

D^r PIERRE NYS

Endocrinologue-nutritionniste

Ma Bible

de

l'index glycémique



Le guide
de référence
de la révolution

IG

- **Minceur, antidiabète, brûle-graisses, métabolique...** : tous les **conseils pour bien manger** selon ses besoins
- **Les 50 aliments champions IG** et les meilleures façons de les préparer
- **Avec 200 recettes et menus à IG bas** pour tous les jours

LEDUC ↗

Le **D^r Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste et diabétologue. Ancien attaché des Hôpitaux de Paris, il est l'auteur de *Ma bible de l'alimentation antidiabète, Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps et Incroyables hormones* aux éditions Leduc. Il intervient régulièrement dans les médias spécialisés et grand public, où il partage son expertise pour aider chacun à mieux prendre en main sa santé.



L'Index Glycémique est la plus grande découverte alimentation-santé de ces vingt dernières années. L'IG bas est même devenu LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour prévenir le diabète et les maladies cardiaques, bref être en pleine santé!

Au menu :

- **Les grands principes de l'IG bas :** une assiette riche en fibres, protéines et bons gras pour contrôler son équilibre hormonal et protéger son cœur, son cerveau, ses yeux...
- **Les 35 raisons de pratiquer une activité physique,** dans le cadre du régime IG bas.
- **De A comme agar-agar à Y comme yaourt,** découvrez les 23 meilleurs aliments IG bas et comment les préparer.
- **Enfants, adultes, femmes enceintes, seniors :** à chaque âge ses bienfaits IG bas.
- **Diabète, hypertension, cholestérol, intolérance au gluten...** Les bénéfices du régime IG bas sur la santé, avec 1 journée de menus IG bas sur mesure pour chaque trouble.
- **Comment perdre du poids** et pour toujours grâce au régime IG bas.
- **Des astuces et conseils en cuisine** pour des repas IG bas, votre liste de courses IG bas idéale et 200 recettes IG bas rapides et savoureuses.

**L'index glycémique :
la méthode simple et efficace pour
manger mieux, maigrir durablement
et protéger sa santé.**

25 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3683-1



Rayon : Santé

editionsleduc.com
LEDUC

Ma Bible

de

l'index glycémique

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC

Incroyables hormones, 2025.

500 recettes IG bas, 2024.

Je m'initie à l'alimentation antidiabète, 2024.

Mieux vivre son diabète au quotidien, c'est malin, 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

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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du titre éponyme
paru aux éditions Leduc en 2014.
Photos de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock et Élise Bonhomme (p. 262, 275 et 296)

© 2026, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3683-1

Dr PIERRE NYS
Endocrinologue-nutritionniste

Ma Bible

de

l'index glycémique

SOMMAIRE

Introduction	7
Première partie. IG et alimentation	9
Deuxième partie. IG et santé en pratique de Adolescents à Vieillessement : les bénéfices du régime IG	183
Troisième partie. IG minceur perte de poids garantie et pour toujours grâce au régime IG	317
Quatrième partie. IG cuisine astuces, conseils, cuissons et 200 recettes pour des repas 100 % IG bas	343
Annexes	589
Index	625
Table des matières	637

INTRODUCTION

Diabète, thyroïde, suites d'infarctus... toute la journée, des hommes et des femmes consultent parce qu'ils sont malades. Pour la plupart d'entre eux, malades d'avoir mal mangé, ce qui s'est révélé catastrophique au fil des années : ils ont pris du poids, sont devenus diabétiques, ont développé des maladies cardio-vasculaires ou métaboliques compliquées. Certains patients ont, eux, juste manqué de chance : mauvais gènes, accident de la route, accident de la vie... Au final, tous ont besoin de soins médicaux et de conseils alimentaires à appliquer chaque jour, à chaque repas : menus IG et médicaments font intégralement partie de leur traitement.

Heureusement, même si la nutrition reste une discipline relativement jeune (nous avons encore tant à découvrir !), nous commençons enfin à mieux comprendre scientifiquement les relations entre les aliments et notre corps. Jusqu'à présent, les conseils étaient plutôt empiriques et, il faut bien le reconnaître, souvent « à côté de la plaque ». On interdisait le sucre aux diabétiques, les œufs aux patients ayant un taux élevé de cholestérol, les graisses aux obèses, et puis globalement, c'est à peu près tout... Pendant toutes ces années, le moins que l'on puisse dire est que les résultats n'ont pas été à la hauteur. Le diabète, les maladies cardiaques, le surpoids ont progressé de façon faramineuse. Bien sûr, il y a quantité d'autres facteurs à prendre en compte, comme le stress, ou encore le fait que les patients, presque toujours, sont trop sédentaires : ne pas bouger au quotidien, c'est pire que tout ! Mais quand même, il fallait affiner les recommandations alimentaires.

CONTRÔLER SA GLYCÉMIE, ÉQUILIBRER SES HORMONES : UNE CLÉ MAJEURE POUR LA SANTÉ

Petit à petit, au fil de dizaines d'années de consultation, j'en suis arrivé à la conclusion que pour la majorité des patients, adopter une hygiène de vie propre à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang) était le moyen le plus sûr pour prévenir et même réduire leurs problèmes de santé ou, au moins, ne pas les aggraver.

