

clips sur les sucres

POUR DES RENSEIGNEMENTS À JOUR SUR LES SUCRES ET LA SAINE ALIMENTATION

Comprendre l'indice glycémique

Les glucides sont la source d'énergie la plus importante pour nous. Les aliments riches en glucides comprennent les grains (p. ex., céréales, pains), les produits laitiers, les fruits et les légumes contenant des féculents (p. ex., les pommes de terre et le panais) ainsi que les sucreries. Tous les glucides sont transformés par le corps en sucre, comme le glucose, qui entre dans le système sanguin. Le glucose dans le sang (ou glycémie) donne de l'énergie à notre corps, surtout au cerveau et aux muscles.

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui sert à classer les aliments contenant des glucides tout dépendant à quel point ils augmentent le niveau de glycémie, 2 à 3 heures après les avoir mangés. L'IG utilise un système pour déterminer si un aliment a un faible IG (moins de 55), un IG moyen (55 à 70) ou un IG élevé (plus de 70). Les aliments ayant un IG élevé se digèrent plus rapidement et causent une plus grande augmentation de la glycémie que les aliments avec un faible IG. On digère plus lentement les aliments ayant un faible IG et le niveau de glycémie ne monte pas aussi haut ou aussi vite que les aliments ayant un IG plus élevé.

L'IG a été créé pour aider les gens atteints de diabète à contrôler leurs niveaux de glycémie. L'Association canadienne du diabète suggère aux gens qui ont le diabète de choisir des aliments ayant un IG faible ou moyen plus souvent que ceux ayant un IG élevé. Cependant, il faut savoir que ce système a certaines limites dont les suivantes :

- L'IG d'un aliment peut varier lorsqu'on le mange dans un repas ou comme goûter
- Les aliments à IG élevé peuvent aussi faire partie d'une saine alimentation. Par exemple, le panais, la courge d'hiver et le rutabaga ont un indice glycémique élevé, mais sont aussi riches en fibres, en vitamines et en minéraux
- L'IG d'un aliment peut changer en fonction de la façon dont il est cuit ou de l'endroit où il pousse

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui sert à classer les aliments contenant des glucides tout dépendant à quel point ils augmentent le niveau de glycémie.



Le sucre et votre glycémie

On croit souvent à tort que manger des aliments contenant du sucre entraîne une hausse prononcée de la glycémie suivie d'une baisse très forte, ce qui cause la fatigue et donne faim. L'idée de cette « hausse de l'énergie » et d'une « baisse rapide » est en fait un mythe. Chez les gens en santé, le corps garde le niveau de glycémie à un niveau assez constant. Une hausse graduelle après avoir mangé, suivie d'une baisse lente, est la façon normale pour le corps de contrôler la glycémie.

FACTEURS AYANT UN EFFET SUR L'INDICE GLYCÉMIQUE

Facteurs changeant l'indice glycémique

Cuisson: Les aliments qui sont moins cuits ou transformés sont digérés plus lentement et ont un IG plus faible que les aliments plus cuits ou transformés.

Fibres: Les fibres aident à ralentir la digestion des glucides. Les aliments riches en fibres ont tendance à avoir un IG moins élevé que les aliments faibles en fibres.

Matières grasses et protéines: Les matières grasses ou protéines que l'on mange avec les glucides aident à ralentir la digestion et diminuent l'indice glycémique des glucides.

Acides dans les aliments: Les acides dans les aliments ralentissent le temps qu'il faut pour l'estomac de se vider après avoir mangé. Les acides diminuent l'IG des glucides.

Exemples

- Les aliments moins transformés, comme l'avoine ou le riz brun à cuisson lente, ont un IG plus faible que les aliments comme l'avoine ou le riz blanc instantanés.
- Les pâtes cuites « al dente » (tendres mais fermes) ont un IG plus faible que les pâtes cuites jusqu'à ce qu'elles deviennent très tendres.

- Les aliments riches en fibres comme les pains de grains entiers, l'avoine, les haricots et les lentilles ont un IG plus faible que les aliments faibles en fibres comme le pain blanc, les bagels et les céréales de riz.

