



index glycémique et charge glycémique

Index glycémique et charge glycémique

Pourquoi l'index glycémique et la charge glycémique sont-ils importants?

Le fait de manger des aliments ayant un index glycémique faible et une charge glycémique faible peut vous aider à :

- √ atteindre votre objectif de 5-10 mmol (5-8 mmol si le HbA1C est < 7 %) relativement au taux de glycémie après les repas;
- √ atteindre votre objectif d'un HbA1C < 7 % et ainsi réduire les risques de complications;
- √ diminuer le stress que subit le pancréas afin de réduire le taux de glycémie;
- √ contribuer à ralentir la progression du diabète;
- √ contrôler votre taux de cholestérol;
- √ contrôler votre appétit;
- √ réduire votre risque de souffrir de maladie cardiaque;
- √ réduire votre risque de développer du diabète de type 2.

Qu'est-ce que l'index glycémique?

L'index glycémique (IG) est une échelle, de 0 à 100, qui classe les aliments selon la rapidité à laquelle ils élèvent le taux de glycémie comparativement à un aliment standard, habituellement le glucose. L'index glycémique ne dépend pas de la grosseur de la portion de l'aliment consommé. Les aliments ayant un **IG élevé** augmentent **rapidement** le taux de glycémie après qu'ils ont été consommés, et ceux ayant un **IG faible** augmentent **plus lentement** le taux de glycémie. Le but est de choisir des aliments dont l'IG est faible, car si le taux de glycémie augmente lentement, alors il est mieux contrôlé.

Aliments à IG faible : 55 ou moins

Aliments à IG moyen : 56 à 69

Aliments à IG élevé : 70 ou plus

Qu'est-ce que la charge glycémique?

La charge glycémique (CG) indique l'incidence générale de l'aliment sur le taux de glycémie. Elle tient compte de l'IG et de la quantité de glucides dans la portion de l'aliment. Pour le calculer : $(IG/100) \times$ glucides (en grammes). Certains aliments peuvent avoir un IG élevé, mais une CG faible en raison de la quantité consommée pour cet aliment. Par exemple, les carottes ou le melon d'eau ont un IG élevé. Toutefois, comme il y a peu de glucides dans une portion typique, leur CG globale est faible. La charge glycémique tient compte de la quantité de glucides dans l'aliment. Comme pour l'IG, il faut que la CG soit faible.

Aliments à CG faible : 10 ou moins

Aliments à CG moyenne : 11 à 19

Aliments à CG élevée : 20 ou plus

Comment puis-je intégrer l'index glycémique et la charge glycémique à ma gestion du diabète?

Choisissez des aliments ayant un IG et une CG faibles pour qu'ils aient le moins d'incidence possible sur votre taux de glycémie après le repas.

Autres facteurs qui font monter plus lentement le taux de glycémie

- gras
- protéines
- acide

Conclusion

1. Choisissez des aliments ayant un IG faible.
2. Choisissez des aliments ayant une CG faible.
3. Tenez compte aussi du type d'aliment; s'agit-il d'un choix sain?
5. Faites attention à vos portions. Même s'il s'agit d'un choix sain, la grosseur de la portion est importante!
4. Faites un test 2 heures après le repas pour vous assurer que votre taux de glycémie post-repas est bien de 5-10 mmol (5-8 mmol si l'A1C est < 7 %)