Plus largement, maîtriser son métabolisme et son équilibre hormonal est probablement le point le plus important pour rester en bonne santé, quels que soient l'âge, le sexe ou la situation de chacun d'entre nous. En effet, tous les systèmes hormonaux interagissent les uns avec les autres ; si l'un est perturbé, son dysfonctionnement va dérégler les autres, tel un château de cartes. Et, pour finir, mettre en danger la santé.

LES AVANTAGES (ET LES LIMITES) DE L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)

L'index glycémique (IG) est un classement des aliments contenant des glucides (sucres) selon leur capacité à faire grimper notre glycémie. Plus l'index glycémique est élevé, plus la glycémie monte, plus cela pose problème. C'est un outil très pratique et très concret, incontournable en nutrition aujourd'hui.

Cependant, l'IG ne fait pas tout : une alimentation saine et protectrice repose sur bien d'autres paramètres comme la qualité des graisses et des protéines, la construction générale du repas, la consommation suffisante d'eau, de crudités... Par ailleurs, ce n'est pas parce qu'un aliment possède un bon IG qu'il est forcément sain ! Il faut donc nuancer, expliquer, détailler, trier. C'est tout l'enjeu de ce gros livre sur l'index glycémique, qui recense tout ce que l'on sait à ce jour sur l'impact de l'IG sur la santé. Enfin, le contrôle de la glycémie ne se fait pas que dans l'assiette : l'activité physique est également très importante, c'est pourquoi nous en parlons régulièrement dans ce livre.

MA BIBLE DE L'INDEX GLYCÉMIQUE, MODE D'EMPLOI

Ce livre a été conçu pour vous aider concrètement et sur mesure. Les besoins de la femme enceinte ne sont pas les mêmes que ceux de l'enfant ou du sportif. Aussi, je vous recommande d'aller directement à votre situation personnelle, par exemple p. 204 si vous avez du cholestérol, p. 209 si vous êtes prédiabétique ou diabétique, ou encore p. 240 si vous êtes une femme enceinte. Vous aurez ainsi un aperçu en quelques pages de ce que peut l'IG pour vous, ainsi qu'un exemple type de menus IG pour la journée. Ensuite seulement, revenez en première partie de livre pour explorer l'IG sous toutes ses facettes.

Feuilletez l'abécédaire alimentaire. Les pâtes, les crevettes, les lentilles, c'est bien ou pas ? Comment les préparer, les faire cuire, pour un meilleur IG ?

Puis, passez en cuisine. Commencez par établir votre liste de courses (il y en a une type p. 363), car on ne cuisine de bons produits que s'ils sont dans son réfrigérateur ou ses placards ! Piochez parmi les 200 recettes à IG bas ou modéré (p. 343) et entièrement conçues pour être évidemment saines et goûteuses en plus de leur IG modèle. Enfin, si vous vous interrogez à propos d'un aliment, filez directement à la table IG qui clôture ce livre. De « Abats » à « Yaourt soja », trouvez instantanément son IG et les éventuelles remarques et commentaires pour vous aider à mieux en profiter.

Manger IG, c'est se protéger et protéger ses proches. On ne mange pas IG « une fois de temps en temps », c'est pour chaque repas, pour toute la vie ! Manger IG, c'est simplement « manger physiologique ». Donc, à la maison, tout le monde passe à l'IG, vous aiderez ainsi votre conjoint/vos enfants à garder la ligne et la santé, c'est le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire.

IG ET ALIMENTATION

Mangez-vous IG bas, modéré ou élevé ? Mini-test en 10 questions

Pour faire un petit bilan rapide, répondez à ces 10 questions par « oui » ou par « non » :

1. *Consommez-vous au moins 5 fruits et légumes par jour ?*
 - Oui (j'en mange un peu à chaque repas)
 - Non (je n'en mange presque pas)
2. *Préparez-vous à manger ou faites-vous confiance aux plats tout préparés ?*
 - Oui (je prépare à manger)
 - Non (je fais réchauffer des plats tout préparés)
3. *Mangez-vous plus de poisson que de viande ?*
 - Oui (je mange surtout du poisson)
 - Non (je préfère la viande)
4. *Mangez-vous régulièrement du pain aux céréales ou préférez-vous la baguette ?*
 - Oui (je mange du pain aux céréales)
 - Non (je n'achète que de la baguette)
5. *Consommez-vous un légume vert à chaque repas ?*
 - Oui (j'en mange au déjeuner et au dîner)
 - Non (je n'en mange quasiment jamais)
6. *Aimez-vous les fruits de mer ?*
 - Oui (j'en mange régulièrement)
 - Non (je déteste ça ou je n'y pense pas)
7. *Vous arrive-t-il de consommer des lentilles ?*
 - Oui (j'en fais assez souvent)
 - Non (je n'aime pas les légumes secs)
8. *Avez-vous déjà goûté le lait de soja ?*
 - Oui (j'ai remplacé le lait de vache par celui de soja)
 - Non (on m'a dit que ce n'était pas bon)
9. *Buvez-vous du thé tous les jours ?*
 - Oui (au petit déjeuner et parfois aussi dans la journée)
 - Non (je suis « café »)

