

C'EST MALIN

Marie-Laure André
diététicienne-nutritionniste

JE MANGE IG BAS



**Votre programme sur mesure
pour vous régaler sans vous priver !**

LE DUC
poche

SANTÉ

Vous souhaitez être en pleine forme, garder la ligne et avoir une alimentation bénéfique pour votre santé sans vous priver de bons petits plats ? Adoptez l'alimentation IG bas grâce aux conseils de la diététicienne-nutritionniste, Marie-Laure André. C'est la solution simple et efficace pour manger sain et gourmand au quotidien !

Dans ce guide accessible à tous, découvrez :

- **Les grands principes de l'alimentation à index glycémique bas** : comment ça fonctionne, les bases à connaître et les bénéfices pour réguler le poids et protéger la santé.
- **Les aliments à privilégier et ceux à éviter** : sucres, farines, fruits, légumes, féculents, produits laitiers, pour facilement faire les bons choix.
- **Des astuces pratiques et des exemples concrets pour composer vos menus équilibrés** sans prise de tête.
- **60 recettes savoureuses** (entrées, plats, desserts, collations, petits déjeuners) adaptées à toute la famille.

**MANGEZ GOURMAND
ET RESTEZ EN BONNE SANTÉ
GRÂCE À L'IG BAS !**

Marie-Laure André est diététicienne-nutritionniste. Spécialisée dans les index glycémiques bas, elle est l'auteure de nombreux ouvrages de diététique et de recettes. Elle a écrit *Les 7 lois de la minceur* et *Mincir et rester mince après 45 ans* aux éditions Leduc. Elle est suivie par + de 500 000 abonnés sur les réseaux.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayons : Santé, régimes alimentaires

ISBN : 979-10-285-3632-9

8 euros
Prix TTC France



9 791028 536329

• • •
FABRIQUÉ
EN EUROPE



editionsleduc.com

LEDUC poche

**JE MANGE
IG BAS**

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Mincir et rester mince après 45 ans, 2025.

50 recettes gourmandes antidiabète, avec Guillaume Marinette, 2024.

Les 7 lois de la minceur, 2023.

Ma bible des aliments qui soignent, avec Alix Lefief-Delcourt, 2022.

Le grand livre des cures détox, avec Alix Lefief-Delcourt, 2017.

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.

Préparation de copie : Mélanie Collet

Correction : Mylène Coll

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Design de couverture : Antarik

Illustration de couverture : Marie Ollier

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3632-9

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Marie-Laure André

diététicienne-nutritionniste

JE MANGE IG BAS

**Votre programme sur mesure
pour vous régaler sans vous priver !**

LEDUC
poche ↗

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
--------------	---

PARTIE 1. LES GRANDS PRINCIPES

<i>Chapitre 1</i> MANGER IG BAS, C'EST QUOI?	15
<i>Chapitre 2</i> UNE JOURNÉE TYPE DE MENUS IG BAS	51
<i>Chapitre 3</i> MENUS IG BAS	67

PARTIE 2. LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

<i>Chapitre 4</i> LES ALIMENTS À ÉVITER	79
<i>Chapitre 5</i> 25 ALIMENTS IG BAS À PRIVILÉGIER AU QUOTIDIEN	89

PARTIE 3. 60 RECETTES

<i>Chapitre 6</i>	PETIT-DÉJEUNER	131
<i>Chapitre 7</i>	APÉROS ET ENTRÉES	153
<i>Chapitre 8</i>	PLATS CHAUDS	175
<i>Chapitre 9</i>	DESSERTS ET COLLATIONS	211
CONCLUSION		237

INTRODUCTION

IG bas : en voilà un terme qui fait de plus en plus parler de lui en nutrition !

IG pour « index glycémique », *bas* pour faible impact, manger *IG bas* est devenu synonyme de cuisine « *healthy* » (entendez par là une cuisine saine et gourmande). Aujourd’hui, on ne veut pas seulement se régaler, on veut aussi faire du bien à son corps, rester en bonne santé, optimiser sa vitalité au quotidien et retrouver (ou garder) la ligne ! Et c’est possible grâce aux *IG bas*.

Cet index (ou indice) reflète la qualité des sucres (glucides) que nous consommons, tel un véritable baromètre !

