

Dr Pierre Nys
endocrinologue-nutritionniste

500 RECETTES

IG bas



**LES MEILLEURES
RECETTES SANTÉ
à faible index
glycémique**

LE DUC ↗
poche

Équilibrer son taux de glucose sanguin est indispensable pour chacun d'entre nous, à tout âge, que l'on soit en bonne santé ou non. Manger IG bas, ce n'est pas un « régime à la mode » mais des habitudes à prendre toute sa vie.

Au menu :

- **L'essentiel de ce qu'il faut savoir sur l'alimentation IG bas en 10 questions-réponses** : c'est quoi le glucose ? Et l'index glycémique ? Quelle différence entre le glucose et la glycémie ? Trop de glucose est-il la cause de tous nos maux ?...
- **50 aliments champions IG bas et de saison pour rester en bonne santé, prévenir et réduire l'inflammation, contrôler son poids** : artichaut, asperge, avocat, carotte, chocolat noir, choux, fruits de mer...
- **500 recettes IG bas du petit-déjeuner au dessert** : Muesli antifringale, Taboulé de chou-fleur, Bowl de poulet, pomme et noix, Brandade de patates douces au haddock, Avocado burgers, Ananas poêlé au basilic....
- **20 signes qui montrent que vous avez un problème de glucose** (gros ventre, inflammations, fringales, mauvais sommeil...).

500 recettes express pour cuisiner IG bas au quotidien

Le **D^r Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialiste de l'Index Glycémique et auteur de nombreux titres sur le sujet aux éditions Leduc, dont *L'alimentation glucose control*, *Ma bible IG coeur*, *Ma bible IG thyroïde*.

Rayon : Santé, cuisine

ISBN 979-10-285-3100-3



9 791028 531003

editionsleduc.com

LEDUC
poche



10,50 euros

Prix TTC France

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

500 recettes antidiabète, 2023.

500 recettes low Fodmaps, 2023.

L'alimentation glucose control, 2023.

Guide de poche de l'index glycémique, 2022.

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

Retrouvez-nous sur notre site 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.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3100-3

ISSN : 2427-7150

D^r Pierre Nys
(avec la collaboration de Carole Garnier)

500 RECETTES

IG Bas

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

Introduction	7
Pourquoi 500 recettes ?	11
L'alimentation IG bas : les bases	19
500 recettes IG bas	57
Petits-déjeuners	59
Soupes ultra-fibres	75
Petites entrées pour se faire plaisir	111
Salades complètes	165
Viandes stop-faim	199
Poissons 100 % saveurs	267
Petits légumes tout seuls	353
Pâtes, riz et quinoa	387
Œufs et petits plats veggie	431
Bentos, quiches, pizzas et plateaux-télé	457
Sandwiches IG	475
Desserts 100 % respect de la glycémie	487
Mes assaisonnements super-basiques maison	573
Table des matières	583

INTRODUCTION

Je suis diabétologue. Dans mon cabinet sont passées des centaines de patients ayant tous sans exception un « problème de glucose », c'est-à-dire des difficultés à contrôler leur taux de sucre dans le sang. Que ces patients aient été en fort surpoids (obèses), diabétiques de type 1, de type 2, en syndrome métabolique (= gros ventre + hypertension + cholestérol + anomalies du glucose sanguin) ou seulement « prédiabétiques » (on parle plutôt d'insulinorésistance, c'est-à-dire de résistance à l'insuline) ne change rien au fond du problème : équilibrer son taux de glucose sanguin était indispensable pour chacun d'entre eux.

Et, en réalité, cet équilibre glycémique est absolument essentiel chez chacun d'entre nous, à tout âge, que l'on soit en bonne santé ou non. Les choses sont simples. Si nous avons trop de glucose dans le sang, ça ne va pas : nos cellules baignent dans un milieu incompatible avec la santé à long terme. Si nous n'en avons pas assez, ça ne va pas non plus : nos cellules manquent d'énergie. Cela va bien plus loin qu'un simple problème de carburant : des anomalies glycémiques entraînent toujours une inflammation chronique susceptible d'abîmer l'ensemble des organes, des yeux au cerveau en passant par les muscles et les reins, le foie, les oreilles... et aussi des fonctions, on a une moins bonne immunité, par exemple. La glycémie est donc un paramètre très important de santé pour nous tous.