10. *Préparez-vous vos plats avec de l'huile d'olive et/ou de colza ?*

- Oui (je n'ai que ces deux huiles à la maison)
- Non (je cuisine à la margarine/au beurre/à l'huile de tournesol/je ne mange que des salades et des plats préparés)

11. *À table, buvez-vous de l'eau ?*

- Oui (je ne bois que cela)
- Non (je bois des sodas, light ou pas, ou du jus de fruits)

12. *Préparez-vous vos repas ?*

- Oui (j'aime bien cuisiner)
- Non (j'achète des plats tout prêts ou je mange au restaurant)

13. *Rajoutez-vous du sucre ou mangez-vous nature ?*

- Oui (je mange mes yaourts nature, sans sucre)
- Non (je rajoute du sucre dans les yaourts, le fromage blanc, la compote, la salade de fruits, le thé, le café)

14. *Mangez-vous du sucré seulement aux repas ?*

- Oui (je mange un petit dessert ou alors rien du tout de sucré)
- Non (je grignote plutôt du sucré dans la journée, entre les repas)

Nous ne sommes pas là pour juger ni pour vous noter ! Sachez cependant qu'à chaque « non », vous faites erreur, et nous allons vous expliquer pourquoi en détail dans ce livre.

42 QUESTIONS/RÉPONSES POUR COMPRENDRE LE RÉGIME IG

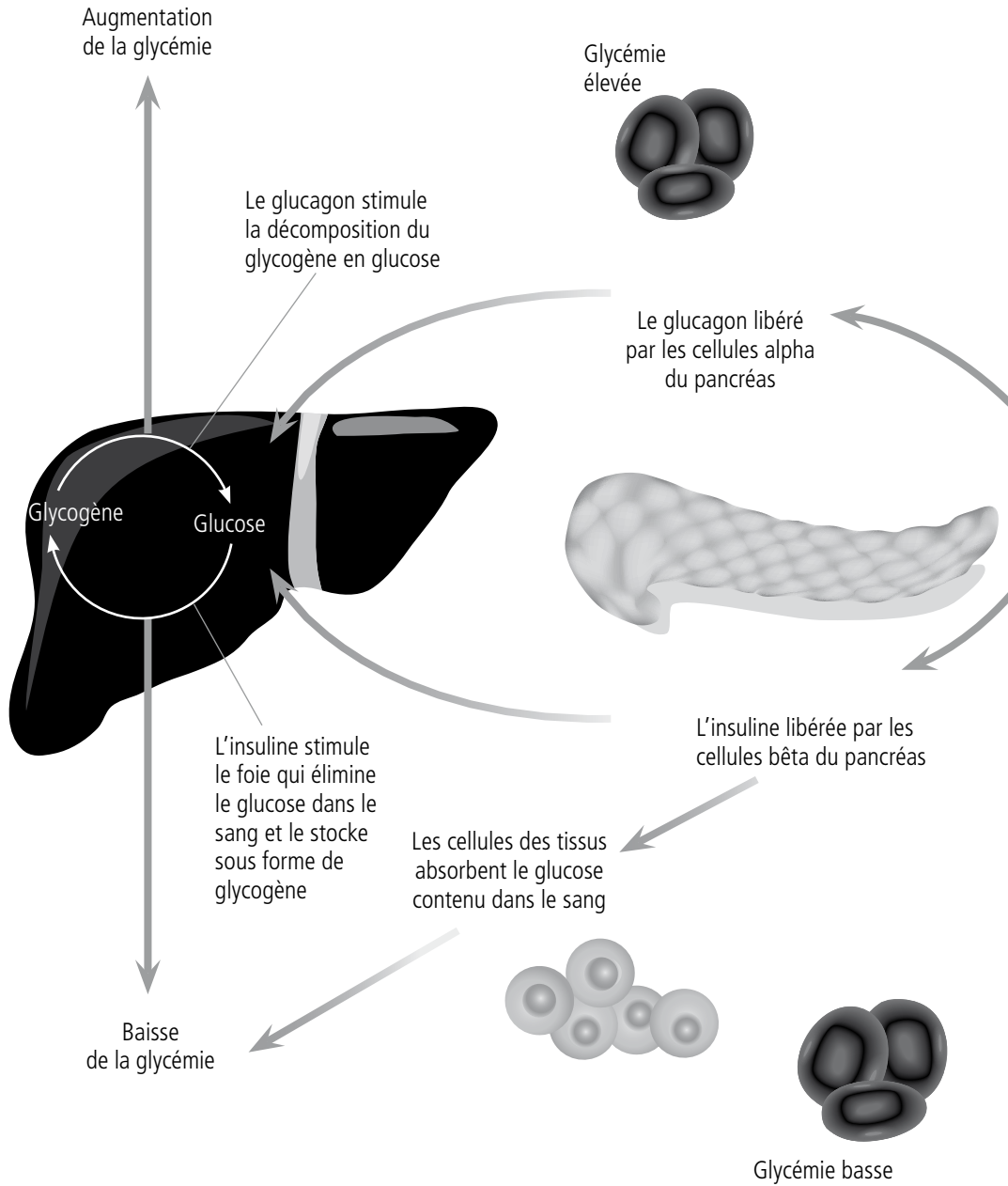
1. C'EST QUOI, L'IG ?

