

D<sup>r</sup> Pierre Nys

# GUIDE DE POCHE

## DE L'INDEX

## GLYCÉMIQUE (IG)



Minceur, antidiabète, bon pour  
le métabolisme, humeur équilibrée...

Les pouvoirs magiques de l'IG  
sur la santé.

LE DUC   
poche

L'IG aide à contrôler l'impact de l'alimentation sur votre santé et votre silhouette. Avec les aliments à IG bas, vous perdez du poids et préservez votre santé. Mais méfiez-vous de ceux à IG élevé qui facilitent le stockage et perturbent tous nos organes et nos grands mécanismes de santé.

## Découvrez comment faire de l'IG un allié pour protéger votre organisme tout en affinant votre silhouette !

- **30 questions-réponses pour tout comprendre sur l'index glycémique** : L'IG, c'est quoi ? À quels aliments s'applique-t-il ? En quoi il concerne les personnes qui veulent maigrir ?...
- **Les 50 meilleurs aliments pour rester en bonne santé, éviter les fringales, contrôler son poids, se sentir mieux** : ail, amandes, flocons et son d'avoine, épinards, chocolat...
- **Un programme IG bas d'une semaine** : menus, recettes...
- **100 recettes cultes** : mouclade au curcuma, tajine de poulet aux olives, curry de lentilles aux légumes, cocottes de pommes cœur de chocolat...
- **Inclus** : les tables de référence pour ne plus se tromper quand on choisit ses aliments.

Le D<sup>r</sup> Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, expert diabétologue, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur de *Ma bible de l'index glycémique*, *Le régime IG métabolique*, *Le régime IG thyroïde*.

editionsleduc.com  
**LEDUC**  
poche



Rayon : Santé,  
diététique

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE



DU MÊME AUTEUR

*Ma bible zéro sucre*, 2021.

*Je m'initie à l'alimentation antidiabète, guide visuel*, 2020.

*Le nouveau régime IG antidiabète*, 2019.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : © Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2327-5  
ISSN : 2427-7150

D<sup>r</sup> Pierre Nys

**GUIDE**

**DE POCHE**

**DE L'INDEX**

**GLYCÉMIQUE (IG)**



# *Sommaire*

Manger IG, mode d'emploi	7
Mon programme IG bas	73
Les recettes cultes IG bas	91
Les tables IG de référence (pour ne plus se tromper quand on choisit ses aliments)	209
Table des matières	241



# *Manger IG, mode d'emploi*

## **30 QUESTIONS-RÉPONSES POUR TOUT COMPRENDRE SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE**

### **1. L'index glycémique c'est quoi ?**

C'est un chiffre, qui informe sur la vitesse à laquelle votre corps transforme les sucres d'un aliment en glucose sanguin. Si l'aliment a un IG de 55 ou moins, c'est un IG bas : c'est bien. Si l'aliment a un IG de plus de 70, c'est un IG élevé : c'est mauvais. Entre les deux, c'est un IG moyen : c'est... moyen !

L'IG est un outil servant à mesurer l'impact des aliments sur notre taux de sucre sanguin, appelé « la glycémie ». Il permet de distinguer ceux qui obligent le corps à produire beaucoup d'insuline, l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules. Plus un aliment fait grimper notre taux de sucre dans le sang (glycémie), plus son IG est élevé, plus nous devons fabriquer d'insuline, de manière à : 1. faire baisser cette glycémie ; 2. faire pénétrer ce sucre dans les cellules.

On a longtemps classé les glucides en deux grandes catégories : les sucres lents et les sucres rapides. Les premiers étaient dits « lents » car complexes : l'organisme devait

d'abord les fractionner avant de les laisser passer dans le sang, ce qui prenait du temps. Les sucres rapides étaient réputés « simples » ils ne nécessitaient pas de transformation lors de la digestion, donc ils « allaient plus vite » jusqu'au sang. On sait aujourd'hui que cette distinction de rapidité/lenteur est fautive. Quels que soient les aliments, bonbons, lentilles ou purée, les glucides qu'ils renferment passent tous à *la même vitesse* dans le sang (environ ½ heure). Ce qui change, c'est que certains élèvent *fortement* la glycémie : ce sont les aliments à IG élevé, dont il faut se méfier. D'autres font *peu* grimper la glycémie : ce sont les aliments à IG bas, à privilégier.