Pour cela, c'est vraiment très simple, il faut :

- ✓ **Manger des aliments simples, naturels**, comme des haricots verts, des lentilles, du cabillaud, du riz basmati, des fraises, bref, des aliments « normaux ». J'entends par là : achetés bruts et préparés par vous-même dans votre cuisine, avec d'autres ingrédients « normaux » et non avec des additifs, contrairement aux produits ultra-transformés industriels.
- ✓ **Manger équilibré, c'est-à-dire « un peu de tout » à chaque repas**. Nous verrons ce que cela signifie concrètement, mais pour résumer, votre assiette devrait accueillir des légumes, des féculents et du poisson (ou des œufs, de la viande...), et non pas une énorme quantité de pâtes au beurre par exemple.
- ✓ **Boire de l'eau** plutôt que des boissons sucrées.
- ✓ **Bien choisir ses féculents (pâtes, pain, pommes de terre, haricots, pois...)** et les consommer raisonnablement.
- ✓ **Manger des fruits entiers plutôt que boire du jus de fruits**.

Et c'est à peu près tout. Ne vous encombrez pas la tête avec des milliers d'injonctions contradictoires, infondées, voire limite malhonnêtes. Pour maîtriser son glucose, faut-il manger...

- Sans jamais de sucre ou d'aliments sucrés : *non*.
- « Low carb » (tous régimes pauvres en glucides/céréales/légumineuses) : *non plus*.
- Cétogène : *encore moins*.
- Seulement des légumes verts : *mais non !*
- En mesurant les calories, calculant les quantités/ratios/pourcentages de ça par rapport à ça, pesant les portions : *non*.
- Des aliments diététiques, « allégés », « sans sucre ajouté », « spécial diabétiques »... : *non*.
- Végétarien : *non, sauf si vous y tenez*.
- Sans viande : *non encore*.
- Du vinaigre avant chaque repas : *certainement pas (pensez à votre estomac, le pauvre !)*.
- Les aliments dans un certain ordre : *mais non, voyons*.
- De la cannelle, des tonnes de cannelle : *non, il n'existe aucun aliment magique, mieux vaut manger un peu moins de pâtes (si c'est votre péché mignon) que beaucoup de cannelle*.

- Avec un capteur de glucose collé au bras : *évidemment non.*
- Assis à côté d'une licorne flamboyante ou d'un gentil dragon : *ah ! peut-être, oui. Cela me paraît presque la plus sensée des propositions : manger en bonne compagnie.*

Bref : non à tous les diktats, simplifiez-vous la vie, l'assiette, retrouvez le plaisir et la simplicité de profiter de bons repas, sains, simples, c'est tout. Et c'est déjà beaucoup !

POURQUOI 500 RECETTES ?

Parce que manger IG bas, ce n'est pas un « régime à la mode » mais des habitudes à prendre pour toute la vie. Et donc, pas question de se lasser : il faut trouver des recettes variées pour le quotidien. 365 jours, X 3 repas, sur de longues années... 500 recettes, ce n'est pas tant que cela finalement ! Et aussi parce que les recettes IG bas ne veulent pas seulement dire qu'elles sont IG bas. Ce serait un peu « court ». En fait, ce sont des recettes qui prennent en compte certes votre équilibre glycémique, mais également votre santé, votre bien-être tout entier. Votre manque de temps aussi, et peut-être le fait que vous êtes intimidé à l'idée de cuisiner (et même faire les courses) si ce n'est pas encore dans vos habitudes. Votre envie de changer : des jours avec viande, des jours sans, des jours avec plus de crudités, des jours cocoon plutôt en mode mijotage. Votre courage de changer vos habitudes alimentaires, mais vos interrogations aussi pour ne pas vous tromper. Votre porte-monnaie, plus ou moins durement touché ces derniers temps. Votre envie d'inviter des amis et de les épater sans trop vous fatiguer.

Et bien sûr, des vraies raisons de choisir ces aliments, ces modes de cuisson, ces quantités... parce que ce sont en réalité...