L'IG est un outil servant à mesurer l'impact des aliments renfermant des sucres (« lents » ou « rapides ») sur l'organisme. 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, plus son IG est élevé, plus nous devons fabriquer d'insuline.

On a longtemps classé les sucres 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 » et donc passer très vite dans le sang, puisque ne nécessitant pas de transformation lors de la digestion. On sait aujourd'hui que ceci est « tout faux ». Quels que soient les aliments consommés, que ce soient des bonbons, des lentilles ou de la 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 (dans notre exemple, la purée et les bonbons sont comparables) : ce sont les sucres à IG élevé, dont il faut se méfier. D'autres, dans le même temps, font peu grimper la glycémie (les lentilles) : ce sont les aliments à IG bas (ou modéré), à privilégier.

Comment ça marche ?

Les sucres 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 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, 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/pas assez. Toute la difficulté est d'apprendre à gérer son taux de sucre sanguin. Comme il n'est pas question de manger des pâtisseries ni des « bonbecs » toute la journée, 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. 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.
- Les produits laitiers (sauf le beurre et le fromage).
- Les biscuits, glaces, bonbons, le sucre et tous les produits sucrés.
- Les alcools liquoreux.
- Les boissons sucrées (sodas, jus de fruits...).

3. QUE SE PASSE-T-IL DANS L'ORGANISME QUAND ON AVALE DES « SUCRES » ?

Précisons d'emblée : nous parlons ici des aliments qui renferment des sucres (donc des glucides) et non pas seulement du sucre blanc de table. Que nous consommions des pommes de terre, du pain, du sucre en poudre ou de la confiture revient au même pour l'organisme : ½ heure à ¾ d'heure après l'absorption, notre taux de sucre sanguin (glycémie) augmente à son maximum. On appelle ce moment le « pic glycémique ». Il correspond à la transformation des glucides (sucres) alimentaires en glucose, seul sucre accepté par le sang. 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 surtout faire baisser la teneur de sucre dans le sang qui, sinon, baigne l'ensemble de notre corps dans un milieu trop « sucré » 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 »), ou sous forme de gras, vers les cellules graisseuses (horreur, malheur).

Normalement, on fabrique autant d'insuline que nécessaire : la production de cette hormone suivant le pic glycémique de façon parallèle. Mais à force de consommer des aliments sucrés 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 !

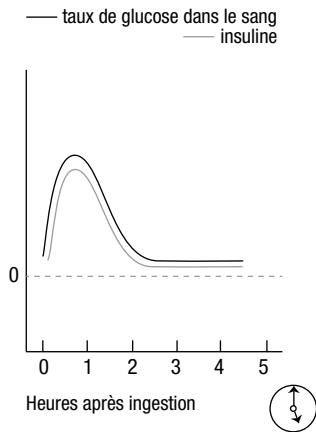
IG, glycémie et insuline dans le même bateau

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

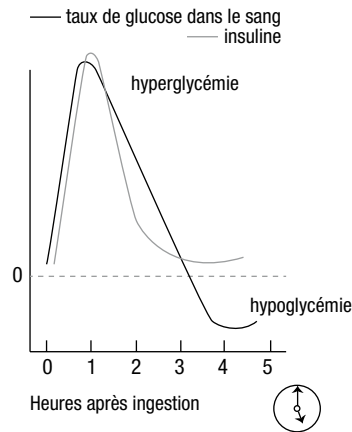
Si l'IG du repas ou de l'aliment était bas, le « pic » est peu élevé, la production d'insuline est par conséquent limitée et la glycémie retrouve en douceur son niveau initial (d'avant manger) environ 3 heures plus tard.

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

Haricots secs ☺



Riz blanc ☹



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.

INSULINE

Hormone vitale, fabriquée par le corps, qui permet au sucre de rentrer dans les cellules. Chez les personnes diabétiques, elle marche mal ou pas du tout. Il faut alors faire des injections régulières d'insuline pour remplacer celle que l'organisme ne fabrique pas.

Si en revanche la glycémie chute en dessous de ce seuil fatidique, rien ne va plus. On tremble, on est tenaillé par la faim, et 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.

GLUCIDES, SUCRES ET SUCRE

Comme la plupart des glucides donnent un goût sucré aux aliments, on appelle « sucres » tous les glucides. Or, tous ne sont pas doux en bouche ! C'est vrai, c'est un peu déconcertant : les mots « sucre » ou « sucres » désignent aussi bien les glucides des bonbons que ceux des pommes de terre ou des lentilles. Aussi bien le fructose (sucre des fruits) que l'amidon (sucre des légumes secs et des céréales) que le glucose (sucre du sang) ou encore le saccharose (sucre blanc) !