#### COMMENT ÇA MARCHE ?

Les aliments à IG élevé provoquent une sécrétion brutale d'insuline, qui va se dépêcher de faire entrer tout ce « carburant » dans les cellules. On se sent bien, repus, béat. Mais pour un temps seulement. Parce que l'arrivée massive du sucre sanguin a déclenché le plan ORSEC : gros renfort d'insuline appelé en urgence pour « ranger » les molécules sucrées dans les cellules. Une fois tout ce sucre éliminé du sang, la glycémie chute aussi brutalement qu'elle est montée. C'est l'hypoglycémie, qui pousse à manger de nouveau sucré afin de revenir à un seuil normal. Et c'est la fringale compulsive sucrée, qui replonge exactement dans le même cercle vicieux : trop de sucre dans le sang / pas assez : on passe d'hyperglycémie et hypoglycémie, comme un yoyo. Toute la difficulté est d'apprendre à gérer son taux de sucre sanguin de façon qu'il ne soit ni trop haut (hyper) ni trop bas (hypo). La seule solution est d'opter pour des aliments à IG bas : eux ne brusquent pas la glycémie, donc ne forcent pas l'organisme à fabriquer beaucoup d'insuline, et on ne se retrouve pas en hypoglycémie 1 à 2 heures après le repas !

## 2. Pourquoi faut-il favoriser les aliments à IG bas ?

Parce qu'ils font augmenter faiblement la glycémie. Or, le contrôle de la glycémie est extrêmement important à de multiples niveaux.

- Plus la glycémie s'élève, plus on stocke, plus on grossit.
- Plus la glycémie s'élève, plus le métabolisme s'emballe et plus on vieillit.
- Plus la glycémie s'élève, plus le cœur est en danger (risque d'infarctus...).
- Plus la glycémie s'élève, plus le pancréas doit fabriquer de l'insuline, plus on fatigue le pancréas, plus on risque de devenir diabétique.
- Plus la glycémie s'élève, moins on est beau/belle (acné, rides...).
- Plus la glycémie s'élève, plus on abîme son cerveau (trous de mémoire, augmentation des troubles liés à l'âge...).
- Plus la glycémie s'élève, plus on abîme ses yeux (myopie, dégénérescence maculaire...).
- Plus la glycémie s'élève, moins l'humeur est stable, plus on risque de déprimer, d'angoisser, d'être irritable, pénible.
- Plus la glycémie s'élève, plus le risque d'hyperactivité s'élève, notamment chez l'enfant.
- Plus la glycémie s'élève, plus l'immunité est faible (on risque de tomber malade tout le temps).
- Plus la glycémie s'élève, plus on risque d'être en déséquilibre acido-basique, le premier équilibre chimique du corps (alors, rien ne va plus : fatigue, insomnie, douleurs articulaires et musculaires, surpoids rétif à tout régime, accélération du vieillissement, aigreurs et douleurs digestives...).
- Plus la glycémie s'élève, plus on est fragilisé (cancers, infections...).

Nous pourrions continuer la liste tant une glycémie trop élevée de manière chronique est mauvaise pour la santé. Les diabétiques ne le savent, hélas, que trop bien. Mais les autres personnes, non diabétiques donc, l'ignorent le plus souvent. Or, l'une des bases de la santé pour tous, quels que soient l'âge et la condition physique par ailleurs : le contrôle de la glycémie.

### **3. Pourquoi quand on fait du sport on a « le droit » de manger un peu plus d'aliments à IG élevé ?**

Parce que le sport nous autorise quelques écarts, c'est-à-dire quelques incursions en « IG élevé ». En effet, le sportif développe davantage de GLUT 4 à la surface de ses cellules. Ces récepteurs de glucose se multiplient de manière que la cellule puisse se servir plus vite et plus goulûment en glucose : génial, puisqu'alors la glycémie baisse d'autant plus facilement !

### **4. Quels sont les aliments concernés par l'IG ?**

Ce sont uniquement les aliments renfermant des glucides, c'est-à-dire exclusivement ceux d'origine végétale, ou desquels on a extrait les sucres.

- *Les légumes* frais et secs.
- *Les fruits* frais et secs.
- *Les céréales, les pâtes, le riz, le pain, le quinoa, la farine.*
- *Les produits laitiers* tels que les fromages frais, yaourts, fromages blancs, crèmes desserts, viennois... (mais pas le beurre ni le fromage).
- *Les biscuits, glaces, bonbons, le sucre* et tous les produits sucrés.
- *Les aliments industriels* qui ne paraissent pas sucrés mais le sont pourtant, comme le poisson pané (panure = glucides + graisses), le surimi (sucre ajouté dans la composition...).

Les aliments renfermant presque uniquement des protéines (viande, œuf, poisson nature ou avec un peu d'huile ou de beurre) ou des graisses (beurre, huile) n'ont pas d'incidence sur la glycémie. Leur index glycémique ne figure donc pas forcément sur les tables IG, une telle information est sans grand intérêt, ils sont tous autour de 0. Cette réponse appelle cependant une nuance, car elle n'est exacte que dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Dès que l'on exagère ses apports en glucides (bien sûr) mais aussi en graisses ou en protéines, la glycémie peut s'en trouver perturbée, même si le mécanisme est différent.

