

Diabète surveillez la charge glycémique de votre alimentation

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Le diabète est un mauvais contrôle du taux de sucre dans le sang (la glycémie). Votre taux de sucre sanguin augmente dès que vous mangez des sucres ou des glucides. Peu importe que ceux-ci soient « simples » ou « complexes ». Nous allons voir plus loin que ce n'est pas ce qui compte.

En cas de diabète, votre corps n'arrive plus à calmer vos pics de sucre sanguin après ingestion de sucres et de glucides...

- Soit parce que votre pancréas ne produit plus d'insuline, l'hormone qui abaisse votre sucre sanguin (diabète de type 1, insulino-dépendant).
- Soit parce que vos sécrétions d'insuline n'ont plus l'effet de diminuer le sucre sanguin. Le corps a acquis une résistance à l'insuline (diabète de type 2, insulino-résistant).

Dès lors, c'est votre rôle de contrôler que vous ne mangez pas trop de sucres qui augmentent fortement et durablement votre taux de sucre sanguin.

Et c'est pourquoi il est important de mesurer la charge glycémique de vos aliments, autrement dit la quantité de glucides qu'ils contiennent et la vitesse à laquelle ils passeront dans votre sang.

Tous les glucides n'ont pas le goût sucré

Les glucides sont difficiles à identifier dans l'alimentation car ils sont omniprésents mais ne sont pas toujours reconnaissables au goût (ni sucrés, ni salés). Et puis arrêter complètement les glucides est très contraignant.

C'est pourquoi on a longtemps classé les glucides en sucres rapides et lents. On pensait que les sucres simples se décomposaient rapidement et que les sucres complexes se décomposaient lentement. On sait aujourd'hui que cette classification est fautive – la complexité moléculaire n'est pas déterminante. Par exemple, le fructose est un sucre simple qui se décompose lentement.

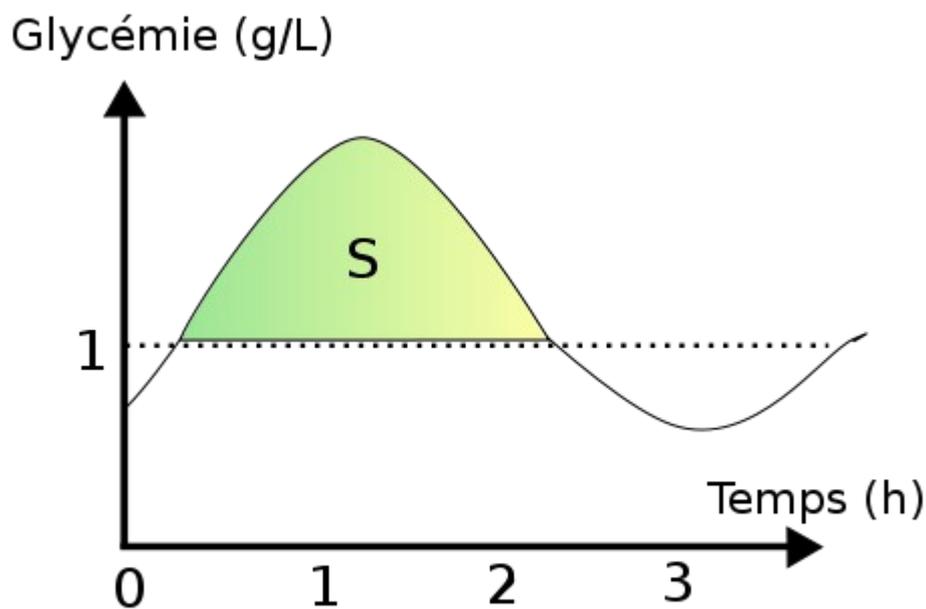
Pour aider les diabétiques à choisir leurs aliments, des nutritionnistes ont mis au point le concept d'index glycémique.

Qu'est que l'index glycémique ?

L'index glycémique (IG) évalue le **pouvoir glycémiant** des aliments. C'est l'intensité avec laquelle un aliment augmente le taux de sucre sanguin [1].

Pour calculer l'index glycémique, on fait appel à un groupe de participants à jeun.

D'abord, on donne à chacun 50 g de glucose puis on mesure sur 2 heures la variation de leur taux de sucre sanguin au dessus de la **valeur normale** : 1 g de glucose par litre de sang. On peut alors tracer une courbe qui ressemble à cela :



Pour chacun on calcule la surface d'élévation sous la courbe au dessus de 1 g/L. Puis on fait la moyenne pour tous les participants. C'est la **valeur de référence** qui détermine l'effet d'un sucre pur sur la glycémie dans le temps.

Il faut savoir en effet que la vitesse d'absorption du sucre varie selon les gens. De toutes récentes recherches scientifiques indiquent que cela dépend notamment du microbiote intestinal, les bactéries qui vivent dans votre intestin.

Ensuite, on prend une nouvelle mesure en donnant aux participants une portion de 50 g de glucides de l'aliment considéré (ex. : banane). On trace la courbe d'évolution du taux de sucre sanguin pour la banane, puis la surface sous la courbe.

Ensuite on divise la **surface banane** par la **surface de référence (glucose)**, puis on multiplie par 100. Cela donne des valeurs de 0 à 100.

