

DIMINUER LA CHARGE GLYCÉMIQUE DES REPAS

Les différentes catégories d'aliments :

Les laitages :

- toujours nature (indice glycémique plus faible que ceux sucrés)
- mais attention car même si l'IG est faible, l'indice insuline est lui élevé : donc limiter de manière générale la quantité de produits laitiers au quotidien
- préférez produits à base de lait de chèvre, de brebis, de soja (IG et II faible)
- 1 portion par jour au petit-déjeuner
- ne vous inquiétez pas de manquer de calcium (légumes, légumineuses, fruits, eaux minérales ...)

Les céréales, les légumineuses et les pommes de terre :

- le temps de cuisson modifie l'IG : cuire le moins longtemps possible, privilégiez la cuisson « al dente »
- plus l'aliment contient de l'amylose, plus l'IG sera faible : par ordre croissant de concentration en amylose :
 - riz blanc classique
 - pomme de terre
 - maïs
 - blé (semoule, farine)
 - avoine
 - légumineuses
- de manière générale, préférez toujours les céréales complètes : riz complet, pâtes complètes ...
- préférez la patate douce (IG =50) à la pomme de terre (70-80)
- découvrez des céréales anciennes : petit-épeautre, Kamut, sarrasin, quinoa...
- Privilégiez les légumineuses : lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches, flageolets...
 - les faire tremper plusieurs heures et faire cuire en 2 fois pour améliorer la digestibilité

Les pains et les produits céréaliers :

- le pire : le pain blanc (IG 70)
- le pain complet a sensiblement le même IG que le pain blanc (fibres insolubles finement broyées qui ne s'opposent pas à l'action des enzymes digestives)
- il faut toujours choisir un pain au levain (fermentation du pain avec du levain naturel qui produit des acides organiques qui permettent d'abaisser l'IG du pain et d'améliorer l'absorption du calcium et du fer)
- éviter les pains à la levure boulangère
- choisissez : pain à la farine de quinoa, de petit-épeautre, de seigle, de sarrasin, des pains multi-grains (lin, tournesol, sésame ...)

Les différentes catégories d'aliments :

Les légumes :

- de manière générale, ils ont tous un IG bas
- exception : betterave rouge cuite, potiron, citrouille, courge, maïs, carotte cuite (leur charge glucidique reste par contre faible)

Les fruits :

- plus ils ont un goût acide, plus leur IG est faible
- certains fruits ont des IG élevés mais des charges glycémiques faible donc consommables : pastèque, melon
- la banane : IG et CG élevée (idéal en cas d'efforts physiques intenses)
- les consommer de saison pour profiter de leurs propriétés micronutritionnelles
- consommez les fruits frais entiers : évitez de les transformer (jus, compote...)
- les fruits ayant un IG bas : les fruits rouges (fraises, framboises, groseilles, myrtilles, mûres, cassis), fruits de la passion, nectarine, poire, pomme, prune, pêche, pamplemousse, orange

Viandes, poissons, œufs :

- constitués majoritairement de protéines et de lipides.
- impact glycémique négligeable

Matières grasses :

- Constituées de lipides, ne contiennent pas de glucides
- Intérêt : abaisse l'IG global du repas
- Inconvénient : calorique donc contrôler les apports

Les sucres :

- Eviter le sucre de table (saccharose) qu'il soit blanc ou complet, issu de la betterave ou de la canne à sucre : IG =70.
- Pareil pour le sirop d'érable IG =70
- Attention aux faux-amis : le fructose IG=20, le sirop d'agave IG=15, qui ont des IG bas mais de nombreux effets indésirables sur la santé (augmentation des TG, phénomène de résistance à l'insuline)
- Exception : le miel qui contient du fructose reste un produit naturel qui a une composition micronutritionnelle très intéressante (à consommer avec modération toutefois)
- A tester : le sucre de coco IG=30
- Bannissez les édulcorants de synthèse : aspartame, acésulfame de potassium, saccharine ...
- La stévia reste l'alternative la plus sûre à ce jour

Le chocolat :

- Choisissez du chocolat noir riche en cacao IG=25_30
- Contrôlez vos apports : 10-30g par jour car il reste un aliment calorique et riche en graisse

Quelques astuces pour abaisser l'IG de vos repas

- 1 -** Associez toujours des aliments à IG bas lorsque vous consommez des aliments à IG élevé. Car les aliments se mélangent dans l'estomac, et c'est l'IG global qui importe, néanmoins veillez à avoir 2 fois plus de l'aliment à IG bas que d'aliments à IG bas :
 - ▣ Au riz blanc, associez des haricots rouges ou des lentilles
 - ▣ Aux pommes de terre, associez une daube d'aubergines
 - ▣ Aux frites, associez une salade verte bien assaisonnée (vinaigre, citron)
 - ▣ A la purée de pomme de terre, associez une poêlée de brocolis
 - ▣ Aux tagliatelles, associez du saumon ou du thon ainsi que des courgettes par exemple
 - ▣ Aux céréales de petit-déjeuner, associez de fruits frais coupés en morceaux
 - ▣ A la banane mûre, ajoutez des fraises, des kiwis, du chocolat noir et des amandes ou des cerneaux de noix
- 2 -** Sur le même principe, faites des repas complets : associez toujours protéines, légumes, glucides, et graisses
- 3 -** Si vous souhaitez vous offrir une petite douceur : consommez-la à la fin d'un repas complet plutôt que lors d'une collation (exception : goûter)
- 4 -** Acidifiez vos repas (c'est le même principe du pain au levain) : ajoutez du citron, du vinaigre, des cornichons, des câpres. Commencez vos repas par une salade bien assaisonnée (citron+vinaigre). Vous pouvez également ajouter un filet de jus de citron dans votre verre d'eau
- 5 -** Ajoutez des fibres solubles à vos assiettes (elles gonflent au contact de l'eau) :
 - ▣ les pectines dans la pomme par exemple
 - ▣ les alginates dans les algues
 - ▣ les bêta-glucanes dans l'avoine (son, flocons) : rajoutez du son d'avoine à la préparation de vos quiches, cake, muffins, gâteaux maison ... ne pas en abuser car si elles ont également la propriété de diminuer l'absorption des graisses, elles empêchent celles de vitamines et minéraux indispensable à notre santé.
- 6 -** Consommez froid permet de diminuer l'IG : pomme de terre refroidie, riz en salade, toujours bien assaisonnée
- 7 -** Attention à la consommation de café (maximum 2 par jour) et de thé (préférez le thé rooibos qui ne contient pas de théine) : la caféine augmente la résistance à l'insuline
- 8 -** À l'inverse, la Cannelle diminue l'IG, ajoutez-en à vos desserts (notamment à base de pomme), il en va de même pour le curcuma (épicez vos plats avec du safran)
- 9 -** Pour améliorer l'action de l'insuline, augmentez vos apports en omégas 3 (huile de colza, huile de noix, poissons gras ...)

Les différentes méthodes de préparation des aliments :

- ▣ cuire le moins possible les aliments, favoriser la cuisson « al dente »
- ▣ manger cru dès que possible
- ▣ privilégier les cuissons douces : vapeur, en papillote, à l'étouffée
- ▣ le WOK est un mode de cuisson qui a un impact faible sur l'IG à la différence de la cuisson à l'eau longue et la friture (le pire)
- ▣ éviter de trop fractionner les aliments : laisser des morceaux lorsque vous préparez des potages par exemple