

DR PIERRE NYS

Endocrinologue - nutritionniste

LE GRAND LIVRE

DE

L'ALIMENTATION

IG* ANTIDIABÈTE



L'INDEX GLYCÉMIQUE :

LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

AVEC 100 RECETTES ET MENUS À IG BAS

LE D U C . S
E D I T I O N S

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION

IG* ANTIDIABÈTE

Vous voulez prévenir le diabète ? L'équilibrer ? Commencez par vérifier votre assiette. L'Index Glycémique, entre autres, est un allié précieux du diabétique. Parfois jusqu'à l'aider à redevenir non-diabétique (de type 2) ou à réduire ses injections d'insuline (type 1).

Au programme :

- 31 questions-réponses pour comprendre les grands principes de l'alimentation

IG antidiabète : Quels rapport exactement entre le diabète et la flore intestinale ? Quels sont les vitamines et minéraux utiles au contrôle de la glycémie ?...

- **Le b.a.-ba de l'alimentation du diabétique :** 30 conseils pour choisir, préparer et cuisiner ses aliments.

- **De Agar-agar à Yaourt, les 61 meilleurs aliments IG antidiabète :** ail, amandes, cabillaud, cannelle, brocolis, lentilles, huile d'olive, chocolat noir...

Inclus dans ce livre : votre programme IG antidiabète en 7 jours, depuis votre liste de courses jusqu'à votre douche... du réveil au coucher. Vous n'êtes plus seul pour gérer votre quotidien !



Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur de *Ma bible IG, Diabétique et malin* et *500 recettes antidiabète*. Retrouvez-le sur sa page Facebook Pierre Nys.

photographie © fotolia

© C. Lambert.

ISBN 979-10-285-0244-7



9 791028 502447

17 euros
Prix TTC France

*Index glycémique

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes recettes minute antidiabète, 2016.

500 recettes antidiabète, 2015.

Diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique...

Soignez-vous avec le régime IG, 2015.

Diabétique et malin, 2014.

Ma bible IG, 2014.

Retrouvez-le sur sa page Facebook : Pierre Nys

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0244-7

DR PIERRE NYS

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION IG ANTIDIABÈTE



Les **10** *commandements*

01

Surveillez votre poids ;
perdez-en s'il le faut.

Choisissez les aliments riches en
« bons » glucides, qu'ils aient
une saveur sucrée ou non – privilégiez
ceux à IG bas ou modéré.

02

03

Mangez les bonnes graisses
(huiles d'olive, de colza), limitez les
« mauvaises » (hydrogénées, oméga 6
pro-inflammatoires).

Maîtrisez votre consommation d'alcool :
un ou deux petits verres de vin rouge,
oui. Au-delà, non, non, non.

04

05

Surveillez vos apports en sel.



DU RÉGIME IG ANTIDIABÈTE



Préférez le poisson à la viande,
la viande blanche à la rouge.

06

07

Évitez les plats tout prêts, souvent trop caloriques, trop riches en graisses, en sel et/ou en glucides à IG élevé.

Ne faites jamais un repas sans légumes
ou fruits, car jamais un repas sans fibres,
vitamines et minéraux !

08

09

D'une manière générale mangez plus
« végétarien » (céréales, légumes secs).

À table et en dehors des repas,
buvez exclusivement de l'eau, plate
ou gazeuse. Éventuellement 1 verre de vin
rouge de temps à autre. Surtout aucune
boisson sucrée, même au « faux sucre ».

10

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PARTIE 1. IG ET ALIMENTATION	13
Chapitre 1. 31 QUESTIONS/RÉPONSES POUR COMPRENDRE LE RÉGIME IG	17
Chapitre 2. LE B.A.-BA DE L'ALIMENTATION DU DIABÉTIQUE : CONSEILS POUR CHOISIR, PRÉPARER ET CUISINER SES ALIMENTS	65
Chapitre 3. MON ABÉCÉDAIRE IG ANTIDIABÈTE SUR MESURE	79
Chapitre 4. MA LISTE DE COURSES IG ANTIDIABÈTE IDÉALE	243
PARTIE 2. IG ET SANTÉ DU DIABÉTIQUE (OU DU PRÉDIABÉTIQUE)	245
Chapitre 1. IG ET DIABÈTE AU QUOTIDIEN	247
PARTIE 3. IG ANTIDIABÈTE CUISINE : ASTUCES, CONSEILS ET CUISSONS POUR DES REPAS 100 % IG BAS	275
Chapitre 1. MES CONSEILS GÉNÉRAUX POUR VOS REPAS IG ANTIDIABÈTE	277
Chapitre 2. PROGRAMME IG ANTIDIABÈTE EN 7 JOURS	285
ANNEXE : LA TABLE DE VOTRE RÉGIME IG ANTIDIABÈTE	315
TABLE DES MATIÈRES	337

INTRODUCTION

Le diabète véhicule une image très négative, c'est le moins que l'on puisse dire.