## **5. Pourquoi manger IG bas fait maigrir ?**

Parce qu'en mangeant IG bas ou modéré, on mange « bien », sain, on se nourrit de façon physiologique et on perd tout naturellement les kilos superflus. Cette façon de manger est donc un remarquable « régime minceur », même si ce n'est pas son objectif premier. En effet, le corps stocke de manière totalement différente les aliments selon que leur IG est élevé ou bas. Les aliments à IG bas font peu grimper la glycémie, il n'y a pas de pic glycémique et, ensuite, le taux de sucre sanguin redescend petit à petit, tranquillement, jusqu'au repas suivant : l'organisme a tout le temps de brûler et/ou de stocker le surplus éventuel sous forme de glycogène dans les muscles et dans le foie. Cette réserve d'énergie si précieuse pour les sportifs ne peut être constituée que grâce à une enzyme appelée glycogène synthase... que nous n'avons pas le temps de fabriquer en cas d'aliments à IG élevés. En effet, ces derniers font grimper fort la glycémie et pour régulariser au mieux et au plus vite ce taux sanguin de sucre, le corps se dépêche de stocker le surplus sous forme de graisses. Donc manger IG aide à manger moins, mieux, à brûler plus et à stocker moins.

## 6. Quels sont les différents mécanismes minceur des aliments à IG bas ?

L'impact de l'IG bas est exactement inverse à celui de l'IG élevé. Les aliments à IG bas ne nécessitent de la part de l'organisme que de petites quantités d'insuline pour être assimilés. Par ailleurs, certains d'entre eux possèdent des glucides difficiles à extraire par le tube digestif, dont une bonne proportion termine finalement... dans les toilettes ; c'est le cas pour les haricots secs et les lentilles, deux vrais amis antikilos.

L'IG bas protège le pancréas, qui n'est pas malmené par les demandes exorbitantes et permanentes d'insuline. Il n'active pas les processus de stockage et, en plus, abaisse la quantité totale de calories absorbées puisqu'on vient de le dire, tous les sucres IG bas ne peuvent pas être métabolisés. Une vraie combinaison gagnante !

### POUR RÉSUMER, LES ALIMENTS À IG BAS :

- Procurent une énergie douce, constante, sans à-coup, sans besoin de grignoter. Tout va bien.
- Ménagent l'organisme, donc n'activent pas le processus de stockage et au contraire favorisent celui qui « élimine ».
- Facilitent la sécrétion naturelle d'adinopectine et d'hormone de croissance, deux hormones qui font maigrir.
- Ne stimulent pas violemment la fabrication d'insuline (cette hormone fait grossir).

## 7. Comment l'IG élevé fait grossir ☹

Lorsqu'on mange un aliment à IG élevé, notre corps est obligé de fabriquer de grandes quantités d'insuline, l'hormone qui fait pénétrer le sucre dans les cellules. Régulièrement répété, ce processus fait grossir car il force l'organisme à stocker, et encore stocker. Le problème est aggravé si l'on consomme ces aliments à IG élevé en

grignotage, c'est-à-dire en petites quantités répétées : un chocolat par-ci, un petit morceau de nougat par-là, un abricot sec 1 heure après... Les capacités de stockage sont alors poussées au maximum. Avec toujours le même processus : on mange, on fabrique de l'insuline, on stocke, on grossit, on remange, on refabrique de l'insuline, etc.

#### POUR RÉSUMER, LES ALIMENTS À IG ÉLEVÉ...

- Donnent faim car ils provoquent des variations de glycémie (taux de sucre dans le sang). D'où le besoin parfois quasi constant de grignoter.
- Débouchent sur des fringales car lorsque la glycémie varie trop brutalement, la fringale est assurée.
- Prédisposent au diabète car le pancréas (notre organe producteur d'insuline) s'épuise à fabriquer de grandes quantités d'insuline. Ses capacités ne sont pas illimitées !
- Ne sont pas propices à la santé, surtout consommés seuls (au cours d'un repas, c'est moins gênant).

### **8. Manger IG bas, cela veut dire manger des aliments à apport calorique bas ?**

Non, il n'y a aucun rapport entre l'index glycémique et les calories ! Par exemple la laitue a un IG bas et un apport calorique bas aussi. Mais l'huile d'olive a un IG bas et un fort apport calorique ! Donc inutile d'essayer d'établir un lien entre ces deux notions nutritionnelles, il n'y en a aucun.

