

# Glucides lents ou rapides: comment s'y retrouver?

## 1 CONNAÎTRE L'INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS

L'Index Glycémique (IG) exprime la **rapidité** et l'**intensité** de la réponse glycémique, par rapport à celle d'un glucide de référence (généralement le glucose).

### GLUCIDES LENTS

= index glycémique bas (< 50)

Augmentation **progressive** de la glycémie

- Sécrétion d'**insuline moindre**
- Energie de **longue durée**
- Meilleure **satiété** et donc **moins de grignotage**



### GLUCIDES RAPIDES

= index glycémique élevé (> 70)

Augmentation **rapide** de la glycémie

- Sécrétion d'**insuline plus importante**
- Diminution rapide de la glycémie: **envie de sucre** et davantage de grignotage
- **Stockage** des graisses



## 2 SURVEILLER LES INTERACTIONS ENTRE LES ALIMENTS

Dans l'assiette, certains facteurs influencent l'index glycémique et, par conséquent, l'évolution de la glycémie dans le sang (= **Réponse Glycémique**):



- La **variété** des aliments (variété des nutriments)
- Les **fibres solubles**
- La quantité de **graisses**
- Le temps de **cuisson** et la **préparation**

## 3 MODÉRER LES QUANTITÉS

Plus la portion de glucides consommée est importante, plus la **Charge Glycémique<sup>1</sup>** (CG) du repas est grande.















La charge glycémique tient compte de l'**index glycémique**, de la **quantité consommée** et de la **proportion de glucides** dans la portion totale. Même si l'on ingère des glucides lents, il s'agit de veiller à la quantité ingérée.

- La charge glycémique est faible, lorsqu'elle est inférieure à 10 (CG élevée: > 20).
- Un IG élevé ne signifie donc pas forcément une CG élevée:
  - 100 g de pastèque → CG = 76 x 5,2/100 = **3,9**
  - 250 ml de jus de pomme → CG = 41 x 27/100 = **11,1**



Privilégier autant que possible les aliments avec un IG Bas, tout en surveillant les portions. Les aliments avec un IG élevé voient leur IG diminuer s'ils sont consommés avec d'autres aliments ou dans le cadre d'un repas (par exemple des céréales pour petit-déjeuner associées à du lait).

## L'INDEX GLYCÉMIQUE<sup>2</sup> DES ALIMENTS

CATÉGORIE	IG bas (< 50) GLUCIDES LENTS	IG moyen (50-70)	IG élevé (> 70) GLUCIDES RAPIDES
FÉCULENTS	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de maïs 46</li> <li>Orge 28</li> <li>Spaghetti blanc 49</li> <li>Spaghetti complet 48</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Pains spéciaux à base de grains 53</li> <li>Frites 63</li> <li>Riz brun bouilli 68</li> <li>Nouilles de riz 53</li> <li>Couscous 65</li> <li>Muesli 57</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomme de terre bouillie 78</li> <li>Pain blanc 75</li> <li>Pain complet 74</li> <li>Riz blanc bouilli 73</li> <li>Cornflakes 81</li> <li>Galette de riz 87</li> </ul>
LÉGUMINEUSES	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Pois chiches 28</li> <li>Haricot rouge 24</li> <li>Lentilles 32</li> </ul>		
PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Lait entier 39</li> <li>Lait écrémé 37</li> <li>Yaourt aux fruits 41</li> <li>Jus de soja 34</li> </ul>		 <ul style="list-style-type: none"> <li>«Lait» de riz 86</li> </ul>
FRUITS	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomme 36</li> <li>Orange 43</li> <li>Pêches en boîte 43</li> <li>Kiwi 47</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Banane 51</li> <li>Ananas 59</li> <li>Raisins secs 64</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque 76</li> <li>Litchi au sirop 79</li> </ul>
LÉGUMES	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes bouillies 39</li> <li>Petits pois 48</li> <li>Soupe de légumes 48</li> <li>La plupart des légumes &lt; 50</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Maïs 54</li> <li>Potiron bouilli 64</li> <li>Betterave rouge 64</li> </ul>	
DIVERS	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Confiture de fraise 49</li> <li>Jus de pomme 41</li> <li>Fructose 15</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Jus d'orange 50</li> <li>Limonade sucrée 59</li> <li>Sucre 65</li> <li>Miel 61</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Glucose 103</li> </ul>

AVEC LA COLLABORATION DE



Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française

Références:

1. IG x quantité de glucides (g) / 100 = CG
2. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. Diabetes Care 2008; 31(12):2281-83 / Foster, Powell K et al. Am J Clin Nutr 2002;76:5-56.

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels de la santé ©2014