... DES RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES ET ANTIOXYDANTES

Qui dit IG bas et modéré dit forcément légumes verts sous toutes leurs formes, de fruits frais, de supervégétaux (ail, échalote, oignon...), de soupes, de bonnes huiles, de lentilles et haricots, d'épices, d'herbes, et de végétaux en général. Donc de micronutriments protecteurs, d'équilibre protéines/glucides et de ratios oméga 6/oméga 3 aux bénéfiques anti-inflammatoires et antioxydants désormais bien documentés par les études scientifiques. Je rappelle qu'à chaque instant, le simple fait de respirer provoque une oxydation dans notre corps. Nos mécanismes physiologiques luttent très bien contre cette oxydation, à condition qu'elle ne soit pas majorée par trop de pollution, stress, fatigue, excès de sport, manque de sport... et à condition, aussi, de consommer suffisamment d'aliments riches en antioxydants : ces derniers vont venir « bloquer » les oxydants responsables de notre vieillissement accéléré. Si on ne réceptionne pas assez de vitamines C, D, E, de minéraux, de flavonoïdes antioxydants, que va-t-il se passer selon vous ?

... DES RECETTES BONNES POUR LA DIGESTION, LA FLORE INTESTINALE

Toutes nos recettes tiennent compte de ce pilier de la santé : la digestion. En majorité végétales, elles renferment beaucoup de fibres et de polyphénols à effet prébiotique (= « engrais » qui favorise la croissance des bonnes bactéries) sur le microbiote intestinal. Pour peu que vous appréciez les légumes fermentés, comme les pickles ou la choucroute, mais aussi tout simplement le yaourt, le skyr, vous profiterez aussi de probiotiques (= bonnes bactéries) naturels. Et puis les relations entre l'intestin et nous sont hyper-complexes, par exemple notre flore intestinale est constituée de micro-organismes, et eux aussi, comme nous, peuvent être en bonne ou en mauvaise santé, et eux aussi ont des gènes, et eux aussi sont sensibles à l'épigénétique dont nous parlons page suivante. Chouchouter ses gènes est indispensable, mais prendre

en compte les gènes de nos microbes hôtes aussi (pour notre propre bien, il ne s'agit pas de simple bienveillance envers eux).

... DES RECETTES BONNES POUR L'IMMUNITÉ

Nos défenses naturelles ont besoin d'une glycémie stable pour pouvoir fonctionner correctement. D'ailleurs la première des choses à changer dans son assiette (et son verre) quand on tombe « tout le temps malade », c'est de réduire la consommation de sucré. Les microbes adorent le sucre, vous le saviez ? Mais nos recettes apportent aussi toute la panoplie des nutriments indispensables pour fermer la porte aux microbes, ne pas développer de maladie chronique, de maladie auto-immune, etc. Par exemple, la glutamine, le zinc, le sélénium, la vitamine D... Car, parfois, l'ennemi vient de l'intérieur, et le corps doit se défendre en réalité 24/24, 365/365, pas seulement « en hiver » contre « les rhumes et les gastros ».

... DES RECETTES BONNES POUR LA LONGÉVITÉ

Depuis quelques années, les grandes lignes d'une alimentation parfaite pour accroître sa durée de vie et, bien sûr, en bonne santé, se dessinent plus nettement. À la base, le respect de nos grands systèmes hormonaux, à commencer par... la glycémie. Il ne sert vraiment à rien de tomber dans les pièges des « aliments miracles » venus du bout du monde qui soi-disant « soignent tout », tandis que l'on malmène à chaque bouchée, à chaque gorgée, nos fondations santé. Consommer des aliments riches en composés bénéfiques, non seulement pour nos cellules mais aussi pour nos grands mécanismes de la longévité, comme l'allongement des télomères ou le respect de nos gènes, est une autre base. C'est ce que dévoile l'épigénétique, c'est-à-dire l'art de manger et d'adopter une hygiène de vie bénéfique

pour l'expression de nos « bons » gènes... et qui vise à réduire au silence d'éventuels « mauvais gènes » dont nous serions porteurs. Nous touchons ici aux mécanismes intimes du vivant, et nous avons déjà déterminé que certains aliments sont des « champions épigénétiques ». Par exemple l'huile d'olive, les fruits rouges, le curcuma, l'ail, l'oignon, la betterave, les boissons riches en polyphénols (infusions de plantes, y compris le thé). Plus largement, le fait de manger plus « végétal » et moins « animal » (notamment moins de viande, de charcuterie, de fromage, de sauces, et plus de poisson, fruits de mer, œufs de poules élevées en plein air et nourries avec les méthodes Bleu-Blanc-Cœur) est corrélé avec moins de surpoids, de diabète, de maladies cardiaques, de cancer, de maladie dégénérative (Alzheimer, dégénérescence maculaire, etc.).