4. LE RÉGIME IG NE CONCERNE QUE LES DIABÉTIQUES ?

(Voir aussi tous nos conseils pratiques à partir de la p. 209.)

Non, il nous intéresse tous. Sécrétée en excès à cause d'une alimentation à IG élevée, l'insuline finit par provoquer des troubles métaboliques, certaines maladies et accélérer le vieillissement.

Si nous voulons rester minces et en bonne santé, nous devons veiller à maintenir une glycémie basse et équilibrée. Que nous soyons diabétiques ou non ! Les diabétiques ont simplement un peu plus de difficulté à atteindre et à maintenir cet équilibre.

5. LE RÉGIME IG NE CONCERNE QUE LES PERSONNES QUI VEULENT MAIGRIR ?

Pas du tout ! Le mot « régime » est là pour indiquer un changement alimentaire en vue d'améliorer sa santé, de vivre plus longtemps et mieux. Il se trouve qu'en suivant ces principes, on se nourrit enfin de façon physiologique et on perd tout naturellement les kilos indésirables. C'est donc un remarquable « régime minceur ». Il s'agit en réalité d'une « nouvelle façon de s'alimenter ».

6. EN QUOI L'IG DIFFÈRE DES « SUCRES LENTS » ET DES « SUCRES RAPIDES » ?

Bien que l'on trouve encore aujourd'hui ces termes dans les recommandations nutritionnelles officielles, ils appartiennent à la préhistoire de la diététique. On sait depuis un bon moment maintenant que cette notion de « rapidité » de passage des sucres dans le sang ne correspond à aucune réalité biologique et physiologique. En fait, tous les sucres (glucides) passent exactement à la même vitesse dans le sang, c'est-à-dire entre 20 et 30 minutes après le repas. Mais certains élèvent davantage la glycémie que d'autres.

7. EN QUOI L'IG DIFFÈRE DES « SUCRES SIMPLES » ET DES « SUCRES COMPLEXES » ?

Les notions de « sucre simple = assimilation rapide » et de « sucre complexe = assimilation lente » sont extrêmement ancrées dans l'esprit des médecins comme du grand public. Elles sont pourtant tout aussi fausses que celles des sucres « lents » et « rapides » évoquées plus haut. Certes, d'un point de vue chimique il existe bien des sucres « simples » et des sucres « complexes ».

- **Les sucres simples** sont constitués de ce qu'on appelle des « oses » (sucres élémentaires), ou monosaccharides. L'organisme n'a pas besoin de les décomposer pour les assimiler.
- **Les sucres complexes**, globalement, ce sont surtout l'amidon et l'inuline*. Il s'agit de considérables assemblages de molécules de glucose (pour l'amidon) et de fructose (pour l'inuline) qui seront « désossées » progressivement par nos petites enzymes industrielles. Et deviendront donc à leur tour des sucres simples.

Ce sont les plantes qui décident !

Certaines plantes fabriquent davantage de sucres « simples », d'autres des sucres « complexes ». Certaines produisent surtout de l'amidon à dominante « amylose », d'autres à dominante « amylopectine » (voir p. 357). Lorsqu'on dit que les fruits renferment du fructose, il ne faut pas en déduire qu'ils ne fabriquent que cela. C'est leur sucre « principal », mais les fruits renferment aussi, en petites quantités, du glucose et du saccharose. En plus, tout dépend aussi de leur degré de maturité !

* Ne confondez pas inuline et insuline (voir annexe p. 620).

Sucres simples

Quel sucre ?	On en trouve où ?
Glucose	Fruits (surtout raisin), miel.
Fructose	Fruits.
Galactose, lactose	Lait.
Saccharose	Betterave, canne à sucre. Dans une moindre mesure, il est présent dans la majorité des végétaux.
Maltose	Résulte de la dégradation de l'amidon. Et aussi aliments maltés : bière par exemple.
Tréhalose	Champignons, algues.

Sucres complexes

Quel sucre ?	On en trouve où ?
Amidon	Céréales, légumineuses, tubercules (pomme de terre), racines (carotte), fruits amylacés (banane, châtaigne), fruits oléagineux (amande, pignon, noix...).
Inuline	Topinambour.

Qu'un sucre soit « simple » ou « complexe » d'un point de vue « chimique » ne se traduit pas de manière biologique, c'est-à-dire dans le corps. L'organisme ne fait aucune différence entre les sucres « simples » et les « complexes ». Cette distinction théorique n'existe donc pas de façon physiologique.

Voir annexe (« sucres simples/sucres complexes », p. 621).

8. POURQUOI L'IG ÉLEVÉ, CE N'EST PAS BIEN ?

Les aliments à IG élevé sont clairement impliqués, sur le long terme, dans l'apparition du diabète, des maladies cardiaques et du surpoids. Ils augmentent le taux de (mauvais) cholestérol et favorisent le stockage des graisses. Ils détériorent les vaisseaux sanguins (voir « glycation », p. 39).

