

L'Index Glycémique : quelles implications?

*Réunion
Trimestrielle*

NEWTRITION COACH



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

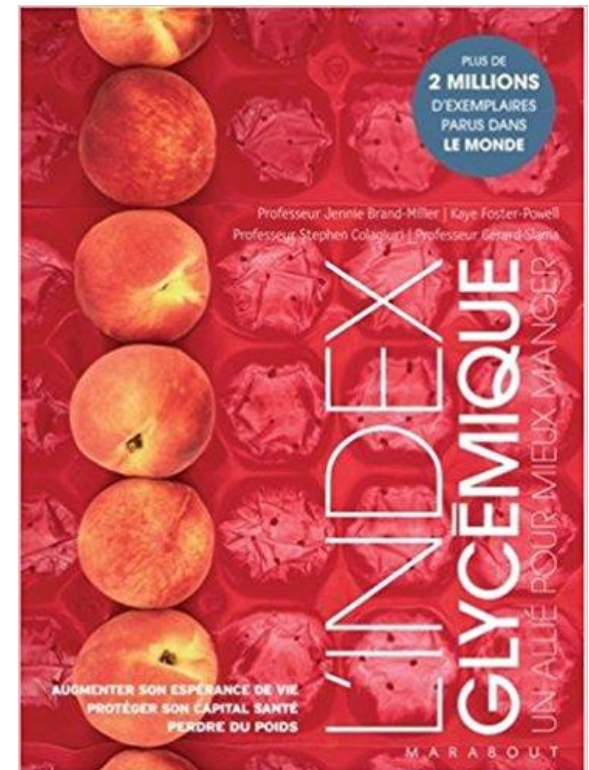
L'Index Glycémique

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*

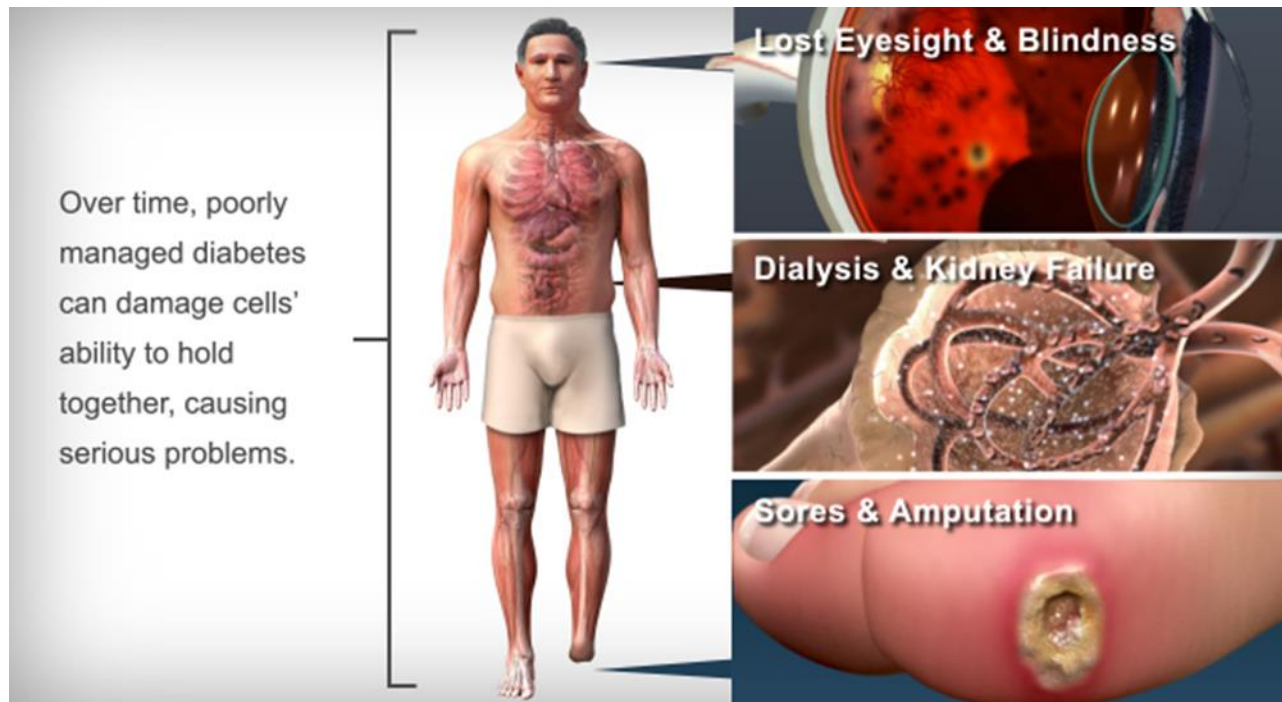


L'Index Glycémique

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:

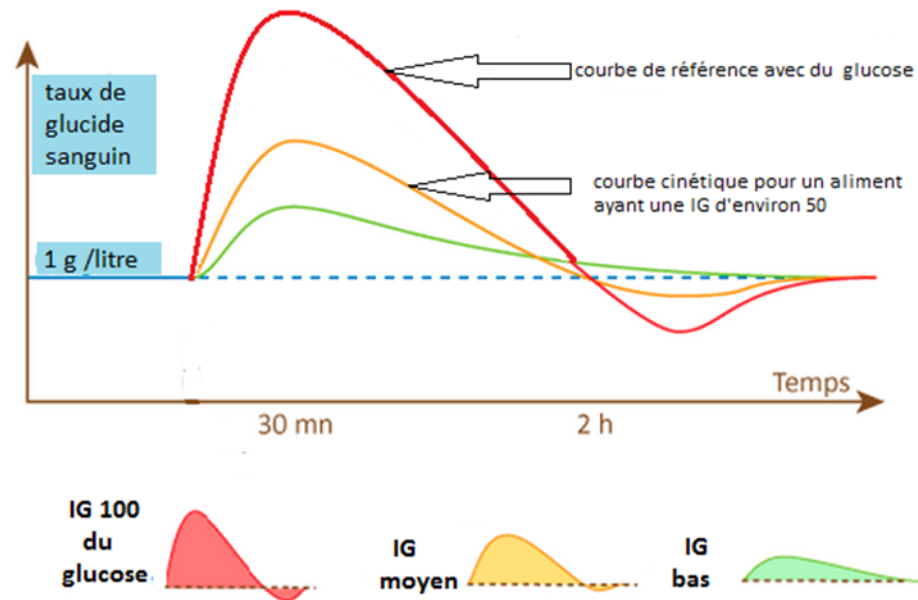
« Dans le monde, quelqu'un meurt de complications du Diabète toutes les 7 sec ».

(ref. Diabetes Summit 2015)

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

L'Index Glycémique

Conséquences d'une Glycémie trop élevée:



Si la surface jaune (aire) est deux fois plus petite que la surface rouge du glucose :
=> on a un IG de 50 (100/2)

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 pour 2 kg = 109

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

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

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

$CG = (7.55 \times 72) / 100$

CG ÉLEVÉE (> 20)

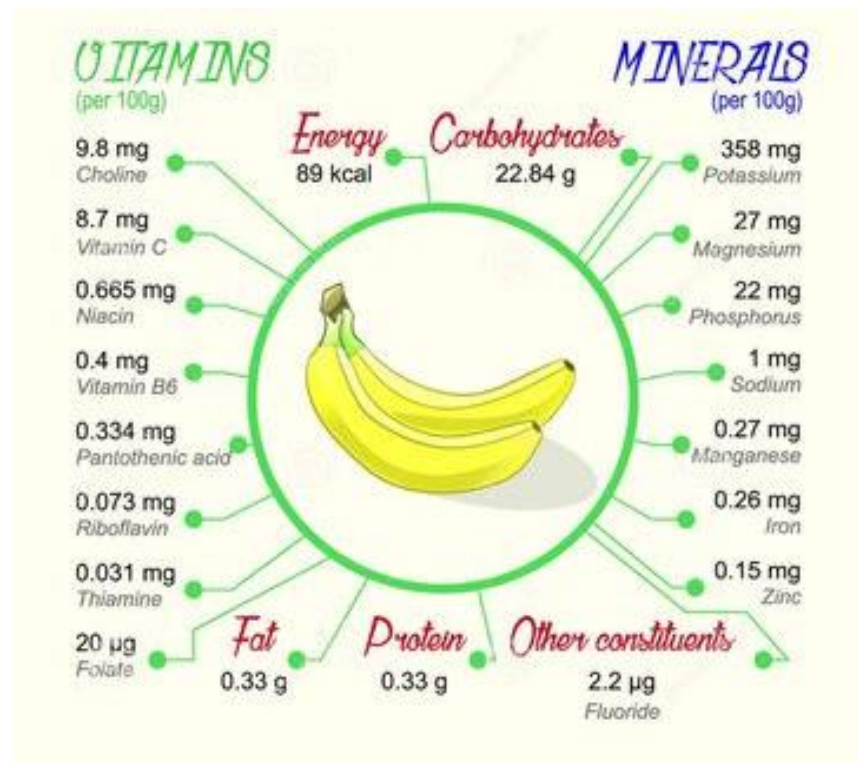
CG MODÉRÉE (11 À 19)

CG BASSE (< 10)