... DES RECETTES SANS PIÈGE

Essayez vraiment de ne pas vous laisser hypnotiser par les régimes « à la mode », surtout ceux qui sont restrictifs. Et surtout ceux qui sont restrictifs en végétaux, allant ainsi totalement à l'encontre de tout ce que disent les études sérieuses. Ne vous laissez pas piéger par les diététiques du genre « cétogène », par les injonctions culpabilisantes vous interdisant « tous les aliments avec du gluten » ou « tous les produits laitiers » ou même « zéro sucre, zéro fruit, zéro miel ». Rappelez-vous que tout ce qui est extrême est insignifiant, et cela est aussi valable pour l'alimentation que pour toute autre chose. De même, les jeûnes intermittents ne conviennent pas à tout le monde, c'est même un euphémisme. Dites-vous bien que ces régimes restrictifs, voire ultra-restrictifs pour certains jeûnes prolongés, votre corps peut s'y adapter et s'en accommoder un temps. Même assez longtemps. Mais c'est au prix d'un effort métabolique, oxydant, inflammatoire, que vous paierez peut-être le prix fort un jour. Même le fait de passer au « tout-végétal » n'est pas validé sur un plan scientifique. Et, là encore, le corps peut s'y accommoder durant « un moment », mais pas pour toujours. Par exemple, nous avons jusqu'à 2 ans de « réserves » en vitamine B12, cette vitamine que l'on trouve

exclusivement dans les produits animaux. Pendant 2 ans, dans le meilleur des cas, bon an mal an, on peut donc se contenter d'une alimentation végétale... puis un jour ça ne va plus du tout. On a épuisé nos stocks. Et alors il faudra de nouveau 2 ans pour les remonter. C'est un peu la même mise en garde pour tout changement radical, par exemple le passage au régime cétogène, qui peut donner certains résultats à court et moyen terme, mais ne pas se révéler bénéfique en réalité sur le long terme. Avec l'IG bas, on est sur tout autre chose : on cherche à manger la plus grande variété possible d'aliments avec pour objectif une glycémie stable et modérée. Mais pas que ! L'objectif est plutôt de rester en bonne santé globale, car avoir une « bonne glycémie » quand tout le reste se dégingue, n'aurait aucun sens non plus. Et mincir en découle naturellement parce que la glycémie est stable et que l'alimentation est physiologique : le corps sort du mode « stockage » pour entrer en « déstockage » doux et physiologique, sur un fond d'alimentation « bonne pour la santé ». C'est totalement différent de « maigrir pour maigrir » : ici, c'est « fondre sans frustration ni stress parce que le corps a enfin une assiette qui lui convient ».

... DES RECETTES SANS INJONCTION NI CULPABILITÉ

Dans ce livre, rien n'est obligatoire, rien n'est interdit. Je vous explique ce qui est le mieux pour notre santé selon les études les plus récentes sur la nutrition. Mais il n'y a pas que la diététique et les nutriments dans la vie. La culture, vos habitudes alimentaires, les conseils que vous donnait votre maman, les desserts préparés par votre papa, les repas en famille, les partages, les éblouissements gustatifs, les découvertes de nouvelles cuisines, nouveaux horizons... sont tout aussi importants. Y compris pour la santé. En effet, des frustrations, des stress, nous en subissons toute la journée : à table, nous devons pouvoir nous détendre et ne pas seulement manger « performant ». Il faut juste, parfois, déplacer doucement le curseur et se débarrasser petit à petit de mauvaises routines, comme boire des sodas toute la journée

ou manger des pâtes tous les jours, pour aller chercher de nouveaux plaisirs, de nouvelles habitudes agréables.