### **9. Pourquoi les graisses font moins grossir que les aliments à IG élevé ?**

Pendant des années, nous avons traqué les graisses sous prétexte que, comme elles sont très caloriques, elles font grossir. Seulement voilà, ça ne fonctionne pas du tout comme ça. C'est vrai, le gras, c'est calorique. Mais en

réalité, certains gras – évidemment mangés en quantité raisonnable - aident à perdre du poids. Non qu'ils soient magiques, mais il y a des raisons bien connues des scientifiques désormais. D'abord, le corps n'est pas un « sac à calories » : ce n'est pas parce qu'un aliment est hyper-calorique qu'il fait automatiquement grossir. L'inverse est également vrai : un aliment peu calorique n'aide pas forcément à maigrir, voire peut faire grossir. Car tout dépend en fait si l'aliment avalé déclenche dans l'organisme la « machine à stocker ».

Ensuite, les régimes basses calories ne marchent pas mieux (et même plutôt moins bien) que les autres.

De plus, les peuples les plus minces de la Terre sont aussi ceux qui mangent le plus de gras (exemple : les Crétois). Mais des BONS gras ET peu de sucre !

Enfin, lorsque l'on mange des aliments allégés en graisses (« light »), on ne maigrit pas. Au supermarché, observez les Caddies des clients qui choisissent ces aliments et concluez par vous-même.

Pour résumer, les aliments riches en bons gras sont nourrissants, bons pour l'organisme, antistockage (car ne provoquant pas de pic glycémique)... tout cela *à la condition sine qua non* de consommer très peu de sucre dans le même temps. On peut donc manger « gras »... si et seulement si on mange IG bas. Ainsi, l'organisme, n'ayant pas d'excès de sucre à gérer, peut aller piocher tranquillement dans nos réserves de graisses – c'est-à-dire précisément les petits bourrelets que l'on rêve de voir disparaître – pour chercher son énergie, ce qui brûle des calories et nous fait fondre. Cerise : un petit peu de (bon) **gras favorise la fabrication d'une hormone**, appelée adinopectine, **qui aide à mincir**. Sans gras, pas d'adinopectine.

**Il y a gras et gras.** Il est bien clair que tous les « aliments gras » ne sont pas éligibles. Avocat, beurre, huile d'olive ou de colza, poissons gras, œufs... sont de bons choix car ils sont riches en gras mais pauvres en sucre. En revanche, les chips, frites, biscuits et autres pâtes à tartiner s'incrusteront dans nos cellules adipeuses. Par conséquent, consommer au moins deux cuillères à soupe d'huile de colza chaque jour, c'est certes plus calorique que d'en avaler zéro, mais ces « bons » gras facilitent la perte de poids. En plus, en bonus, ils améliorent les échanges entre nos cellules. Ces dernières communiquent plus facilement et laissent « sortir » une partie de leur contenu graisseux. Décidément, nous ne sommes pas une sorte de chaudière, avec d'un côté les entrées, de l'autre les sorties, et au milieu une turbine (nous). L'organisme est bien plus intelligent que ça !

## **10. Faire un régime minceur c'est forcément manger moins ?**

Pas du tout, ça, c'était la préhistoire de la nutrition. Il faut manger mieux et non pas moins. Parfois, il faut même manger plus, selon les cas ! Il est très courant que les candidats aux régimes, qui se privent de nourriture pour perdre leurs kilos superflus, ne se délestent pas d'un gramme. Les nutritionnistes sont obligés de leur expliquer que leur corps s'est complètement « bloqué », il ne veut plus rien « lâcher » parce qu'il sait qu'il est très rationné. Incroyable mais vrai : dès que l'on se remet à manger normalement (et IG bas), on maigrit.

## **11. Si on mange IG bas, on a faim ?**

Justement, non ! La sensation de faim ne survient que lorsque le taux de sucre sanguin (glycémie) descend brusquement trop bas, et y reste : c'est l'hypoglycémie.

Or, quand on mange IG, la glycémie reste globalement équilibrée ; elle baisse tout doucement, au fur et à mesure, entre deux repas, permettant de passer sereinement du petit-déjeuner au déjeuner, puis au dîner (avec éventuellement un petit goûter IG bas) sans être tenaillé par la faim. Cependant, selon les études les plus récentes, contrôler l'IG ne suffit pas, en soi, pour contrôler sa faim. C'est logique : si en dehors des aliments à IG bas, vous ne consommez pas assez de protéines, ou pas assez de bons gras, ou une quantité générale d'aliments insuffisante par rapport à vos besoins, la faim vous tenaillera. Tant mieux, cela évite de faire n'importe quoi, de manger trop peu ou mal : il est crucial de comprendre que seule une alimentation variée, diversifiée et en quantité suffisante est la base. L'index glycémique n'en est qu'une conséquence positive, qu'un aspect, et ne doit en aucun cas constituer l'alpha et l'oméga d'une nouvelle religion nutritionnelle !

