

Indice glycémique (IG) et charge glycémique (CG)

L'indice glycémique est une mesure qui permet de classer les aliments selon leurs effets de majoration de la glycémie (taux de sucre dans le sang) durant les deux heures qui suivent l'ingestion. Selon la quantité de glucides présente dans un aliment, la consommation de ce dernier augmentera le taux de glucose dans le sang. L'indice glycémique permet donc de classer les aliments selon l'augmentation plus ou moins importante de la glycémie qu'ils provoquent. Plus un aliment possède un indice glycémique élevé, plus il augmentera la glycémie, par apport excessif de sucres.

Donc, une nourriture à faible IG provoquera une petite augmentation de la glycémie, tandis qu'un aliment à IG élevé déclenchera un pic d'hyperglycémie. En générale, les valeurs glycémiques des aliments sont classées en trois groupes. Ceux avec un taux de 70 ou plus ont un IG élevé, un IG de 56 à 69 est moyen, et un IG de 55 ou moins est faible.

Par exemple, un pamplemousse a indice glycémique de 25 considéré comme faible. Le pain blanc a un indice glycémique supérieur à 90, donc très élevé.

Quant à la charge glycémique (CG) c'est une autre façon d'évaluer l'impact de la consommation des glucides (sucres) sur l'organisme et le métabolisme. Cette mesure prend en compte l'indice glycémique, mais aussi le taux de sucre et ainsi donne une image plus complète que ne le fait l'indice glycémique seul.

En effet, la valeur d'un Indice Glycémique ne vous indique que la rapidité avec laquelle un glucide complexe (sucre lent) se transforme en sucre rapide (glucose). En revanche, il ne vous dit pas combien il y a de glucides dans une portion de l'aliment.

Il nous faut donc ces deux indices pour savoir l'effet qu'aura un aliment sur la glycémie. C'est là que la charge glycémique entre en jeu. Par exemple, les hydrates de carbone (sucres) dans la pastèque, ont un IG élevé (72), mais il n'y en a pas beaucoup car dilués par l'eau présente dans ce fruit, donc la charge glycémique de la pastèque est relativement faible, soit 4 pour 100g*. Ainsi dans une portion de 100 grammes, il y a 6 grammes de glucides disponibles, de sorte que sa charge glycémique est assez basse, $72/100 \times 6 = 4,32$, arrondi à 4.

En générale, les valeurs de la Charge Glycémique sont classées en trois groupes. Celles avec un taux de 20 ou plus sont considérées élevées, de 11 à 19 moyennes, et 10 ou moins sont dites faibles.

Les aliments qui ont une CG basses ont presque toujours un IG faible. Cependant, les aliments avec CG intermédiaire ou élevée peuvent avoir un IG de très faible à très élevé.

*Selon les calculs effectués par l'unité de nutrition humaine de l'Université de Sydney

Voici 100 aliments de base et leur indice glycémique (IG) pour que vous puissiez vous réaliser des repas à IG bas

Aliments à IG très bas (< 35)

Aliments	IG	Aliments	IG
1 - Abricot frais*	35	2 - Amande	15
3 - Asperge	15	4 - Avocat	10
5 - Cacahuète	15	6 - Carotte crue	20
7 - Charcuterie	0	8 - Chocolat noir 85 %	20
9 - Citron (fruit frais, jus sans sucre)	20	10 - Crème fraîche***/**	0
11 - Farine de soja	25	12 - Fromage***	0
13 - Graines de lin, sésame	35	14 - Haricot Vert	30
15 - Huiles***	0	16 - Lait d'amande ou soja	30
17 - Œuf***	0	18 - Poissons & fruits de mer***	0
19 - Pomme	35	20 - Quinoa (al dente)	35
21 - Riz sauvage	35	22 - Son d'avoine	15
23 - Tofu	15	24 - Viandes***	0
25 - Vinaigre balsamique	5		

Aliments à IG bas (entre 35 et 55)

Aliments	IG	Aliments	IG
1 - Ananas, fruit / jus sans sucre	50	2 - Banane jaune	45
3 - Blé, type Ebly	45	4 - Boulgour	50
5 - Canneberge*	45	6 - Cidre brut	40
7 - Farine de blé intégrale	45	8 - Farine de sarrasin	50
9 - Figue sèche	50	10 - Kiwi, fruit frais*	50
11 - Lait de coco	40	12 - Mangue, fruit / jus sans sucre	50
13 - Orange pressée sans sucre	45	14 - Pain à l'épeautre intégral	45
15 - Pain 100 % intégral au levain	40	16 - Patate douce	50
17 - Pâtes intégrales al dente	40	18 - Pomme, jus sans sucre	40
19 - Raisin, fruit / jus sans sucre	45	20 - Ravioli, blé dur	40
21 - Riz basmati complet	45	22 - Sarrasin	40
23 - Semoule complète de blé	50	24 - Sorbet sans sucre	40
25 - Sushi	50		