3 classes d'IG

L'index glycémique permet de définir 3 classes d'aliments [2] :

1. **Aliments à indice glycémique élevé, supérieur à 70**
Glucose (100), frites (82), pain de mie blanc (70), pain de mie complet (71), corn Flakes (77)
2. **Aliments à indice glycémique moyen, entre 55 et 70**
Melon (67), cerise (63), riz blanc (64), sucre blanc (68)
3. **Aliments à indice glycémique faible, inférieur à 55**
Banane (52), pomme (38), patate douce (46), nutella (25), fructose (10)

La cuisson fait varier l'IG

L'index glycémique varie selon la cuisson des aliments :

- IG 47 pour la carotte cuite, mais IG 16 pour la carotte crue !
- IG 95 pour la pomme de terre au four, IG 82 pour la frite, IG 78 si bouillie sans la peau, IG 65 à la vapeur avec la peau. De même les pâtes *al dente* ont un IG plus bas que celles plus cuites [3].
- IG 42 pour l'orange, IG 50 pour le jus d'orange
- IG 53 pour le raisin, IG 64 pour le raisin sec
- IG 64 pour le riz blanc, IG 85 pour les galettes de riz soufflé

L'index glycémique est un outil novateur et pratique pour les diabétiques, disent les chercheurs [4].

Attention à la méthode

Il faut être conscient que toutes les mesures d'IG ne se valent pas. Partout dans le monde, des scientifiques ont mobilisé des panels de participants pour établir les IG des aliments courants. Chaque tableau IG vous donnera des résultats différents pour un même aliment.

Par exemple, l'Australienne Jennie Brand-Miller a calculé un IG de 66 pour la bière. Mais sur l'Observatoire des aliments, on lit que la bière a un IG de 110 (!) [5]. Il est probable que la bière utilisée pour la mesure ne soit pas la même. De même, il existe différentes variétés de pommes de terre, et ainsi de suite.

Autre subtilité de méthode : les Européens prennent le glucose comme IG 100 de référence. Les Américains prennent le pain de mie blanc comme IG 100 de référence.

Pour faire simple, mieux vaut ne pas comparer les tableaux IG entre eux. La [banque d'index glycémiques Montignac](#) est pratique à utiliser. Si vous préférez un tableau simplifié, consultez celui de Jenny Brand-Miller [ici](#).

Enfin, ne vous fiez pas uniquement à l'index glycémique des aliments car il change aussi selon la présence des autres composants non glucidiques. Par exemple, si le Nutella a un IG bas alors qu'il est bourré de sucre, c'est parce qu'il est aussi très riche en graisses, qui ralentissent le passage du sucre dans le sang.

Que disent les études ?

Malgré cela, pratiquer durant 6 mois un régime à IG bas est plus efficace contre le diabète de type 2 qu'un régime riche en céréales et en fibres [6].

Une étude américaine a suivi 40 diabétiques (de type 2) pendant un an. Le régime à IG bas leur a permis de stabiliser leur taux de sucre sanguin avec moins de médicaments qu'avant [7].

Chez les prédiabétiques, le régime IG a montré dans deux essais cliniques sa capacité à éloigner la perspective d'un diabète de type 2 [8] [9].

De nombreuses associations nationales et internationales recommandent le régime IG pour les diabétiques [10] : OMS, associations pour la recherche sur le diabète (Europe, Canada, Australie).

Si vous n'avez pas de diabète

Le régime à index glycémique faible semble d'intérêt limité si vous n'avez pas de diabète ni de problème de surpoids.

Quelques études ont montré que les aliments à indice glycémique bas supprimaient la faim plus longtemps que les autres [11]. Ce régime est aussi efficace contre l'acné [1].

Mais dans l'ensemble, le régime IG ne ferait pas perdre plus de poids que la restriction calorique classique (manger moins)[12] [13] [14].

Mieux que l'index glycémique

Il y a mieux que l'index glycémique.

Il est déroutant de savoir que le Nutella (IG 25) et les Snickers (IG 41) s'en sortent avec un index glycémique très bas... Surtout quand la pastèque a un IG de 80 !

Mais vous auriez raison de suivre votre intuition et de conseiller à votre ami diabétique la pastèque.

Il faut garder en tête que l'IG compare des portions équivalentes de glucides. Et non 50 g de pastèque contre 50 g de Snickers...

Vous devrez manger des montagnes de pastèque pour obtenir la quantité de glucides d'un Snickers.

C'est pour refléter cette réalité que l'on a inventé le concept de **charge glycémique** : index glycémique multiplié par la quantité de glucides consommée, le tout divisé par 100 [15].

3 classes de charge glycémique

La **charge glycémique** se divise elle-aussi en 3 classes [16] :

1. **Charge glycémique élevée, supérieure à 20**

105 g de pain de seigle foncé (29), un bol de 50 g de Corn flakes (33), 33 cl de Coca-Cola (24)

2. **Charge glycémique modérée, entre 11 et 19**

200 g de lentilles (12), 2 cuillères à soupe de confiture (15,4), une grappe de raisin de 200 g (18,2)

3. **Charge glycémique basse, inférieure à 10**

25 cl de bière (8,5), 200 g de petits pois en conserve (8), 1 barre de chocolat de 25 g (6,4)

Penser la charge glycémique nous rappelle que même les aliments à IG bas doivent être mangés en quantités raisonnables pour éviter de prendre du poids.

Il existe un régime alimentaire expérimental qui a permis à ceux qui l'ont suivi de se débarrasser définitivement de leur diabète.

Bien à vous,
Eric Müller