## **12. Manger IG bas, c'est compliqué ?**

Non ! Acheter du pain complet aux céréales plutôt que de la baguette, du riz complet plutôt que blanc, ouvrir une boîte de lentilles ou de haricots, faire cuire un pavé de saumon surgelé, c'est compliqué ? Non. Et croquer dans une pomme ? Préparer une tasse de thé vert plutôt que de café, avoir un petit sachet de fruits secs dans votre sac à main ou le tiroir du bureau, c'est compliqué ? Non plus.

## **13. Manger IG bas, c'est cher ?**

Non ! C'est même certainement la façon la moins chère de se nourrir ! Les lentilles, les haricots secs, les aliments simples, nature, surgelés souvent, en boîte parfois, sont meilleur marché que n'importe quelle préparation industrielle.

## 14. L'IG est-il indiqué sur les étiquettes des aliments ?

Hélas non, en tout cas pas en France. Contrairement à l'Australie par exemple, où le logo « IG tested » est largement reconnu par les consommateurs. Dont le QI est probablement nettement plus élevé que chez nous, puisque l'Anses – Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation – a décrété d'une part que la notion d'IG était trop compliquée à comprendre (ah bon ? Ce n'est pas plus compliqué que celles de sucres lents ou rapides/simples ou complexes toujours véhiculées par l'Anses en dépit de leur inexactitude !), d'autre part qu'il était difficile de parler d'IG pour un repas tout entier puisqu'on le calcule aliment par aliment. Deux « arguments » qui font bondir les vrais spécialistes de la question, dont certains estiment plutôt qu'il s'agit d'une affaire de sous, comme toujours. Si l'IG de la foulitude de produits disponibles en magasin était testé, l'immense majorité d'entre eux seraient estampillés « IG élevé » ce qui n'arrangerait pas les affaires. Donc, la réponse à la question est « non », vous ne trouverez pas les IG sur les étiquettes des aliments. Et nous le regrettons très, très, très vivement.

## 15. Pour perdre du poids, pourquoi choisir un « régime IG bas » plutôt qu'un autre ?

Parce que... ! La preuve par 10.

**1. C'est efficace.** De nombreuses études ayant comparé l'efficacité minceur d'une alimentation IG par rapport à une alimentation pauvre en calories ou en graisses concluent à la supériorité de l'IG bas. En moyenne, la perte de poids est meilleure (4 kg de perdu en +), et c'est tout aussi net chez les personnes diabétiques de type 2 ayant un « petit ventre ». Il faut d'ailleurs préciser que les aliments à IG bas sont également, de fait, des aliments riches en fibres par exemple, donc cette qualité nutritionnelle supérieure.

**2. C'est facile.** Le Régime IG est vraiment simple à mettre en place puisqu'il ne bouleverse presque pas vos habitudes diététiques. Rien à calculer, pas de portions à peser ni de calories à compter.

**3. C'est accessible à tous.** Nos recettes sont conçues pour les nuls en cuisine, ceux qui ont deux mains gauches et font à peine la différence entre une passoire et un pack de lait. Loin de nous l'idée que ce soit votre cas mais figurez-vous que c'est le nôtre, donc vous comprenez, il nous fallait des choses simples. Déjà que du matin au soir, la vie quotidienne est un peu compliquée... ce n'est pas pour en rajouter le soir, et encore moins le matin.

**4. C'est bon marché.** L'un des grands atouts du Régime IG, c'est qu'il s'appuie sur les aliments les moins chers.

**5. C'est rapide.** Comprenons-nous bien sur le terme « rapide ». Il est clairement établi que tous les régimes « minute », comme ceux que l'on entreprend en été juste pour perdre quelques kilos avant le maillot, sont catastrophiques. On « perd » certes vite mais on « reprend » encore plus vite. À la vitesse de l'éclair ! En fait, les statistiques sont formelles : plus on maigrit vite et beaucoup, plus on est certain de reprendre tous ses kilos, et d'autres en plus. Non merci, nous, on ne veut pas grossir, mais mincir ! Par rapide, nous entendons 3 choses.

- Vous allez « rapidement » prendre l'habitude IG bas parce que c'est très facile.
- Vous allez « rapidement » vous sentir mieux, puisque dès le **premier** jour vous noterez des différences fondamentales : pas envie de grignoter, énergie toute la journée, etc.
- Nos recettes sont toutes prêtes en moins de 15 minutes, et vous en trouverez même en moins de 5 minutes. Là, franchement, plus aucune excuse.

