



# ASHANAH

## *A notre santé !*

[ashanah79@gmail.com](mailto:ashanah79@gmail.com)

### *Sources :*

Extrait du  
blog de  
**Olivia CHARLET**



*Naturopathe,  
nutrithérapeute  
micro-nutritionniste*

**Publié dans :**  
"Index glycémique, index  
insulinique et densité  
nutritionnelle"

### ***Index glycémique Index insulinique Charge glycémique***

Lorsque l'on mange, suivant le plat choisi ou préparé, celui-ci va avoir plus ou moins une incidence sur **notre glycémie**, c'est-à-dire **notre taux de glucose** dans le sang.

Celui-ci peut monter très vite et très fortement suivant les aliments choisis, et cela n'est pas à prendre à la légère si l'on souhaite éviter **les fringales, les coups de pompe** dans la journée, **la prise de poids** progressive mais bien installée, et bien d'autres problématiques de santé dont notamment **le diabète** et **les maladies cardio-vasculaires**.

Nous verrons dans un prochain article que cela aura bien sûr une incidence sur notre production d'**insuline**, **hormone** fabriquée par notre **pancréas** en réponse à l'élévation de notre taux de glucose sanguin, et qu'il existe également un index pour cette notion. Mais ne compliquons pas les choses tout de suite !



Pour revenir à la glycémie, un index a été créé pour classer les aliments **suivant la rapidité avec laquelle le taux de glucose dans le sang augmente après leur ingestion**.

On l'appelle l'**index glycémique** ou **IG**.

Cette notion a été introduite pour la première fois **en 1981** par le **Dr David J. A. Jenkins** (aujourd'hui professeur à l'université de Toronto dans le département des sciences de la nutrition). Lui et son équipe ont été les premiers à montrer que le pain blanc et le riz blanc par exemple, donc des féculents, étaient **digérés et absorbés très rapidement**.

En effet, jusque-là on se basait uniquement sur la **structure chimique des aliments** en différenciant les amidons comme le riz, en tant que **glucides complexes**, et les fruits et sucreries par exemple, comme **sucres simples**.

A tort, on parlait de **sucres lents** et **sucres rapides** mais depuis ces travaux sur l'impact des aliments sur notre glycémie, on sait que l'on ne peut pas s'appuyer uniquement sur la structure chimique pour en déduire l'impact réel sur notre taux de glucose dans le sang.

Il faut attendre le début des années 2000 pour que cette notion soit mise en application, notamment dans la lutte contre le **diabète**. Cette notion reste donc encore relativement récente et pas assez divulguée au plus grand nombre. Elle est pourtant capitale pour la santé.

Pour réaliser cette classification, on utilise **un index de référence**, qui est celui du **glucose pur**. Comme celui-ci agit fortement et rapidement sur la glycémie, **son IG a été fixé arbitrairement à 100**, la valeur 0 étant celle de l'eau.

Alors, prenons un exemple. Dans la vie quotidienne, comment comprendre cet index ?

Vous avez décidé ce matin de manger quelques galettes de riz soufflé en vous disant que c'était un aliment santé. Avez-vous fait le bon choix ?

Et bien, si vous avez choisi la **galette de riz soufflé** et que vous recherchez son IG, vous serez peut-être très surpris de découvrir qu'il est très élevé car il est de **87** ! Cela signifie que la variation globale de la glycémie après consommation de la galette de riz soufflé est d'environ 87% de celle du glucose pur, plus que celui du sucre blanc (qui est du saccharose) qui est de 70 !



Tous les aliments contenant des glucides sont donc mesurés sur cette échelle.

Ces mesures sont faites dans différents laboratoires à l'échelle internationale suivant des critères bien précis. Aujourd'hui, nous connaissons l'index glycémique d'un peu plus de 2000 aliments.

Voici le classement de quelques aliments glucidiques selon leur IG. Celui-ci provient des travaux de **Jennie Brand-Miller**, professeur de nutrition humaine à l'université de Sydney, aujourd'hui considérée comme la **spécialiste mondiale de l'index glycémique et de l'index insulémique** (notion que nous détaillerons dans un prochain article).

Retenez que pour la santé, il est important de privilégier les aliments à IG inférieur ou égal à 55.

Ce tableau vous donnera une idée de quelques aliments et leur impact sur la variation de notre taux de glucose sanguin.