Vous savez peut-être déjà que la consommation excessive d’aliments à *IG élevé* a des répercussions immédiates sur la santé et le bien-être : coups de pompe fréquents dans la journée, compulsions pour les produits sucrés, baisse de concentration, humeur en dents de scie...

Ils ont aussi des conséquences néfastes à long terme : augmentation des phénomènes inflammatoires dans l'organisme, fatigue chronique, prise de poids, augmentation des risques de maladies cardiovasculaires et de développement d'un diabète...

Pour réduire cette consommation souvent excédentaire de sucres et aliments à IG élevé, vous devez revoir durablement vos habitudes alimentaires, prises parfois depuis votre plus tendre enfance (rappelez-vous les récompenses et consolations sucrées !). Et pour cela, vous avez besoin de repères concrets pour manger mieux, tout en conservant le plaisir de manger...

L'IG sert justement de repère concret : il se réfère aux glucides (sucres) présents dans les aliments, et plus précisément à leur impact sur la glycémie (taux de glucose sanguin). Les aliments peuvent avoir un IG élevé ($IG > 70$), moyen (IG compris entre 50 et 70), bas (IG compris entre 35 et 50) ou même très bas ($IG < 35$) selon que leur consommation entraîne une forte, moyenne, faible ou très faible montée de la glycémie.

Les effets bénéfiques d'une alimentation à IG bas pour la santé ne sont plus à démontrer : moins de risques d'apparition de diabète de type 2, taux de cholestérol sanguin mieux réglé, tension artérielle maîtrisée, protection vis-à-vis de certains cancers...

Adopter au long cours une alimentation à IG bas permet aussi de perdre du poids efficacement et durablement, sans faim (terminées, les fringales dans l'après-midi) ni frustration et envies de manger ! Enfin, les IG bas permettent de gagner de l'énergie au quotidien (fini, le coup de barre de 11 heures !), d'avoir une peau plus nette et plus belle, une digestion plus harmonieuse, un ventre moins ballonné, un meilleur sommeil... Vous avez tout à y gagner avec cette alimentation !

Et si vous en avez marre de vous priver sans arrêt pour perdre du poids et reprendre ensuite les kilos perdus dès l'arrêt du régime, vous allez adorer l'alimentation à IG bas : le mot « régime » désigne ici un mode alimentaire, comme le « régime méditerranéen », mais en aucun cas une quelconque restriction déprimante de calories qui vous laisse affamé et vidé d'énergie.

Pourquoi est-ce que j'ai choisi de prôner cette alimentation IG bas, et pas une approche plus classique à base de restriction calorique ?

J'ai longtemps travaillé en milieu hospitalier, au sein de secteurs de soins très variés : diabétologie, soins intensifs cardiaques, gynécologie, gastro-entérologie... et je donnais des conseils diététiques aux personnes qui avaient besoin de perdre du poids pour raison de santé essentiellement. Mais je sentais bien que les conseils prodigués, basés sur la réduction de l'apport en calories quotidiennes, ne donnaient pas de résultats satisfaisants sur le long terme. Le régime était vécu comme une punition, et avait une image très négative : il fallait se priver pour obtenir des résultats !

Parallèlement, j'ai toujours aimé cuisiner, créer des recettes hautes en couleur, et régaler ma famille et mes amis avec des plats sains, appétissants, rassasiants et riches en goût.

Quand j'ai découvert l'alimentation IG bas, je me suis reconnue à 100 % : je pouvais enfin aider tous ceux et celles qui voulaient optimiser leur santé et retrouver la silhouette qui leur correspondait, grâce à une alimentation respectueuse des besoins de leur corps, mais qui ne fait pas une croix sur le plaisir de manger !

INTRODUCTION

Car la cuisine à IG bas, c'est aussi et surtout une cuisine très savoureuse, qui convient à toute la famille, petits et grands, pour le quotidien et pour les grandes occasions !

Depuis lors (c'était il y a presque 15 ans déjà !), je suis devenue l'ambassadrice de l'alimentation saine ET gourmande avec les IG bas. Les résultats obtenus chez les personnes accompagnées vont bien au-delà des espérances : perte de poids bien sûr, mais aussi réduction nette des envies de grignoter, moins de maux de tête, de douleurs articulaires et de douleurs en cas de fibromyalgie, net regain d'énergie, humeur plus stable, meilleures performances sportives...