... DES RECETTES PRENANT EN COMPTE LES BESOINS DES FEMMES, SPÉCIFIQUES

Ce n'est pas une nouveauté, hélas ! La plupart des médicaments ont été testés sur des hommes avant leur mise sur le marché. C'est un peu la même chose pour certains « régimes », testés sur des... souris mâles, je pense au cétogène. Lorsqu'on a fait le même travail mais avec des souris femelles, ces dernières semblaient ne pas du tout répondre de la même manière. Soumises au régime cétogène durant 15 semaines, les souris mâles avaient perdu du poids et plutôt contrôlé leur glycémie, tandis que les souris femelles avaient **pris** du poids **et** perturbé leur glycémie, réduisant la tolérance au glucose (= aggravant les déséquilibres glycémiques), augmentant ainsi leurs risques de diabète, d'obésité de maladies cardiaques. Alors, quant à aborder l'impact du cétogène sur les femmes, humaines, avec en plus tous les paramètres culturels, émotionnels, génétiques, épigénétiques... allez savoir. Certes, les femmes et les hommes, et même plus finement, chaque individu, peuvent réagir plus ou moins différemment aux aliments : certains auront une glycémie qui grimpera plus que d'autres. Mais en IG les choses sont bien différentes et aussi beaucoup plus progressives que pour le cétogène. Et ça, c'est un point crucial aussi pour suivre un régime quand on est une femme : plus c'est doux et lent, moins Madame sécrète de cortisol, une hormone du stress « grossissante ». Or, se mettre à l'IG est toujours progressif et surtout ne modifie pas violemment les rapports entre glucides, protéines, lipides... Et c'est ainsi que de nombreuses femmes font confiance et suivent un régime parce que l'on claironne leur utilité... sur les hommes. Or, les femmes ont de nombreuses spécificités métaboliques, génétiques, et certains régimes sont effectivement bénéfiques pour leur mari/compagnon... mais totalement inutiles, voire contre-productifs, chez elles. Une vie de privation pour rien, c'est dommage. Or, la glycémie, elle, est

cruciale pour tous, mais spécialement pour les femmes, notamment soumises à des cycles hormonaux modifiant beaucoup de choses dans leur corps, y compris leur manière de métaboliser les aliments. Chaque femme sait qu'elle peut gonfler (puis dégonfler) au fil du mois, se jeter sur le « sucré » alors que demain ça ne l'intéressera pas, doit « gérer » sa glycémie au mieux pour réduire les douleurs des règles, son confort digestif durant la grossesse, etc.

... DES RECETTES POUR LES SPORTIFS

Les sportifs ont des besoins spécifiques en glucides à différents moments de leur « vie de sportif ». Durant les longues périodes d'entraînement, une alimentation à IG bas a fait la preuve de sa spectaculaire efficacité pour de meilleures performances, une santé améliorée, un mental au top et une récupération facilitée. Il faut aussi bien davantage de micronutriments, comme les vitamines B (indispensables justement pour une meilleure captation du glucose, d'où l'enrichissement en vitamines B des produits diététiques pour sportifs), les oméga 3 (anti-inflammatoires et antidouleurs), du calcium et du sodium (avec chaque litre de sueur perdue, ce qui arrive très très vite, on se déleste au passage de 1 à 2,5 grammes de sodium, 300 à 400 mg de potassium, 40 mg de magnésium... coucou les crampes !) et autres nutriments très « demandés » durant l'effort.

Durant les compétitions, c'est différent : il faut, au contraire, une alimentation moins riche en fibres pour éviter les troubles digestifs. Elle doit aussi apporter des glucides de différents IG afin de pouvoir nourrir correctement les muscles et avoir à la fois une bonne « explosivité » et du carburant pour tenir. Mais dès le retour au calme, on se replonge dans les 500 recettes de ce livre.

... DES RECETTES POUR LES NULS EN CUISINE

Parce que tout le monde n'a pas fait l'école Ferrandi ni le Cordon Bleu, et encore moins ses classes dans les cuisines d'un palace ou d'un étoilé, nous proposons exclusivement des recettes extrêmement simples, que chacun peut réaliser avec un couteau de cuisine, un éplucheur, une planche à découper, une poêle et un cuit-vapeur. Et 3 m² parce que quand on habite une chambre de bonne, on a le droit aussi de bien manger. Et, évidemment, avec des ingrédients extrêmement simples eux aussi, disponibles au marché, au supermarché, et même dans une petite supérette pour la plupart.