Catégorie d'aliments	IG<=25 (bas)	26<IG<=55 (modéré)	56<IG<=69 (moyennement élevé)	IG>=70 (élevé)
<b>Fruits</b>	Avocat, olive, citron, pamplemousse, baies rouges	pomme, poire, orange, figue fraîche, noix de coco, abricot, ananas, ...	Banane, châtaigne, cerise, figue sèche, raisin sec, pêche au sirop...	Banane plantain cuite, compote sucrée, confiseries, sirop de blé, sirop de riz...
<b>Légumes feuilles, légumes racines et légumineuses</b>	La majorité des légumes non racines et les épices.  Ail, oignon, courgette, fenouil, chou, salade, radis, épices, algues, cacao 100%, soja, lentilles, cacahuètes, ...	Patate douce, pois chiche en conserve, betterave crue, tomate séchée...	Betterave cuite, pomme de terre vapeur, igname, légumes en conserve...	Purée, frites, popcorn, pomme de terre au four, potiron...
<b>Céréales et pseudo-céréales</b>		Riz basmati complet ou demi-complet, sarrasin, quinoa, pâte al dente, riz sauvage, pain essene, ...	Pain de seigle, muesli, flocon d'avoine, pizza...	Pain de campagne, pain blanc, pain de mie, blinis, pain au maïs et riz blanc (pain sans gluten), riz glutineux, galette de riz, biscottes, cornflakes, brioche, bagels, barres énergétiques industrielles, riz & céréales à cuisson rapide, polenta, risotto, raviolis, nouilles, tacos...
<b>Oléagineux</b>	Amandes, noisettes, sésame, chanvre, lin, chia...	nougat		

Bon, vous me direz que votre repas est une association de différents aliments. Alors, comment savoir son impact global sur mon taux de glucose sanguin ?

En effet, quand on mange un aliment, il est rarement pris seul, et de plus sa préparation peut varier selon nos habitudes de cuisson et la recette notamment. Et cela aura toute son importance sur l'incidence glycémique du plat que vous allez manger !

Alors quels sont **les facteurs** à prendre en compte ?

- Tout d'abord, **le mode de cuisson** : plus la cuisson est forte et plus l'indice glycémique est élevé. Donc il est préférable de choisir **la cuisson "al dente"** à la cuisson trop longue. Misez sur **la cuisson vapeur**, qui a en plus l'intérêt de conserver un maximum de **nutriments** (vitamines et minéraux) et bien sûr limitez fortement vos cuissons au four et de manière générale les cuissons trop longues et trop fortes. Les pommes de terre à la vapeur (IG entre 60 et 70), oui avec modération ! Les pommes de terre au four (IG 95), de manière exceptionnelle ou pas du tout!
- Mais aussi **le mode de transformation** de l'aliment : plus l'aliment est mixé, broyé (réduit en petites molécules), chauffé et plus l'indice glycémique sera élevé. Donc préférez les carottes râpées (IG 30) à la purée de carotte (IG 85) ! De même préférez manger un fruit que boire un smoothie ou un jus ou manger une compote !
- Il faut aussi et je dirais surtout prendre en compte, si l'aliment est **raffiné** ou brut, c'est-à-dire s'il a gardé **son enveloppe** et donc **ses fibres** avec ses minéraux et vitamines et polyphénols etc. Préférez de loin un pain complet au levain à un pain blanc (bien sûr biologique car l'enveloppe concentre encore plus les pesticides) !

**Les fibres vont piéger les sucres** provenant de la digestion de l'amidon et la glycémie va monter beaucoup plus lentement. Le sucre va ainsi passer progressivement dans l'organisme. De plus, les fibres sont des **prébiotiques** (la nourriture de nos bonnes bactéries) et permettent **d'avoir un transit optimal**. Elles augmentent également **le niveau de satiété**.

Quand on pense que l'on devrait apporter **chaque jour, 30 à 40 grammes de fibres** à notre organisme, et que la moyenne occidentale est plutôt autour de 10 !

- La structure de l'amidon en question a aussi son importance car deux sortes de polymères sont présents dans l'amidon : **l'amylopectine** et **l'amylose**, et ils n'ont pas le même effet sur la glycémie. Plus un aliment est riche en amylopectine, plus l'amidon se **gélatinise** et plus il est **rapidement digéré**. Résultat : il fait monter plus vite le taux de glucose dans le sang, son IG est plus élevé. Plus un aliment est riche en amylose, moins l'amidon se gélatinise et plus il est digéré lentement. L'IG d'un aliment dépend donc aussi de **son rapport amylose/amylopectine**. Les aliments contenant davantage d'amylose (légumineuses, riz basmati...) ont un IG plus bas que ceux contenant davantage d'amylopectine (pommes de terre, pain à la levure...).

C'est pour cette raison qu'il peut être pertinent de prendre en considération une autre notion qui est celle de la charge glycémique (CG). Cette notion intègre la quantité de glucides consommée lors du repas et donc de portion glucidique ingérée, et celle-ci est corrélée avec l'index glycémique des aliments du plat en question. Cela permet de présager les effets d'un repas sur la glycémie. La notion de charge glycémique a été créée par une équipe de l'université de Harvard dirigée par Walter Willett en 1997. La portion devient donc un élément aussi important à prendre en compte. Le calcul de la CG est très simple: il suffit de multiplier l'IG de l'aliment par la quantité de glucides (nombre de grammes de glucides dans une portion) de la portion consommée et de diviser le tout par 100. On peut ainsi déterminer les aliments ayant une CG faible (inférieur ou égale à 10), une CG modérée (entre 11 et 19) ou une CG élevée (égale ou supérieure à 20).