Découvrez dans cet ouvrage tout ce qu'il faut savoir pour mettre en place cette merveilleuse alimentation IG bas tranquillement chez vous : les conseils élémentaires, les tableaux des IG, des idées de menus, des recettes IG bas faciles et gourmandes...

Prêt ? C'est parti !



1

LES GRANDS PRINCIPES

Chapitre 1

Manger IG bas, c'est quoi ?

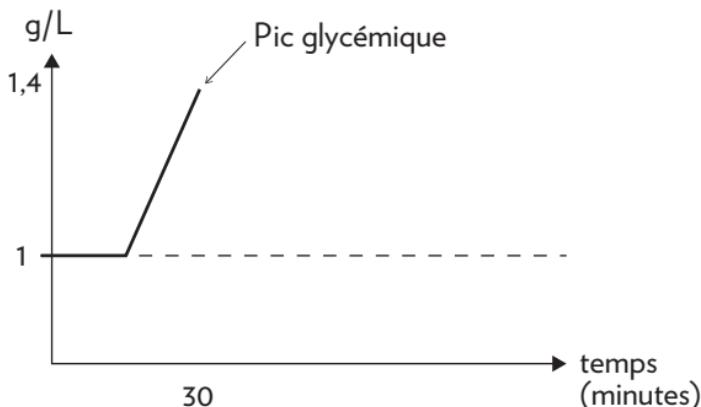
L'index, ou indice, glycémique (IG) représente la capacité d'un aliment à éléver la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Quand vous mangez, vous consommez des aliments qui sont attaqués par les enzymes digestives au cours des différentes phases de la digestion, ce qui libère des acides aminés (à partir des protéines), des acides gras (à partir des graisses) et du glucose (à partir des glucides).

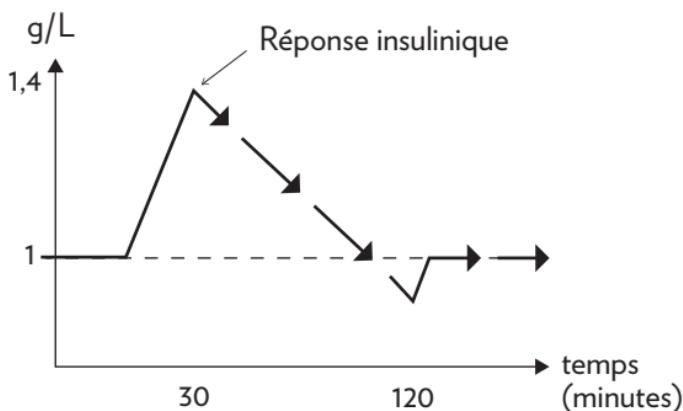
NE CONFONDEZ PAS « GLUCIDES », « SUCRES » ET « GLUCOSE »

- Les glucides sont des « nutriments » (éléments nutritifs), au même titre que les protéines et les lipides (graisses), apportés par les aliments que nous consommons. Sur l'étiquette d'un aliment quelconque, les glucides regroupent tous les sucres au sens large (amidon dans la farine, sucre ajouté, lactose du lait, fructose...). Ils ont un rôle essentiellement énergétique, c'est-à-dire que leur fonction principale est de fournir de l'énergie (des calories) à l'organisme (le cerveau se nourrit exclusivement de glucose et les muscles utilisent aussi le glucose comme carburant).
- Les sucres sont les « sucres simples » (contrairement aux « sucres complexes » comme l'amidon) qui comprennent le sucre ajouté (saccharose), mais aussi le sucre du lait (lactose), le sucre des fruits (fructose)...
- Le glucose est la forme de sucre qui se retrouve dans le sang une fois la digestion des glucides terminée. On trouve aussi du glucose dans les légumes et dans les fruits.

Le glucose libéré lors de la digestion est ensuite absorbé au niveau de l'intestin grêle et passe dans le sang, ce qui fait monter la glycémie :



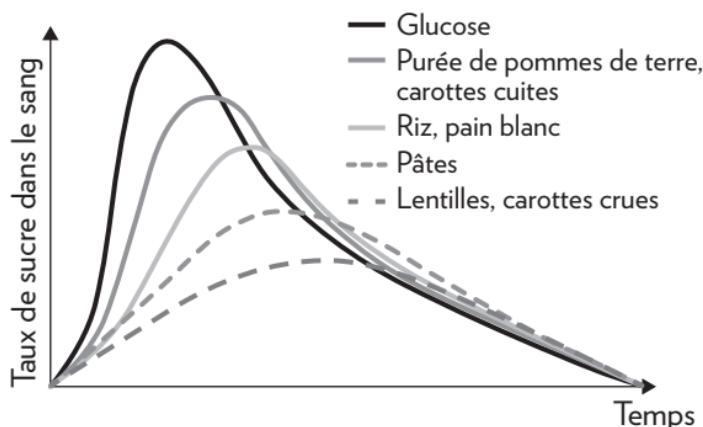
Atteinte du pic glycémique après consommation d'un glucide