... DES RECETTES PARCE QUE NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS

L'IG bas répond à des besoins physiologiques des hommes et des femmes, même si, dans ce contexte, il y a des variations individuelles. Je veux dire par là qu'une personne pourra avoir une réponse glycémique différente d'une autre en mangeant une simple pêche ou un poulet rôti-purée. C'est ainsi, nous ne sommes pas tous égaux, et c'est pareil pour la glycémie. Aussi, le bon sens est de mise : ce que je vous dis dans ces pages ne supplantera jamais ce que votre corps vous dit, à vous. Si les carottes ou le magret de canard « ne vous réussissent pas », n'en mangez pas. Et puis nos goûts changent au cours de la vie. On n'aime pas forcément exactement les mêmes choses enfant, ado, adulte... quel mal à ça ? Délaissez sans vergogne des recettes IG bas adorées jusqu'à présent mais qui ne vous intéressent plus, pour voguer vers d'autres, plus en accord avec vos envies du moment. Les choses ne sont pas figées dans le marbre, encore moins dans la poêle.

L'ALIMENTATION

IG BAS : LES BASES

Commençons par le commencement. Vous l'avez compris, vous, qui que vous soyez, avez du glucose dans le sang, et tant mieux : ce glucose est un carburant premium pour toutes vos cellules. Mais trop c'est trop, et pas assez... c'est trop peu. Voyons si vous présentez déjà des symptômes d'anomalies du glucose. Si vous ne souffrez de rien de tout cela, c'est peut-être que votre corps s'adapte bien à vos écarts alimentaires, tant mieux pour vous, mais cela ne durera peut-être pas.

Si vous cochez plusieurs cases, vous devriez manger « IG bas » dès le prochain repas, et pour le reste de votre vie. Ce n'est pas un « régime », avec un début et une fin, ce sont de nouvelles habitudes alimentaires à prendre, et à ne plus jamais perdre de vue.

20 SIGNES INDIQUANT QUE VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE UN PROBLÈME DE GLUCOSE

- Vous avez un gros ventre.
- Vous avez une NASH du foie, c'est votre médecin qui vous l'a dit après des examens biologiques (ou une MASH, bref : un « foie gras »).
- Vous avez des zones gonflées sur le visage, le corps, comme des poches d'eau (sous les yeux, sous le menton...).
- Vous dormez mal, vos nuits sont « hachées ».

- Vous avez des floraisons de boutons d'acné ou d'eczéma.
- Vous avez des fringales, des fixations alimentaires.
- Vous êtes hypersensible – les émotions dominent votre vie. Et c'est exacerbé suite à certains repas.
- Vous somnolez, piquez du nez, surtout après les repas.
- Vous avez l'impression d'être faible, vous tremblez, vous devez régulièrement vous asseoir ou vous allonger.
- Vous êtes parfois incapable de réfléchir normalement, c'est le brouillard complet dans votre tête. Pas moyen de se concentrer, de mémoriser.
- Vous faites des inflammations : bouche, peau, muqueuses, poumons, muscles, articulations... ça « flambe » parfois, avec ou sans raison.
- Vous êtes distrait, « pas là », pas motivé, pas concentré.
- Vous souffrez d'une sinusite chronique inexplicquée (après consultation chez le généraliste, l'ORL, le dentiste...).
- Vous prenez du poids, ou vous n'arrivez pas à en perdre malgré un régime.
- Vous attendez un bébé. Qui ne vient pas. (Une fois toute cause médicale écartée.)
- Vous souffrez de mycoses (digestives, génitales, buccales...) à répétition.
- Vous souffrez de SOPK (syndrome des ovaires polykystiques).
- Vous calmez stress et angoisse à grands coups de chocolat, crème dessert vanille ou pâte à tartiner.
- Jamais sans dessert. JAMAIS !
- Vous êtes fatigué. Mais fatigué ! En fait vous ne vous en rendez même plus compte, tellement c'est votre quotidien.