Pour les résultats, si votre alimentation était à IG élevé et riche en produits hyper-industrialisés (plats préparés, biscuits, boissons sucrées...), et que vous avez pas mal de poids en trop, attendez-vous à perdre entre 2 et 4 kg par mois – c'est en tout cas ce que constatent tous les heureux élus qui ont eu la chance de pratiquer l'IG avant vous. Si vous n'avez que quelques kilos en trop, vous atteindrez progressivement votre poids de forme pour ne plus jamais en bouger... et vous gagnerez en tonus !

**6. C'est agréable.** Pour nous la gourmandise n'a jamais été un vilain défaut. Plutôt une des plus belles qualités ! Mais il ne faut pas la confondre avec la glotonnerie. Être gourmand, c'est aimer les bonnes choses, profiter des odeurs, jouir des saveurs et des textures, jouer avec le sucré-salé, le souple et le croquant, écraser une framboise entre deux molaires, immobiliser un carré de chocolat noir sur la langue, le laisser fondre doucement, le temps que ses arômes montent aux narines, et se retenir avant d'oser le mordre pour en sentir toute l'onctuosité... Bref : prendre du plaisir en mangeant, savourer la vie, tout simplement ! Or, il est impossible de mincir sans plaisir. Nous sommes génétiquement programmés pour ça. D'après certains scientifiques, cette qualité a même permis à l'être humain de survivre : la recherche du plaisir gustatif le poussait à se ravitailler avant d'avoir vidé ses réserves. Mais revenons à nos lentilles (pas à nos moutons, c'est une viande trop grasse) : vous l'avez compris, pour nous, il n'est pas question de nous priver de quoi que ce soit, de nous rationner, de manger des choses molles, fades et sans âme. Non, chaque bouchée doit être un petit bonheur, on ne conçoit pas l'alimentation autrement.

**7. C'est durable.** Une fois qu'on a adopté le Régime IG, on ne le lâche plus. Parce qu'on se sent bien, on maîtrise son poids, on a le cerveau plus vif, on est en meilleure

santé, on a davantage envie de bouger. Pourquoi revenir à une alimentation inadaptée, celle d'avant, qui nous avait fait grossir, nous rendait grognon, patraque, aggravait notre stress et mettait en péril notre santé, alors que là, on répond enfin aux besoins de l'organisme ? Donc oui, les résultats sont durables, on peut même dire éternels... tant que vous mangerez « IG ».

**8. C'est bon pour la santé.** L'IG bas est l'un des piliers de la protection contre le diabète, les maladies cardiaques, certains cancers mais aussi contre les troubles de l'humeur, les problèmes féminins (notamment le méconnu syndrome des ovaires polykystiques) et même... de la myopie des enfants ! Rien à voir avec une potion magique, encore une fois, c'est simplement le résultat d'une alimentation adaptée à nos besoins physiologiques. Quand le « carburant » fourni au corps est conforme à ce qu'il attend, tout fonctionne mieux : les organes, l'immunité, le drainage, la détoxification, le déstockage des graisses, etc.

**9. C'est naturel.** Adopter une alimentation à IG bas, c'est manger beaucoup de végétaux, des œufs, des noix, du poisson... exclusivement des aliments simples et basiques, tels que n'importe qui peut les préparer chez soi. Et si possible, bio (quitte à manger plus sain, autant jouer sur plusieurs tableaux et réduire l'exposition aux pesticides et autres polluants). Et si possible encore, en collant aux saisons (les fruits et légumes « au bon moment » sont meilleurs et coûtent moins cher). C'est sûr, on ne vous conseillera jamais d'avaler des barres protéinées, des substituts de repas, des compléments alimentaires ou des faux sucres.

**10. C'est traditionnel.** Les peuples les plus minces de la planète, tels que les Crétois ont tous sans exception une alimentation à IG bas, voire très bas. Ils mangent ainsi depuis des millénaires et ils n'ont pas le moins du monde

l'impression de « faire un régime ». Cela les ferait bien rire si vous leur disiez ça !