Aliments à IG modéré (> 55)

Aliments	IG	Aliments	IG
1 - Avoine en porridge (bouilli).....	60	2 - Barre chocolatée sucrée.....	70
3 - Betterave cuite*.....	65	4 - Bière*.....	70
5 - Brioche.....	70	6 - Céréales raffinées et sucrées.....	70
7 - Chips.....	60	8 - Cola, boisson.....	60
9 - Courge*.....	65	10 - Farine de blé, complète.....	60
11 - Farine de maïs.....	70	12 - Gnocchi.....	70
13 - Ketchup.....	55	14 - Melon, fruit frais*.....	65
15 - Miel.....	60	16 - Moutarde industrielle.....	55
17 - Pain au chocolat.....	65	18 - Pain baguette blanche.....	70
19 - Pain complet.....	65	20 - Pâtes, tagliatelles bien cuites.....	55
21 - Pizza.....	55	22 - Raisins secs.....	65
23 - Riz parfumé (jasmin).....	70	24 - Sucre blanc (saccharose).....	70
25 - Sucre roux, complet.....	70		

Aliments à IG élevé (> 70)




































Aliments	IG	Aliments	IG
1 - Amidons modifiés.....	100	2 - Céleri-rave cuit*.....	85
3 - Céréales, flocons de maïs.....	85	4 - Farine blanche de blé.....	85
5 - Farine de riz.....	95	6 - Frites.....	95
7 - Gâteau de riz.....	85	8 - Gaufre au sucre.....	75
9 - Glucose.....	100	10 - Lait de riz.....	85
11 - Maïzena, fécule de maïs.....	85	12 - Maltodextrine.....	95
13 - Navet cuit*.....	85	14 - Pain blanc sans gluten.....	90
15 - Pain de mie blanc.....	75	16 - Panais*.....	85
17 - Pastèque*.....	75	18 - Pomme de terre au four.....	95
19 - Pomme de terre en flocons.....	90	20 - Pomme de terre en purée.....	80
21 - Potiron*.....	75	22 - Riz précuit.....	75
23 - Riz au lait sucré.....	85	24 - Sirop de glucose.....	100
25 - Sirop de maïs.....	115		

* Bien qu'ayant un IG élevé, ces aliments ont un contenu en glucide faible (environ 5%). Ainsi, leur consommation en quantité normale devrait avoir un effet négligeable sur la glycémie.

** Les laitages ont certes un IG bas, mais leur index insulinaire (sécrétion d'insuline) est élevé.

*** Les aliments ne contenant pas du tout de glucide ont un IG de zéro.

Tableau comparant IG et CG de certains aliments et fruits

Tableau : Index Glycémiques et Charges Glycémiques de certains fruits pour 100gr		Glucides	Index Glycémique	Charge Glycémique pour 100gr d'aliment	Recommandation Zéro Sucre
Abricot frais		12	34	3,8	😊
Abricot sec		60	32	19,2	😞
Ananas avec jus d'ananas		16	43	7	😊
Ananas frais		13	59	8	😊
Banane pas trop mûre		23	52	12	😞
Cassis		9	1	1	😊
Cerises		12	63	8	😊
Coing		7	35	2,5	😊
Canneberge cranberry sucré		78	64	50	😞
Figues fraîches		12	30	4	😊
Figues sèches		65	61	40	😞
Fraises		8	40	3	😊
Framboises		6	1	1	😊
Groseilles		5	25	1,25	😊
Kiwi		12,5	53	7	😊
Mandarine		14	30	4,2	😊
Mangue		17	51	8,5	😊
Melon		8	65	5,3	😊
Mûres		6	25	1,4	😊
Myrtilles		10	53	5,3	😊
Nectarine		10	43	4,3	😊
Orange		13	42	5,2	😊
Pamplemousse		11	25	2,7	😊
Papaye		7	59	4,1	😊
Pastèque		7	76	5,3	😊
Pêche		9	42	4	😊
Poire		12	38	5	😊
Pomme		14	38	5,2	😊
Prune		11	39	4,3	😊
Pruneaux		44,5	29	13	😞
Raisin		17	53	9,1	😊
Raisin sec		65	64	42	😞
Rhubarbe cuite		1	1	1	😊
Noix, amandes, noisettes		15	1	1	😊
Cacahuettes, pistaches		19	20	4,4	😊