D'autres liens ont été établis entre IG élevé et certains cancers. Pour les chercheurs, une alimentation à l'IG trop élevé en permanence pourrait expliquer en partie l'augmentation faramineuse du nombre de personnes victimes de cette maladie dans les pays industrialisés.

On sait également que mal maîtriser sa glycémie mène tout droit à des troubles de l'humeur voire à un certain mal-être. Vous n'imaginez pas à quel point l'équilibre glycémique est important pour notre santé et notre bien-être au quotidien ! C'est un véritable repère, un baromètre. S'il est constamment déséquilibré, c'est la porte ouverte à des troubles durables et graves.

9. LES SUCRES SONT-ILS TOUS MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

Absolument pas. Rien n'est d'ailleurs « interdit ». Mais pour protéger sa santé, mieux vaut privilégier, dans chaque catégorie d'aliments, ceux dont l'IG est bas. Par exemple, le chocolat noir plutôt qu'une barre chocolatée, du jus de fruits frais plutôt que du soda, etc. Cela n'empêche pas de consommer de temps à autre des aliments à IG élevé, c'est juste une question d'équilibre !

Les aliments à IG élevé ne doivent pas être « pourchassés » et ceux à IG bas adulés. L'IG ne fait pas tout. La charge glycémique compte aussi. Ainsi une portion d'ananas frais possède, bizarrement, un IG plus élevé que son équivalent en conserve, mais apporte tout de même au final moins de sucre. Autre exemple, la pastèque possède un IG très élevé comparativement à d'autres fruits. Pourtant, elle renferme bien d'autres atouts tels qu'une haute teneur en lycopène (ce pigment rouge caractéristique) particulièrement antioxydant, donc bénéfique. Et en plus, sa charge glycémique (quantité totale de sucres) est faible. Personne n'est donc mort d'avoir mordu à pleines dents dans une belle tranche de pastèque. Le plus judicieux serait de s'en délecter en dessert plutôt qu'isolée, afin que ses sucres à IG élevé soient tempérés par le reste du repas.

Autre notion importante : l'IG « bas » est un repère fiable pour bien se nourrir mais il n'est pas le seul et il ne garantit pas forcément l'intérêt d'un aliment ! Ainsi, les chips ont un IG bas. Pourtant, ultra-grasses et salées, elles ne sont pas vraiment indispensables à la santé, c'est un euphémisme. Autre exemple, même si le fromage possède un index glycémique « modèle » (zéro !), il n'en reste pas moins très calorique et renfermant des graisses peu recommandables, donc à consommer avec parcimonie.

À quoi nous sert le sucre ?

Il est essentiel, indispensable. Non seulement c'est le carburant majeur de nos cellules, mais notre organisme s'en sert aussi pour fabriquer toutes sortes de substances organiques essentielles sans lesquelles notre vie serait fort éphémère !

Le corps humain utilise uniquement du sucre sous forme de glucose. Il doit donc transformer en glucose toutes les formes différentes de sucres qui se présentent à lui avant de pouvoir en tirer parti. Seule exception notable : le fructose, lui aussi utilisable en l'état, sans transformation et en plus sans nécessiter beaucoup d'insuline pour entrer dans nos cellules.

NOS RÉSERVES DE SUCRE DANS LE CORPS

Elles sont très faibles : on en trouve seulement un tout petit peu dans le foie et dans les muscles. Ce qui explique que nous devons en fournir très régulièrement à l'organisme. En situation de carence majeure, le rein peut produire un peu de sucre, mais ce processus reste marginal.

Dans notre corps* il y a...

	Combien de kilos ?	Soit, en % de réserve d'énergie	Et en % de poids du corps
Des glucides (sucre)	Moins de 1	1	Moins de 1
Des graisses	10	85	14
Des protéines	12	14	17
De l'eau	43	0	62
Des minéraux	4	0	5 à 6

* Pour un homme de 70 kg

4 sucres naturels

Globalement, il faut essayer de vous déshabituer du goût du sucre et du réflexe d'en mettre partout : dans votre thé, votre café, votre yaourt, vos compotes (elles n'en ont pas besoin si les fruits sont mûrs !), vos salades de fruits... Impossible toutefois de le supprimer complètement, la vie serait triste sans douceur... Ainsi, certaines de nos recettes de desserts comportent un élément sucrant, mais point de sucre blanc à l'horizon ! Vidé de ses minéraux, il ne présente aucun intérêt nutritionnel. Besoin ou envie de sucré ? Préférez l'une de ces options suivantes. Mais attention ! Tous restent avant tout « du sucre ».

Sirop d'agave, le plus sucrant

Il est issu du jus concentré d'un cactus originaire du Mexique. Grâce à son pouvoir sucrant très élevé (les Aztèques le surnommaient « eau de miel »), 2 cuillères à soupe remplacent 100 g de sucre. Il a aussi la particularité de posséder un index glycémique moyen, et d'être bénéfique à la flore intestinale. Son goût est très discret.

Sirop d'érable, le plus IG bas

Lui nous vient du Canada. Source de calcium, de potassium et d'antioxydants, il arbore aussi un index glycémique plus bas que celui du sucre et du miel. Son point fort : une saveur très gourmande et bien prononcée. Ainsi, pas besoin d'en mettre beaucoup !