### PETIT DÉJEUNER



**Exemple type d'un petit déjeuner à IG élevé**

1 bol de Corn Flakes + lait  
OU

Tranches de pain de mie + confiture  
1 verre de jus de fruit (en brique)  
1 thé ou 1 café sucré

**Exemple type d'un petit déjeuner à IG bas**

1 bol de muesli + lait ou lait de soja  
OU

Tranches de pain intégral + beurre + confiture (allégée en sucres)  
et/ou 1 part de fromage  
1 fruit  
1 thé ou 1 café sans sucre



### DÉJEUNER



**Exemple type d'un déjeuner à IG élevé**

1 feuilleté  
1 steak + purée  
1 gâteau de semoule  
1 soda + 1 café sucré

**Exemple type d'un déjeuner à IG bas**

1 salade tomate/mozzarella  
1 pavé de saumon épinards + 1 tranche de pain aux céréales  
1 mousse au chocolat noir  
De l'eau, un peu de vin + 1 thé à la menthe

## UNE SEMAINE DE MENUS MINCEUR IG

### *Votre semaine d'un seul coup d'œil*

#### **Lundi**

- ⌚ Petit-déjeuner : 1 bol de muesli + lait + 1 kiwi + 1 thé
- ⌚ Déjeuner : salade d'endive + saumon, épinards et riz complet + compote sans sucre ajouté
- ⌚ Dîner : salade de tomates au basilic + jambon blanc et flageolets + salade de fruits

**Mardi**

- ④ Petit-déjeuner : 3 tranches de pain aux céréales + beurre + ½ pamplemousse + 1 thé
- ④ Déjeuner : houmous maison + steak, haricots verts, champignons + yaourt nature
- ④ Dîner : tartine à la sardine + salade verte + 2 tranches d'ananas

**Mercredi**

- ④ Petit-déjeuner : 1 assiette de flocons d'avoine cannelle + lait + 5 fraises + 1 thé
- ④ Déjeuner : tomate/crevettes + cabillaud, lentilles + yaourt au bifidus
- ④ Dîner : potage maison + omelette, courgettes à la poêle + flan aux pruneaux

**Jedi**

- ④ Petit-déjeuner : 3 tranches de pain aux céréales + fromage + 1 orange + 1 thé
- ④ Déjeuner : salade de lentilles + jambon, gratin de chou-fleur + 1 pêche
- ④ Dîner : salade mixte avec laitue, quinoa, thon, olives, oignons... + fromage blanc avec des graines

**Vendredi**

- ④ Petit-déjeuner : 1 bol de muesli + lait d'amande + 1 kiwi + 1 thé
- ④ Déjeuner : salade de pousses d'épinards à la vinaigrette maison + tartare de saumon, pommes de terre vapeur dans leur peau + fromage blanc aux fruits rouges
- ④ Dîner : salade de haricots rouges à la coriandre + colin, épinards à la béchamel maison + compote de pommes sans sucre ajouté, à la cannelle

**Samedi**

- ④ Petit-déjeuner : 3 tranches de pain aux céréales + beurre + 1 orange + 1 thé
- ④ Déjeuner : salade de mâche à la vinaigrette maison + aiguillettes de canard au piment d'Espelette, riz basmati + salade de fruits maison
- ④ Dîner : soupe de légumes variés + poulet rôti, quinoa et courgette + ½ mangue

**Dimanche**

- ④ Petit-déjeuner : 2 œufs à la coque + mouillettes (pain au levain) + 1 petite coupe de framboises + 1 thé
- ④ Déjeuner : plateau de fruits de mer (exemple : 12 huîtres + 6 bulots, avec du pain au levain légèrement beurré et du citron) + salade composée (tomates, salade, concombre) + salade de fruits
- ④ Dîner : gaspacho de tomates maison + salade de riz complet au thon et concombre + 1 poire

Note : changez les fruits en fonction des saisons et de vos goûts.

## **16. Que se passe-t-il dans l'organisme quand on avale des « sucres » ?**

Précisons d'emblée : nous parlons ici des aliments qui renferment des *glucides* et non pas seulement du *sucré*, par exemple le sucre blanc de table. Pommes de terre, lentilles, pain, sucre en poudre ou confiture = même chemin métabolique : ½ heure à ¾ d'heure après l'absorption de ces aliments glucidiques, notre taux de sucre sanguin (glycémie) augmente à son maximum. On appelle ce moment le « pic glycémique ». Il correspond à la transformation des glucides alimentaires en glucose, seul format de sucre accepté par le sang pour naviguer dans

l'organisme. Lorsque la totalité des glucides est devenue glucose, nous sommes en haut du pic.