Réponse insulinaire

Le pancréas sécrète alors une hormone, l'insuline, dont le rôle est de faire revenir la glycémie à un taux d'environ 1 g/L. Sans insuline, le glucose ne peut pas être assimilé par les cellules de l'organisme. Or, les muscles utilisent le glucose comme « carburant », tout comme le cerveau qui en consomme en moyenne 120 g toutes les 24 h. Enfin, une partie du glucose est mise en réserve sous forme de glycogène, principalement au niveau du foie.

Indépendamment de leur teneur en glucides et/ou en sucres, tous les aliments n'agissent pas de la même façon au niveau sanguin : certains font éléver la glycémie de façon importante, d'autres beaucoup moins. L'index glycémique permet donc de classer les aliments en fonction de leur capacité à éléver la glycémie.



En France, un aliment de référence est retenu : le glucose pur. Son index glycémique est arbitrairement fixé à 100. Des mesures sont effectuées pour tous les aliments qui se voient attribuer un index comparativement au glucose. Tous les glucides sont ensuite positionnés sur une échelle allant de 0 à 100, en fonction de la hausse de la glycémie après leur absorption.

Classification des IG	
IG très bas	< 35
IG bas	35 < IG < 50
IG moyen	50 < IG < 70
IG élevé	> 70

Par exemple, les pois chiches (IG = 30) et les carottes crues (IG = 20) stimulent peu la sécrétion d'insuline par rapport à la purée de pommes de terre (IG = 80) ou au glucose (sucre de référence) dont l'indice glycémique est le plus élevé (= 100 sur une échelle de 0 à 100).

Adopter une alimentation à index glycémique bas (< 50) vous permettra d'avoir des pics de glycémie moins marqués après les repas : votre glycémie montera moins que lorsque vous consommerez des aliments à index glycémique

élevé. Cela contribuera à réduire les besoins en insuline et à en améliorer l'efficacité.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE « INDEX GLYCÉMIQUE BAS » ET « SUCRES LENTS » ?

Vous connaissez certainement la notion de « sucres lents » et de « sucres rapides ».

- D'un côté, les sucres lents, composés de nombreuses molécules d'oses. On pensait auparavant que leur assimilation par l'organisme était lente et progressive.
- De l'autre, les sucres rapides. Le délai d'assimilation de ces sucres était jugé plus rapide du fait de la simplicité de leurs molécules.

Par exemple, le pain était considéré comme un sucre lent. Or, il s'avère que la consommation de pain blanc fait éléver fortement la glycémie. Inversement, le fructose (sucre présent dans les fruits), considéré auparavant comme un sucre rapide, n'a qu'une faible action sur la glycémie.

Cette notion est donc devenue caduque dans les années 1970-1980 ! Elle a été remplacée depuis par la notion « d'index glycémique » : une mesure

beaucoup plus actuelle et représentative de ce qui se passe réellement au niveau sanguin.

LES BÉNÉFICES D'UNE ALIMENTATION IG BAS

Les bénéfices santé et bien-être d'une alimentation à index glycémique bas sont nombreux, à court, moyen et long terme.

Perte de poids durable

S'il n'est pas utilisé immédiatement, le glucose issu de la digestion est mis en réserve dans le foie sous forme de glycogène, puis transformé en graisse de stockage dans le tissu adipeux. C'est ce qu'on appelle la « lipogenèse ».

Inversement, quand les réserves de glycogène dans le foie s'épuisent, notre corps va puiser dans les graisses de réserve lorsqu'il a besoin de carburant. Il s'agit de la « lipolyse », autrement dit, le déstockage des graisses.

Dans le corps, une hormone régit le stockage et le déstockage des graisses : c'est l'insuline !