Miel, le plus parfumé

Fluide ou crémeux, le miel est parfait pour sucrer les entremets (riz au lait...). Pour préserver au mieux ses précieux nutriments et enzymes, il faut lui éviter la cuisson. Ajoutez-le donc en fin de préparation, une fois le riz cuit, et remuez jusqu'à ce qu'il soit parfaitement incorporé à la recette. Il apporte en plus toute son onctuosité

Sucre de canne complet

Aussi appelé « rapadura » ou « muscovado », ce sucre brun très foncé provient du jus de la canne à sucre, simplement déshydraté et absolument non raffiné. On en trouve dans tous les magasins bio. Ce sont ses minéraux (potassium, calcium, magnésium, phosphore, sodium, fer, cuivre, zinc, manganèse, fluor...) qui lui donnent sa couleur brune. Sa saveur très prononcée de caramel réglissé permet de l'utiliser en petite quantité.

10. ET LES « FAUX SUCRES » ?

Ils élèvent très peu la glycémie puisque justement ce ne sont pas de « vrais » sucres. Par conséquent, l'organisme n'a pas besoin de fabriquer de l'insuline pour les assimiler. À première vue, c'est une bonne nouvelle, mais à y regarder de plus près, l'aspartame, le sucralose et les autres édulcorants, s'ils ne posent (peut-être – voir encadré p. 25) pas de souci d'un point de vue glycémie, ne sont pas pour autant indispensables. Loin s'en faut. Leur intérêt est avant tout commercial. Ils ne sont utiles ni à la santé, ni pour perdre du poids.

La principale motivation pour consommer ces produits est l'espoir de maigrir car « ils n'apportent pas de calories ». Voilà une notion bien simpliste ! Certaines études montrent que les personnes qui ont recours aux « faux sucres » grossissent plus que les autres. D'autres études concluent même que plus on recourt aux édulcorants, plus on prend du poids ! Pour expliquer cette apparente contradiction, certains médecins accusent les édulcorants de favoriser les troubles, de ne pas être « pédagogiques » du comportement alimentaire (les personnes « sucrée-addicts » s'autorisant des gâteaux à la crème par ailleurs). Quoi qu'il en soit, si vous comptiez sur les faux sucres pour perdre du poids, oubliez tout de suite cette idée : pour diverses raisons physiologiques et comportementales, ils sont inutiles pour atteindre votre objectif.

La galaxie des faux sucres

Il en existe toute une panoplie, souvent ajoutés aux produits transformés en tant qu'additifs. Apprenez à le repérer si vous ne souhaitez pas en consommer.

Liste des édulcorants utilisés en France et de leur code européen

Les édulcorants intenses	Les autres faux sucres (polyols ou sucres-alcool)
Aspartame (E 951)	Sorbitol (E 420)
Acesulfame de potassium (E 950) – le + souvent associé à l'aspartame	Mannitol (E 421)
Cyclamates (E 952)	Xylitol (E 967)
Saccharine (E 954)	Maltitol (E 965)
Thaumatococine (E 957)	Isomalt (E 953)
Néohespéridine (E 959)	Lactitol (E 966)
Stévia (E 960)	
Goût 150 à 600 fois + sucré que le sucre, pour peu voire pas de calories. Aucune incidence sur la glycémie (mais toutes les études ne sont pas d'accord !)	Succédanés du sucre, au goût peu sucré et moins caloriques que le sucre, mais peu digestes (car mal absorbés).

Les édulcorants intenses

On les utilise avant tout dans l'espoir de perdre du poids. Pourtant, les édulcorants sont certes moins caloriques que le vrai sucre, mais ils ne représentent pas une solution intéressante. Parce que...

Ils n'ont aucun rôle éducatif : mieux vaut apprendre à se désaccoutumer du goût sucré. Un yaourt ou un café nature, vous avez déjà goûté ? Au début, c'est dur, mais après on ne peut plus s'en passer.

Ils ont la fâcheuse tendance à nous déculpabiliser : « Puisque je mets une sucrée dans mon café, je peux manger un éclair au chocolat. »

L'organisme n'apprécie pas vraiment qu'on le prenne pour un imbécile : on lui dit qu'il y a du sucre (goût), alors qu'en fait il n'y en a pas. Résultat, il pense pouvoir utiliser une énergie qui n'arrive jamais jusqu'aux cellules. C'est pourquoi les faux sucres peuvent être responsables de légers malaises (hypoglycémie).

La saveur sucrée (même sans calories), stimule l'appétit.

D'innombrables études ont été conduites pour évaluer leur intérêt pour perdre du poids. En général, les conclusions sont neutres : que l'on choisisse ces produits ou non ne change rien. Quelques études montrent un effet positif, d'autres non. À vous de voir si vous souhaitez payer un produit relativement cher, dont la saveur ne fait pas l'unanimité, et surtout dont l'efficacité est controversée.

Les polyols

Leur nom se termine presque toujours en « ol », on les repère facilement grâce à cette particularité. Premier problème : ils sont très nettement plus caloriques que les édulcorants intenses. Deuxième problème : ils peuvent causer (et causent souvent !) des troubles digestifs mineurs. Quel intérêt ?