Si vous répondez « oui » à une seule de ces affirmations, déjà, le glucose pourrait bien être impliqué dans votre problème. À partir de 3 ou 4 « oui », cela devient une quasi-certitude. 10 à 15 « oui » ? Il n'y a plus aucun doute. Évidemment, ce n'est pas le glucose qui fait « tout ». Par exemple si votre nature est d'être hypersensible, ce n'est évidemment pas une maladie ni même un trouble. En revanche, si vraiment vous ne supportez rien de chez rien, et que vos humeurs sont en montagnes russes, il y a des chances pour qu'elles suivent la courbe hypo/hyperglycémie.

10 RAISONS DE MANGER IG BAS

Le contrôle de la glycémie est extrêmement important à de multiples niveaux.

1. Plus la glycémie s'élève, plus on stocke, plus on grossit.
2. Plus la glycémie s'élève, plus le métabolisme s'emballe et plus on vieillit.
3. Plus la glycémie s'élève, plus le cœur est en danger (risque d'infarctus...).
4. Plus la glycémie s'élève, plus le pancréas doit fabriquer de l'insuline, plus on fatigue le pancréas, plus on risque de devenir diabétique.
5. Plus la glycémie s'élève, moins on est beau/belle (acné, rides...).
6. Plus la glycémie s'élève, plus on abîme son cerveau (trous de mémoire, augmentation des troubles liés à l'âge...).
7. Plus la glycémie s'élève, plus on abîme ses yeux (myopie, dégénérescence maculaire...).
8. Plus la glycémie s'élève, moins l'humeur est stable, plus on risque de déprimer, d'angoisser, d'être irritable, pénible. Et plus le risque d'hyperactivité s'élève, notamment chez l'enfant.
9. Plus la glycémie s'élève, plus l'immunité est faible (on risque de tomber malade tout le temps).
10. Plus la glycémie s'élève, plus on est fragilisé, moins le corps se défend et régule (cancers, maladies auto-immunes, allergies...).

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.

9 QUESTIONS-RÉPONSES POUR TOUT COMPRENDRE SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE

1. C'est quoi le glucose ?

Le glucose est un sucre simple. C'est la seule source de carburant de notre corps. Il circule dans notre organisme via notre sang et rejoint ainsi chaque cellule, y compris nos neurones.

2. D'où vient le glucose ?

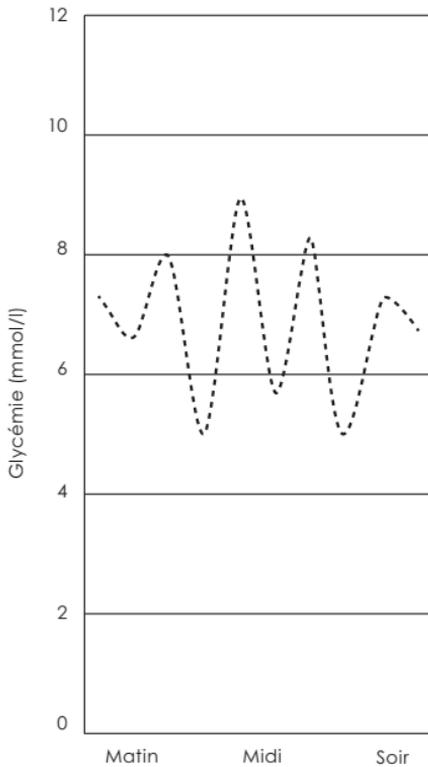
Essentiellement de ce que nous mangeons. Les glucides des aliments sont découpés en tout petits morceaux par des ciseaux (= les enzymes) de manière à pouvoir être utilisés par le corps, sous forme de glucose. C'est notre tube digestif qui transforme en glucose tout glucide (= tous les types de sucres, qu'ils proviennent des bonbons ou des pommes de terre, qu'ils aient un goût sucré ou non). Comme le glucose est vital pour nous, notre corps sait aussi en fabriquer à partir d'autre chose que des glucides : il transforme certaines protéines et certaines graisses en glucose. Mais ce n'est pas un chemin métabolique « normal » et il préfère les glucides comme base de transformation en glucose.

Qu'il provienne de l'alimentation ou de notre propre production, le glucose est ensuite brûlé par notre « chaudière interne » afin de fournir l'énergie nécessaire pour réfléchir, respirer, dormir, marcher, courir...

