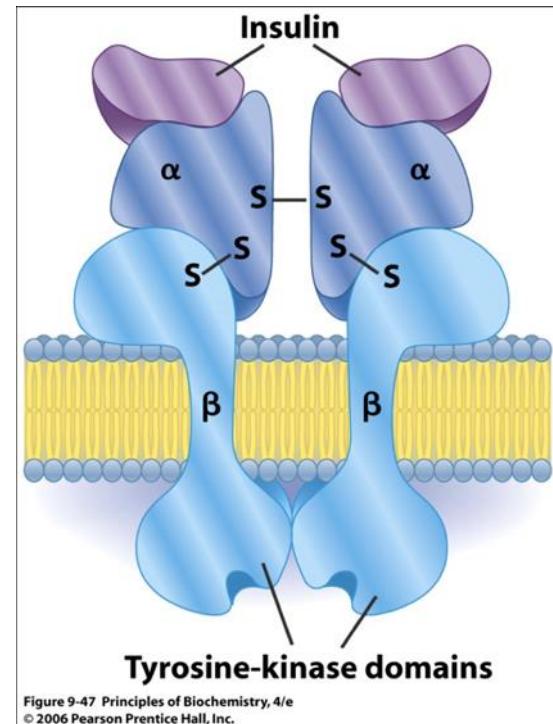
	<b>25 Gr de Dattes</b>	<b>25 gr de M&amp;Ms</b>
IG	103	33
CG	19	4,8
Extra	Potassium : 670 mg	E110, E129, E102
	Anti-oxydants +++	Dioxine de titane
	Fer, calcium, mg	

# Les Collations



## Glycémie et Résistance à l'insuline

- Aliment (ou plat) avec IG(CG)
- Glycémie augmente
- Production d'Insuline
- Stockage ... ou pas



# L'Index Glycémique

## \* Solutions

→ Menu anti-inflammatoire (Omega 3 +++)

Pour obtenir 1,3 g d'oméga-3 d'origine végétale (AAL)	Pour obtenir 1,3 g d'oméga-3 d'origine marine (AEP + ADH)
<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ c. à thé (2 ml) d'huile de lin</li><li>• 2 c. à thé (10 ml) de graines de lin broyées.</li><li>• 2 c. à thé de graines de chia*</li><li>• 1 c. à table (15 ml) d'huile de canola</li><li>• ¼ tasse (60 ml) de noix de Grenoble</li><li>• 1½ c. à table (22 ml) d'huile de soya</li><li>• 13 g de graines de chanvre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g de maquereau de l'Atlantique</li><li>• 65 g de saumon atlantique d'élevage</li><li>• 80 g de saumon rose ou rouge en conserve</li><li>• 80 g de hareng de l'Atlantique ou du Pacifique</li><li>• 130 g de thon blanc ou germon en conserve</li><li>• 130 g de sardines en conserve</li></ul>



# Les Collations



## Sensibilité à l'Insuline

- Le matin
- Après un jeun
- Le soir



NEWNUTRITION  
COURCH

# L'Index Glycémique

## Tour des Principaux IG

Fruits		
Dattes 103	Abricots frais 57 Melon 67 Cerises 63 Papaye 56 Banane bien mûre 65 Figues séchées 61 Raisins secs 64 Ananas 59 Abricots au sirop 64 Pêches au sirop 58	Pomme fraîche 38 Abricots secs 30 Pamplemousse 25 Raisin 53 Banane pas trop mûre 52 Kiwi 53 Poire 38 Orange 42 Jus de pomme sans sucre ajouté 44 Jus de pamplemousse sans sucre ajouté 48 Jus d'orange pur jus 50 Jus de tomate 38

# L'Index Glycémique

## Tour des Principaux IG

Légumes		
		<p>Tous les légumes ont un IG bas voire très bas (&lt;15) Carottes crues 16 Carottes cuites 47</p>

# L'Index Glycémique

## Tour des Principaux IG

Légumineuses		
		<p>Lentilles vertes séchées cuites à l'eau 48</p> <p>Lentilles corail 26</p> <p>Lentilles en conserve 48</p> <p>Pois chiche secs cuits à l'eau 28</p> <p>Petits pois 41</p>

# L'Index Glycémique

## Tour des Principaux IG

<b>Pomme de terre</b>		
Pomme de terre cuite au four 95 Purée de pomme de terre instantanée 83 Pomme de terre pelée bouillie 78 Pomme de terre nouvelle avec la peau bouillie 78 Frites 82	Pomme de terre avec la peau à la vapeur 65	Patate douce cuites 46 Chips 54



# L'Index Glycémique

## Tour des Principaux IG

Céréales et produits dérivés		
Baguette blanche 95 Baguette blanche (60 g) avec pâte à tartiner au chocolat (20 g) 72 Pain de mie blanc 70 Pain de mie complet 71 Biscotte blanche 68 Gaufres 76 Barquette abricot LU 71 Corn Flakes Kellogg's 77 Corn pops Kellogg's 80 Rice Krispies Kellogg's 82 Smacks kellogg's 71 Flocons d'avoine instantanés 82 Galettes de riz soufflé 85 Riz à cuisson rapide 6 min 87	Pain complet 65 Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) et confiture de framboise (20 g) 62 Croissant 67 Bichoco Prince, BN 56 Flocons d'avoine traditionnels 59 Spécial K Kellogg's 56 Riz blanc cuit à l'eau 64 Riz basmati 58 Gnocchi 68 Polenta 68	Pain intégral 49 Pumpernickel (pain noir allemand) 50 Biscuit sec petit beurre 50 LU P'tit déjeuner choc 42 All-Bran Kellogg's 34 Muesli naturel 49 Macaroni 47 Vermicelles 35 Spaghettis cuiss. 10-15 min 44 Blé ébly cuisson 10 min 50 Riz brun 50 Pizza supreme Pizza Hut 36

# L'Index Glycémique

## Tour des Principaux IG

Sodas, boissons		
	Coca-cola 63 Fanta orange 68 Bière 66	
Sucres, sucreries, snack		
Glucose 100 Confiseries 78	Sucre blanc (saccharose) 68 Barre chocolatée Mars 68 Chocolat au lait 64 Miel mélange commercial 62 Confiture 66	Fructose 10 Snickers 41 Twix 44 M&M's 33 Sirop d'érable 54 Confiture d'abricot à teneur réduite en sucre 55 Nutella 33



# L'Index Glycémique



## *Remise en question des IG (2011)*

*Calculé pour chaque aliment individuellement, il ne tient pas compte de la composition des repas.*

En 2015, une nouvelle technique basée sur un grand nombre de prédicteurs a été élaborée : PGR (*Prediction of Glycemic Response*)

**Cette méthode tient compte :**

- Du contenu en sucres et la taille du plat,
  - De l'âge, de la taille et de la composition du microbiote intestinal de la personne,
- Du style de vie comme la pratique de sport et l'heure à laquelle le repas est pris.

# L'Index Glycémique

Les 10 clés d'un Rééquilibrage Alimentaire bénéfique pour la Glycémie:

1. Favoriser les IG < 55
2. Favoriser les CG < 10
3. Associer IG(CG et Valeurs nutritives
4. Penser aux Omégas 3
5. Menu arc-en-ciel
6. L'aubergine
7. Penser aux BONUS : cannelle et gingembre
8. Menu riche en fibres: 25 à 35gr
9. Rythme de l'insuline: éviter le matin
10. Intégrer les IG dans un Projet Pédagogique

# L'Index Glycémique

Merci pour votre participation!

Des questions?

[david.germeau@gmail.com](mailto:david.germeau@gmail.com)



David Germeau Consulting