- Un goûter qui comprend des glucides, des protéines ou des matières grasses a un IG plus faible qu'un goûter avec seulement des glucides. Par exemple, les craquelins avec du beurre d'arachide ont un IG plus bas que les craquelins sans rien d'autre.

- Le vinaigre, le jus de citron ou les fruits d'agrumes ajoutés aux aliments vont diminuer l'IG de ces aliments.

INDICE GLYCÉMIQUE DE DIVERS ALIMENTS

	Faible IG (<55)	IG moyen (55 à 70)	IG élevé (>70)
Grains et amidons	<ul style="list-style-type: none"> Le Guide alimentaire canadien recommande de manger chaque jour au moins la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. Toutes les céréales vous donnent de l'énergie, des vitamines et des minéraux. Les céréales de grains entiers et de son vous donnent aussi des fibres. 		
Céréales	All Bran ^{MC} , avoine épointée, son d'avoine	Shredded Wheat ^{MC} , gruau rapide	Rice Krispies ^{MC} , Corn Flakes ^{MC} , Flakes ^{MC} Cheerios ^{MC} , avoine instantanée
Pains	Pain de blé entier moulu à la pierre, pain de grains mélangés / à 12 grains, pumpernickel	Pain de blé entier, seigle, pain au levain	Pain blanc, bagel blanc, petit pain empereur
Riz / Pâtes	Pâtes (cuites jusqu'à ce qu'elles soient fermes), Riz étuvé ou précuit	Riz Basmati, riz brun, couscous	Riz instantané
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> Les légumes ayant un IG élevé, comme le panais, le rutabaga et la courge d'hiver sont aussi de riches sources de vitamines, de minéraux et de fibres. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. 		
Légumes avec féculent	Patates douces, petit pois, yam	Carottes crues, pomme de terre au four avec la peau, patates nouvelles, maïs	Pomme de terre au four sans la peau, pomme de terre en purée, panais, rutabaga, courge d'hiver
Fruits et jus de fruit	Pomme, orange, fraises, pêche cerises, raisins, jus de pomme, jus d'orange, jus de pamplemousse	Banane, raisins secs, abricots, jus de raisins, cocktail de canneberges	Melon d'eau, dates sèches
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> Les produits laitiers nous fournissent les minéraux importants pour que les os soient sains, dont le calcium, le phosphore et le magnésium. Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir du lait plus faible en gras comme 2 %, 1 % ou écrémé. 		
	Lait, yogourt nature, yogourt sucré, lait au chocolat	Lait concentré sucré	
Légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> Les légumineuses, y compris les haricots et les lentilles, sont une excellente source de protéines et de fibres. Elles peuvent remplacer la viande dans de nombreux plats. 		
	Lentilles, haricots rouges, pois chiches, fèves au lard		
Édulcorants	<ul style="list-style-type: none"> Il est faux de croire que la cassonade et le miel sont « plus sains » que le sucre blanc (saccharose). Tous les sucres sont faits principalement de glucides et contiennent la même quantité de calories. 		
		Sucre de table (saccharose), cassonade, miel	

Source: International table of glycemic index and glycemic load values: Am J Clin Nutr 2002;76:5-56.

N'oubliez pas que l'IG est seulement un des aspects de la saine alimentation. Les personnes ayant le diabète devraient manger des plats équilibrés tout en faisant attention aux portions et à la répartition des glucides afin de bien gérer le niveau de glycémie. Pour avoir plus d'informations sur l'alimentation pour les personnes atteintes du diabète, parlez à votre médecin ou à une diététiste professionnelle. Pour trouver une diététiste dans votre région, cliquez sur le lien « Trouvez une diététiste » sur le site www.dietitians.ca



Ce feuillet d'information, préparé en collaboration avec des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition, est une publication de l'Institut canadien du sucre. Si vous avez des questions sur le sucre ou sur la nutrition et la santé,

n'hésitez pas à communiquer avec nous :
 Institut canadien du sucre
 10, rue Bay, bureau 620
 Toronto Ontario M5J 2R8
 Tél. : (416) 368-8091
 Téléc. : (416) 368-6426
 Courriel : info@sugar.ca
www.sugar.ca