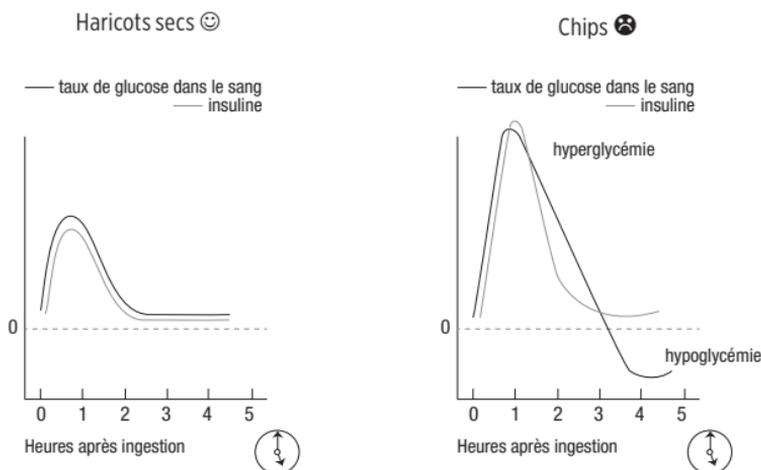
Vite vite vite, notre pancréas fabrique alors une hormone appelée « insuline » afin de faire pénétrer le glucose dans nos cellules. Objectif double : nourrir lesdites cellules et faire baisser la glycémie – sinon le sang « trop sucré » baigne l'ensemble de notre corps dans un milieu très mauvais pour la santé. L'insuline, donc, se rend sur place pour prendre en charge toutes ces molécules de glucose. Elle les oriente vers les muscles (les fibres musculaires brûlent le glucose), le foie (pour faire une petite « réserve », le glycogène), ou sous forme de gras, vers les cellules graisseuses (horreur, malheur !).

Normalement, nous fabriquons autant d'insuline que nécessaire, la production de cette hormone suivant le pic glycémique de façon parallèle. Mais à force de consommer des aliments riches en glucides ou chez une personne ayant tendance à prendre du poids, la fabrication de l'insuline est plus élevée que celle du pic glycémique. C'est là que les ennuis commencent. Car une fois que toutes les petites « billes » de glucose ont pénétré qui le foie, qui les muscles, reste l'excédent d'insuline. Désœuvré, ce dernier active les processus de stockage du corps. Bienvenue aux kilos !

Le pancréas, donc, sécrète autant d'insuline que nécessaire jusqu'à ce que le « pic glycémique » redescende.

Si l'IG du repas ou de l'aliment était bas, le « pic » est peu élevé, la production d'insuline est par conséquent limitée et la glycémie retrouve en douceur son niveau initial (d'avant manger) environ 3 heures plus tard.

Si l'IG du repas était élevé, le pic grimpe au plafond, le pancréas fabrique de l'insuline à tour de bras, puis la glycémie redescend très brusquement pour atteindre parfois un niveau bien inférieur à celui initial. C'est l'hypoglycémie, avec ses malaises, fringales et troubles en tout genre.

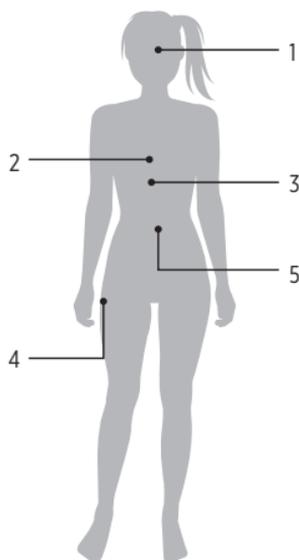


En effet, c'est justement ce « niveau » qui conditionne notre faim. S'il reste stable et au-dessus de la ligne marquée zéro, tout va bien. La faim se présente à pas de loup sans devenir tyrannique. Aucun risque d'hypoglycémie à l'horizon, on passe d'un repas à l'autre sans la moindre envie de grignoter quoi que ce soit entre deux.

Si en revanche la glycémie chute en dessous de ce seuil fatidique, rien ne va plus. On tremble, on est tenaillé par la faim. Manger n'importe quoi, avec une nette préférence pour quelque chose de sucré, devient une obsession ; on cherche maladroitement et inconsciemment à remonter notre taux de sucre sanguin effondré. Et l'histoire recommence : pic élevé, descente aux enfers, etc.

## 17. Quelles sont les 5 étapes de la digestion des sucres et glucides ?

Que nous consommions des pommes de terre, du pain, du sucre en poudre ou de la confiture revient plus ou moins au même pour l'organisme : il doit gérer un apport de glucides.



**1. Étape mastication.** Dans la salive, des enzymes (amylase) commencent à découper les glucides complexes en sucres simples, assimilables par le corps.

**2. Étape sang.** 30 à 45 minutes après l'absorption, le taux de sucre sanguin (glycémie) augmente à son maximum. C'est le « pic glycémique », qui correspond à la transformation des glucides alimentaires en glucose, seul sucre accepté par le sang. Lorsque la totalité des glucides est devenue glucose, nous sommes en haut du pic.

**3. Étape pancréas.** Le pancréas fabrique l'insuline, hormone qui fait pénétrer le glucose dans nos cellules pour les nourrir, et donc nourrir les organes. Le glucose