3. Quelle est la différence entre le glucose et la glycémie ?

Le glucose est le sucre. La glycémie est le taux de glucose dans notre sang. Dans la journée, et même la nuit, notre glycémie varie énormément : c'est normal. Elle monte après chaque repas (plus ou moins) et redescend ensuite, à mesure que l'organisme l'utilise comme carburant. Puis nous remangeons pour lui redonner des munitions, et l'histoire se répète ainsi sans cesse. La nuit, notre corps utilise encore le glucose pour nous faire

dormir, respirer, digérer... et le matin, fort logiquement, nous n'en avons plus beaucoup, raison pour laquelle le petit-déjeuner est le bienvenu. Voilà à peu près à quoi ressemble votre glycémie.



4. Pourquoi notre « courbe de glucose » varie ?

Parce que notre taux de glucose dans le sang varie en fonction de ce que nous avalons, de notre état émotionnel, de fatigue, etc. Après toute consommation, il s'élève pour atteindre son maximum au bout de 30 minutes et redescend peu à peu pour retrouver son niveau de départ au bout de 2 heures. Si on grignote ou boit, autre chose que de l'eau, un peu toute la journée, il reste un peu élevé (puis de plus en plus élevé) toute la journée. Rien de pire.

Notre glucose varie aussi en fonction de subtils mécanismes internes qui ressemblent à une montre suisse d'assez haute précision.

5. 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 (si ça se répète à chaque prise alimentaire, et si vous n'êtes pas en entraînement sportif). 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.

6. Trop de glucose est-il la cause de tous nos maux ?

Certes non ! Mais un taux sanguin de glucose trop élevé tout le temps est impliqué dans l'ensemble de ces problèmes en entretenant un fond inflammatoire :

- Surpoids, gros ventre, obésité.
- Diabète de type 2, maladies métaboliques.
- Hypertension artérielle, excès de triglycérides et de cholestérol, maladies cardiaques, attaques cardiaques, AVC (accidents vasculaires cérébraux).
- Inflammations et micro-inflammations, douleurs inflammatoires généralisées ou localisées (articulations, intestin, peau...).
- Maladies auto-immunes.
- Immunité affaiblie, tendance à attraper « tous les microbes qui passent ».
- Problèmes de libido, de fertilité.
- Dépression, maladie d'Alzheimer, toute anomalie fonctionnelle du cerveau.

- Maladies du foie, notamment de type « foie gras » ou cirrhose (= la NASH), exactement comme les personnes souffrant d'alcoolisme. C'est la fameuse « cirrhose sans boire une goutte d'alcool » qui touche désormais... même les enfants.
- Fatigue irrépressible, multiples maux de type « cercles vicieux », impression d'être « vieux et fatigué » bien avant l'âge, manque de tonus.
- Cancers liés à l'environnement/l'alimentation/le mode de vie (= cancers du foie, du poumon, du côlon...).

En réalité, c'est plus subtil que cela, car ce n'est pas tant le glucose qui pose des problèmes que notre capacité à le digérer, à le métaboliser, à le transformer, et ce, grâce à notre insuline. Mais nous en reparlerons.

7. Pourquoi manger du sucre et des aliments à IG élevé fait grossir ?

Lorsque l'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... Le stockage est alors poussé 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. Le problème est également aggravé si l'on est sédentaire : l'activité physique, et mieux encore le sport, « brûle » du sucre car nos muscles en sont très friands. Et tout ce que l'on brûle, eh bien, on ne le stocke pas. Raison pour laquelle les produits diététiques pour sportifs (boissons, Gatosport...) contiennent des sucres à IG élevé, et qu'ils sont même accompagnés de vitamines B pour en faciliter encore l'assimilation, car les muscles – et le reste du corps – à l'effort les attendent.

8. Pourquoi quand on fait du sport on a « le droit » de manger 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 !

9. Que manger en cas de petite faim ?

Votre ventre gargouille et l'heure du prochain repas est encore loin, à plus d'une heure de là ? Voici 10 pistes de snacking IG bas. Non seulement sains et respectueux de votre silhouette, mais en plus fournisseurs d'un supplément de nutriments.