Finalement, d'un simple point de vue plaisir, les édulcorants n'ont jamais tutoyé les sommets gustatifs. Mieux vaut consommer du « vrai » sucre – auquel vous avez droit, mais si ! – mais très peu, ou le remplacer par des alternatives naturelles (fructose) – en petite quantité –, caroube, sirop d'érable. Dans l'idéal, redécouvrir la saveur simple des aliments (fruits, yaourt, thé...) est le meilleur calcul à tout point de vue. Vérifiez aussi l'ensemble de votre repas : les Asiatiques, bien plus attentifs à l'harmonie des saveurs, fuient les excès en tout genre et estiment que l'organisme essaie toujours de rétablir l'équilibre. Ainsi, un repas globalement trop salé (ce qui est fréquent !) mène presque automatiquement à la recherche frénétique de la « touche sucrée » finale. Tandis qu'un plat aux saveurs bien équilibrées accepte une conclusion plus douce (fruit) voire amère (café sans sucre).

La panoplie des « faux sucres » disponibles est désormais très large. S'ils ne sont pas de vrais ennemis déclarés (les firmes qui les fabriquent vous assurent même du contraire avec véhémence), ils ne sont pas pour autant des amis sûrs. La plupart des nutritionnistes estiment qu'ils n'ont tout simplement rien à faire dans notre alimentation, que l'on soit diabétique ou non.

En pratique

- *Ne remplacez pas les aliments sucrés par des « light »* sous prétexte que, peut-être, ils ont moins d'incidence sur la glycémie. Un soda reste déconseillé pour la santé, qu'il soit « light » ou pas. La multiplication ahurissante des aliments renfermant des édulcorants (aspartame, sucralose...) a pour seul objectif d'enrichir les fabricants qui les proposent.
- *Toutes les études ne concordent pas au sujet des édulcorants de synthèse* (aspartame, etc.) et de la glycémie. Certaines indiquent que si l'on en avale lors d'un repas, la glycémie sera déséquilibrée lors du repas suivant, grim pant exagérément puis redescendant trop bas, menant directement à l'hypoglycémie, donc aux fringales. D'autres non. Dans le doute, le mieux reste tout de même de s'en passer !
- *Ne cristallisez pas tous vos espoirs sur votre petite sucrlette*. Si vous avez avalé beaucoup de riz ou de pain au cours d'un repas, ce n'est pas un petit « comprimé » plongé dans la tasse de café

pour clore le déjeuner qui changera grand-chose. Si vous aviez le sentiment de faire votre bonne action de la journée grâce à ce petit geste, repensez la question autrement. Et si vous buviez votre café simplement sans sucre ? Si, si, c'est possible.

RELATIONS ASPARTAME/GLYCÉMIE, PAS SI SIMPLE !

Comme l'aspartame n'est pas un « vrai » sucre, on considérait jusqu'à présent qu'il n'avait aucune incidence sur le taux de sucre sanguin, contrairement au sucre « normal ». Or, une étude* récente menée sur des sportifs diabétiques livre des résultats surprenants. Les chercheurs ont donné à certains un plat sucré avec du sucre classique et à d'autres le même plat, cette fois-ci sucré à l'aspartame. Surprise ! Dans les deux cas, la glycémie s'est élevée tout autant puis a chuté dès que les diabétiques ont attaqué leur activité physique. Deux conclusions : 1/ lorsqu'on est diabétique, le conseil de remplacer du sucre par de l'aspartame est discutable ; 2/ le sport est un excellent moyen de faire baisser le taux de sucre sanguin quoi qu'il arrive.

** Annie Ferland, faculté de pharmacie de l'Université Laval de Québec, lors de la Journée scientifique du Centre de recherche de l'Hôpital Laval.*

Retrouvez dans l'annexe (p. 616) les différents édulcorants disponibles sur le marché et leurs caractéristiques sur la glycémie.

11. TOUS LES ALIMENTS À IG BAS MÉRITENT-ILS D'ENTRER DANS VOTRE BOUCHE ?

Non. Prenons deux exemples : l'ananas bien mûr renferme des sucres à IG plus élevé que ceux des autres fruits, tandis que celui des chips figure parmi les « IG bas ». Pourtant, l'ananas apporte des substances santé bénéfiques, ce qu'on ne peut pas dire des chips ! Faites preuve de bons sens et de discernement : l'IG n'est qu'un outil, certes fiable, mais ne reflétant que l'impact sur la glycémie. Il ne fait pas tout.

12. LES BOISSONS ONT-ELLES UNE INFLUENCE SUR LA GLYCÉMIE ?

L'alcool, les boissons contenant de la caféine (café, certains sodas type cola) et le tabac ont une incidence négative sur la glycémie. Sauf exception (1 verre de vin rouge/jour), tous sont formellement déconseillés, particulièrement aux diabétiques, surtout à jeun – ne jamais boire d'alcool sans manger est une règle d'or, ne jamais fumer en est une seconde.