En mangeant quotidiennement des aliments à IG élevé, les sécrétions d'insuline sont plus fortes au niveau du pancréas, ce qui entraîne

des taux d'insuline sanguins plus élevés. Ces niveaux sanguins d'insuline plus élevés favorisent le phénomène de stockage des graisses, et bloquent le déstockage.

À l'inverse, en adoptant une alimentation à IG bas, le processus est inversé : la lipolyse, qui correspond au déstockage des graisses, est facilitée et la perte de poids est enclenchée plus facilement.

Autre point très positif pour la perte de poids : certains aliments généralement exclus des régimes amaigrissants tels que le chocolat noir à 70 % de cacao ont un IG très bas. Il en est de même pour certains sucres (sucre de coco, miel d'acacia...) et la cuisine à IG bas intègre donc des préparations sucrées qui permettent de se faire plaisir tout en perdant du poids. Finalement, une alimentation équilibrée à IG bas permet de trouver (ou retrouver) son poids de forme sans frustration.

Effet sur le rassasiement

Quand on mange des aliments à index glycémique élevé, la glycémie s'élève et le pancréas sécrète de l'insuline. Celle-ci agit rapidement en favorisant le stockage du glucose dans les cellules pour être utilisé ou transformé

en graisses. Il s'ensuit une baisse progressive de la glycémie. Cette réaction est tout à fait normale, mais peut parfois être excessive, surtout lorsque la quantité d'insuline sécrétée est importante. On parle alors d'« hypoglycémie réactionnelle ». Le problème, c'est qu'elle déclenche la sensation de faim et l'envie de consommer des aliments sucrés, dont il est difficile de se débarrasser sans avoir avalé la moitié du paquet de biscuits ou de chips qui traînait dans le placard... Voilà pourquoi on dit souvent que « le sucre appelle le sucre » !

Les IG élevés attisent l'appétit et incitent à manger plus que ce dont le corps a besoin. Il s'agit d'un cercle vicieux qui aboutit inéluctablement à la multiplication des prises alimentaires. Les aliments à faible IG sont aussi plus rassasiants, car ils sont riches en fibres : farines complètes, lentilles, pois chiches, quinoa, oléagineux...

Davantage de vitalité

D'une manière générale, on peut considérer qu'une alimentation à index glycémique bas permet d'obtenir un gain d'énergie : le fameux coup de pompe de 11 heures en est le parfait exemple. Un petit-déjeuner équilibré constitué

d'aliments à IG bas permet de réduire le pic glycémique de milieu de matinée, et l'hypoglycémie réactionnelle consécutive disparaît. Nous sommes donc plus performants physiquement et intellectuellement jusqu'au moment du déjeuner.

Une glycémie plus stable, sans à-coups, permet de conserver une meilleure énergie tout au long de la journée.

Prévention de nombreuses maladies

Grâce à leur faible impact sur la glycémie, les IG bas réduisent la sécrétion d'insuline et permettent de prévenir le diabète de type 2 (celui qui apparaît généralement à l'âge adulte, associé au surpoids) ou de mieux le réguler (glycémie plus stable) chez les personnes qui en souffrent.

Ils forment également un véritable bouclier pour les maladies cardiovasculaires, permettent de réduire le taux de cholestérol sanguin et aident à réduire l'hypertension artérielle. Enfin, des études ont montré les bénéfices des IG bas pour la prévention de certains cancers, notamment digestifs.

Réduction de l'inflammation

L'inflammation est un phénomène naturel et indispensable dans le corps : c'est elle qui permet notamment de déclencher la réponse immunitaire. Mais parfois, cette inflammation devient chronique et favorise de nombreux problèmes de santé :

- Augmentation du risque cardiovasculaire ;
- Augmentation du risque de diabète de type 2 ;
- Augmentation du risque de maladie du foie ;
- Douleurs articulaires chroniques ;
- Vieillissement accéléré des cellules de l'organisme.

Cette inflammation chronique est accentuée par le stress, la pollution, mais aussi par une alimentation de médiocre qualité (trop riche en graisses de nature oméga-6, trop riche en sucres et aliments raffinés ou ultra-transformés, apportant leur lot d'additifs de synthèse en tout genre).

Une alimentation composée d'aliments bruts, pauvre en sucres ajoutés, riche en fibres, et en bonnes graisses (insaturées, avec suffisamment d'oméga-3) permet de réduire cet état inflammatoire qui entretient le surpoids, le risque cardiovasculaire, les douleurs diffuses dans le corps...