J'espère ne pas vous avoir perdu ! Retenez que l'indice glycémique et la charge glycémique sont des notions importantes mais pas les seules pour bien choisir ces aliments. En effet, un pain de mie ultra transformé du commerce associé à du fromage fondu va voir son IG descendre grâce à la matière grasse. C'est le cas aussi par exemple des fameuses pâtes chocolatées du commerce mais ces aliments ont une densité nutritionnelle tellement pauvre (bourrés de sucre) qu'ils sont plus des aliments qui réclament de l'énergie pour être digérés que des fournisseurs d'énergie et nutriments pour l'organisme. Je détaillerai l'importance de la notion **d'hypotoxique** dans un prochain article.

Et si vous voulez en savoir encore plus sur le sujet, ces éléments sont détaillés dans mon livre « [Ma bible de l'alimentation cétogène 100% hypotoxique](#) ».

Une notion à bien avoir en tête est l'omniprésence aujourd'hui du **raffinage** qui est une vraie catastrophe pour la santé, provoquant de l'**hyperglycémie** et à terme de l'**hyperinsulinisme**. De plus, la **densité nutritionnelle** de ces aliments est d'une telle pauvreté que si on avait conscience de cela, on les fuirait à tous les instants ! (un prochain article à venir...).

La plupart des aliments industriels sont quasi tous **raffinés** : farine blanche, pain blanc et tous les aliments qui en découlent : pizzas, pains de mie, brioches, viennoiseries, quiches, pâtes, burgers, biscuits, céréales soufflées... Et les produits sans gluten sont loin d'être une référence car étant le plus souvent hyperconcentrés en féculents raffinés (riz blanc, fécule de maïs, fécule de pomme de terre ... ). Et sans parler du **sucre ajouté** !

Nous sommes dans l'**ère du sucre** . Notre génome, et notre organisme dans son ensemble, n'ont jamais été préparés à cette orgie incommensurable de sucre, et sont incapables de s'y adapter, sans des conséquences impactantes sur notre santé dont la première est la **résistance à l'insuline** qui se manifeste quelques années plus tard par un **diabète de type 2**, ou un **NASH** (stéatose hépatique non alcoolique). De vraies épidémies actuellement mais c'est assez logique pourtant de comprendre d'où elles viennent... Cet hyperglycémie et hyperinsulinisme induisent **des processus inflammatoires** et ne peuvent qu'impacter notre santé dans son ensemble .



Il faut en effet bien comprendre, qu'à chaque fois que l'on mange, se produit une variation de notre glycémie et de notre insuline. Et si vous choisissez des aliments ultra transformés (raffinés), ceux-ci vont entraîner des pics de glycémies (et d'insuline), qui entraîneront ensuite une réaction inverse qui est celle de l'hypoglycémie et c'est la fringale, les coups de pompe et la déprime assurés ! Mais cela est juste la partie visible de l'iceberg si j'ose dire !

Y-a-t-il d'autres moyens pour **diminuer l'impact glycémique** de ce que nous ingérons ?

Certains réflexes alimentaires peuvent contribuer à faire baisser l'index glycémique de votre plat.

Alors, lesquels ?

- Le simple fait d'ajouter **une bonne huile**, par exemple une huile d'olive biologique sur vos pommes terre vapeur ou de la graisse de coco avec votre patate douce...
- Le simple fait d'ajouter aussi **une note acide** par exemple, du vinaigre de cidre ou un jus de citron. Il existe des plats de riz vinaigré, ou tout simplement accompagnez les féculents avec une salade arrosée d'huile d'olive et de vinaigre.



Dans les deux cas, il y aura **ralentissement de la vidange gastrique** (de l'estomac) et de ce fait le passage du sucre dans le sang se fera plus lentement.

L'autre technique est de transformer une partie de l'amidon en **amidon résistant**. Lorsque vous faites **refroidir** des pommes de terre, du riz, des pâtes, des lentilles, environ 5 à 7% de l'amidon de cet aliment est transformé en amidon résistant qui servira de nourriture aux bonnes bactéries (prébiotique) et ne sera, de ce fait, pas absorbé au niveau de la muqueuse intestinale. Ainsi l'indice glycémique est quelque peu abaissé. Concrètement on cuit ses pommes de terre à la vapeur la veille au soir, on les conserve au frigo et on les mange en salade le lendemain ou on les réchauffe.

Alors en pratique, on fait quoi ?

En résumé, **évit**ez tous les aliments raffinés autant que possible. Privilégiez donc les aliments "bruts" et biologiques pour éviter les pesticides. **Augmentez votre portion de légumes à chaque repas**.

Mettre en place une **alimentation à IG modéré** sera une première étape pour une meilleure hygiène alimentaire. Au bout de quelques semaines, vous devriez déjà voir de grands changements rien qu'en mettant cela en pratique.

Et **limiter sa consommation de glucides** en général sera peut-être une seconde étape pour vous ?



*Belle découverte !*

**Prenez bien soin de votre santé. A bientôt dans un prochain Flash Info Santé.**

**Toute l'équipe du Bureau ASHANAH**