

L'index glycémique

Les sportifs ont trop tendance à parler de « sucre lent » ou de « sucre rapide » mais il faut comprendre que ces notions ne veulent rien dire

Qu'est ce que la glycémie?

La glycémie représente le taux de glucose (sucre) contenu dans le sang. Elle varie en fonction de l'activité de l'individu (sédentaire, sportif...), de son alimentation (féculents, légumes, sandwich, fast-food...), de l'efficacité notamment de l'insuline permettant de réguler la glycémie

La glycémie se calcule en gramme de sucre par litre de sang, elle est considérée comme normale entre 0.70g/L et 1.1g/L à jeun.

Lorsqu'elle est trop basse, on parle d'hypoglycémie (<0.60g/L) et d'hyperglycémie quand elle est supérieure à 1.1g/L

Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ?

L'index glycémique mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie après le repas par rapport à un standard de référence qui est le glucose pur.

L'index glycémique mesure la rapidité d'absorption des glucides et sert à mesurer l'effet hyperglycémiant d'un aliment. Plus un aliment augmente la glycémie, plus l'index glycémique est élevé. Ainsi, les aliments ayant un IG élevé provoquent une élévation de la glycémie de manière rapide, à l'inverse de ceux dont l'IG est bas, où la montée est plus progressive et le pic moins élevé.

En quoi la notion de sucres lents et sucres rapides peut être éronnée ?

La nature des aliments, la cuisson, la transformation des aliments modifie l'index glycémique d'un produit.

- Par exemple, une baguette type tradition a un IG très élevé, alors que le pain fait parti de la famille des féculents. A l'inverse le fructose (sucre des fruits) a un IG bas.
- Plus un aliment va être haché ou coupé plus il va augmenter sa digestibilité et de ce fait aura un IG élevé
- De la même façon plus un aliment est cuit plus son son IG sera élevé à l'inverse d'un aliment cru
- Plus un aliment est vieux, mur, plus l'IG augmente : exemple, c'est le cas lorsque l'on passe de bananes vertes à des bananes mûres
- Plus un aliment sera riche en fibres et plus son index glycémique sera bas, la digestibilité de l'aliment sera plus complexe et fera moins monter la glycémie.

Ainsi, plus un produit est naturel, plus il a conservé ses qualités organoleptiques et micronutritionnelles (fibres, vitamines, minéraux, oligoéléments) et moins il aura d'impact sur la glycémie

Nathalie Le Feuvre Vilcot
Diététicienne Nutritionniste
Vivalto sport