

# ALIMENTATION A INDEX GLYCEMIQUE BAS

*Alimentation privilégiant les aliments du terroir, peu transformés et de haute qualité nutritionnelle, tout en mangeant à sa faim.*

L'**index glycémique (IG)** correspond à la **capacité d'un aliment à faire monter plus ou moins rapidement la glycémie** (=le taux de sucre dans le sang).

- **Plus l'IG est élevé** (sucres), plus la glycémie augmente rapidement après l'absorption de l'aliment. L'insuline est alors sollicitée pour faire diminuer le sucre dans le sang.
- **Un IG faible ou moyen** est retrouvé dans les aliments contenant des glucides complexes (amidon) comme les céréales complètes peu raffinées, les légumes secs, les pâtes al dente, les aliments peu transformés. Cet IG s'abaisse si les aliments glucidiques sont consommés avec d'autres aliments ne contenant pas de glucides.



## ❖ Du pain et des céréales à IG bas ou modéré (< 55)

- ✓ **Pains complets multicéréales** (froment + avoine, orge ou seigle) **au levain**.
- ✓ **Riz complet** ou **riz basmati**.
- ✓ **Céréales de petit déjeuner** : flocons d'avoine, All-Bran, Mueslis.

## ❖ Au moins 3 fruits et 3 légumes par jour

- ✓ Les fruits & légumes ont généralement un **IG bas** et sont source **d'antioxydants**.
- ✓ Les fruits et les légumes doivent représenter au moins la moitié de chaque repas, avec par exemple : une **entrée de crudités**, des **légumes cuits en accompagnement** du plat et un **fruit en dessert**. En collation : fruits frais et secs.

### ❖ Des légumes secs deux fois par semaine

- ✓ Les lentilles, pois chiches, haricots rouges sont riches en **fibres**, **vitamines**, **minéraux**, et **protéines**, et avec un **IG bas**. Ils servent d'aliments de base à la flore intestinale et contribuent ainsi à la bonne santé du système digestif.

### ❖ Des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) chaque jour

- ✓ Ils renferment de bonnes graisses constituant les membranes des cellules et protègent le cœur et les artères.

### ❖ Du poisson deux à trois fois par semaine

- ✓ Le poisson n'a pas d'impact sur la glycémie puisqu'il ne contient pas de glucides.
- ✓ Les **poissons gras** (saumon, sardines, maquereaux, hareng, thon) apportent des acides gras **oméga-3** qui réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, jouent un rôle dans le fonctionnement cérébral et préviennent la dépression.

### ❖ De la viande et des œufs

- ✓ De préférence les **viandes blanches** et les viandes les moins grasses.
- ✓ Les œufs : deux à quatre fois par semaine.

### ❖ Des laitages avec modération

- ✓ Pas plus d'un à deux par jour, en raison de leurs effets marqués sur l'insuline (lait et yaourts). Les fromages ne sollicitent pas l'insuline mais ils sont riches en graisses saturées et souvent trop salés.

### ❖ De l'huile de colza et d'olive pour l'assaisonnement et la cuisine

- ✓ De préférence portant la mention « **première pression à froid** ».
- ✓ L'huile d'olive peut s'utiliser pour la cuisson puisqu'elle supporte bien les hautes températures et l'huile de colza pour les crudités afin d'apporter tous les acides gras essentiels.

### ❖ Une meilleure écoute des signaux de satiété

- ✓ Ne pas attendre d'être affamé pour se mettre à table et ne pas attendre d'être totalement rassasié avant d'en sortir.
- ✓ Choisir de petites assiettes pour y mettre de petites portions.
- ✓ Mâcher longuement afin d'éviter les inconforts digestifs et de détecter les signaux de satiété.