L'Index Glycémique



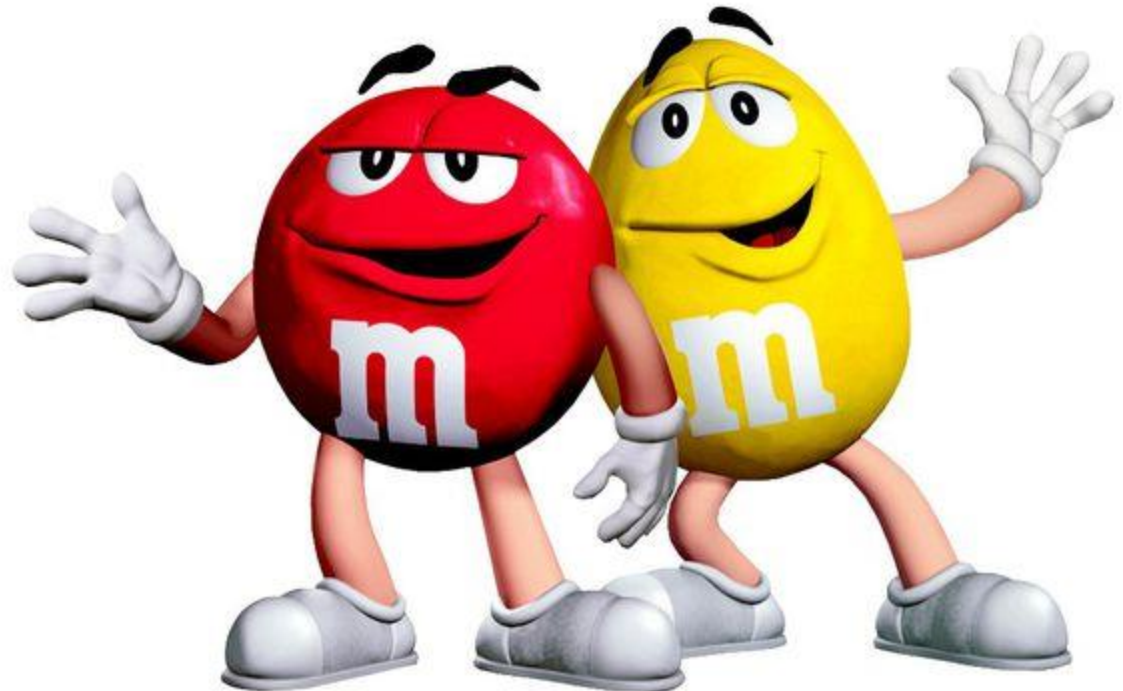
IG = 65



L'Index Glycémique

Dattes ou M&M's

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



L'Index Glycémique

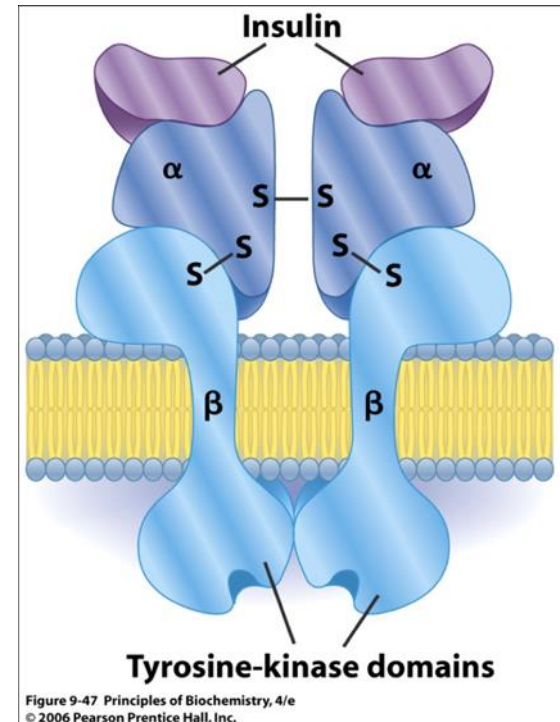
	25 Gr de Dattes	25 gr de M&Ms
IG	103	33
CG	19	4,8
Extra	Potassium : 670 mg	E110, E129, E102
	Anti-oxydants +++	Dioxine de titane
	Fer, calcium, mg	

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)

- ½ c. à thé (2 ml) d'huile de lin
- 2 c. à thé (10 ml) de graines de lin broyées.
- 2 c. à thé de graines de chia*
- 1 c. à table (15 ml) d'huile de canola
- ¼ tasse (60 ml) de noix de Grenoble
- 1½ c. à table (22 ml) d'huile de soya
- 13 g de graines de chanvre

Pour obtenir 1,3 g d'oméga-3 d'origine marine (AEP + ADH)

- 50 g de maquereau de l'Atlantique
- 65 g de saumon atlantique d'élevage
- 80 g de saumon rose ou rouge en conserve
- 80 g de hareng de l'Atlantique ou du Pacifique
- 130 g de thon blanc ou germon en conserve
- 130 g de sardines en conserve



Les Collations



Sensibilité à l'Insuline

- Le matin
- Après un jeun
- Le soir

L'Index Glycémique

Tour des Principaux IG

Fruits		
Dattes 103	Abricots frais 57 Melon 67 Cerises 63 Papaye 56 Banane bien mûre 65 Figs 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		
		Tous les légumes ont un IG bas voire très bas (<15) Carottes crues 16 Carottes cuites 47

L'Index Glycémique

Tour des Principaux IG

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

L'Index Glycémique

Tour des Principaux IG

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

L'Index Glycémique

Tour des Principaux IG

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

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



David Germeau Consulting