Et pourtant, les travaux les plus récents montrent qu'il est possible de prévenir l'apparition de la maladie chez les personnes prédisposées. Oui, vous avez bien lu : on peut retarder pour de longues années la survenue du diabète ! En outre, aujourd'hui, équilibrer correctement son diabète est possible, ce qui éloigne très efficacement le spectre des éventuelles complications. Il n'y a pas de fatalité. Celui qui veut soigner sa maladie peut y arriver. Comment y parvenir ? Tout « simplement », serait-on tenté de dire en améliorant son hygiène de vie. Bouger et mieux manger en sont les clefs essentielles.

Soigner son diabète en avalant des comprimés, ou même en se faisant des injections d'insuline, c'est souvent nécessaire. Mais c'est notoirement insuffisant.

Manger mieux est une priorité absolue pour obtenir de « bons résultats » aux examens sanguins ! Les liens entre l'alimentation et le diabète ne sont plus à démontrer. Si le diabète est de plus en plus fréquent dans nos sociétés, c'est aussi parce que nous mangeons de plus en plus mal, c'est parce que l'obésité gagne du terrain avec

une vitesse vertigineuse, c'est parce que nous devenons de plus en plus sédentaires. Réagissons ! Dans ce livre, nous allons plus loin encore. L'alimentation bien choisie, par exemple au travers des oligo-éléments qu'elle nous apporte, devient une alliée précieuse du diabétique. Parfois jusqu'à vous permettre de réduire la dose de vos médicaments ! Les recettes IG permettent de cuisiner facilement et agréablement tout en préservant votre santé. Les programmes vous guident, en vous prenant par la main, depuis les courses jusqu'à votre baignoire... du réveil au coucher. Vous n'êtes plus seul pour faire face à votre problème !

Il n'y a pas de prévention ni de traitement du diabète sans réforme de l'alimentation, c'est **OBLIGATOIRE**. Vous trouverez dans cet ouvrage les conseils issus de recherches les plus récentes entre l'alimentation et le diabète. Cependant, ils ne se substituent en aucun cas à une consultation médicale. Le diabète est une maladie qu'il faut impérativement traiter avec l'aide d'un médecin. S'il vous prescrit des médicaments, vous ne devez jamais en modifier de vous-même les posologies, et encore moins arrêter les médicaments, car les conséquences peuvent être très graves. Mais avec ou sans traitement, vous aurez également besoin de ses conseils en nutrition, car votre assiette est la pierre angulaire du traitement. Et, dans bien des cas, elle peut vous éviter de devenir réellement diabétique !

Vous allez découvrir dans ce livre nombre d'informations très nouvelles, dont certaines remettent en cause des idées reçues rabâchées depuis des années, voire des décennies. C'est normal, la recherche avance, la science progresse, les études prennent du temps, on avance pas à pas. Mais avec l'index glycémique, ce sont des pas de géant !

Néanmoins, l'index glycémique ne fait pas tout. Si vous êtes diabétique, vous devez prendre soin de vous, de votre corps, de votre bien-être encore plus que quiconque : c'est aussi très important

pour stabiliser la maladie ! Il est par exemple impératif de consulter dès que vous constatez quelque chose d'anormal – plaie qui ne guérit pas, douleur ou, au contraire, absence de sensations dans une zone du corps. Ne tardez pas ! Mais plus généralement, comprenez que votre hygiène de vie tout entière influence votre glycémie, donc votre santé. Les études scientifiques portant sur le diabète ne focalisent plus seulement sur le sucre (dans le sang, dans l'assiette...) mais s'intéressent aux graisses alimentaires, à l'impact du stress, bref... à l'environnement du corps au sens large. Ainsi, il est prouvé qu'après un bain relaxant, le taux de sucre sanguin baisse notablement. N'allez pas pour autant en conclure que barboter dans la baignoire soigne le diabète ! Comprenez plutôt : si je me détends, que je mange mieux, que je me bouge, j'améliore mes chances d'équilibrer ma glycémie. Donc, en ce qui vous concerne, ce n'est pas « je choisis la baignoire à bulles plutôt que la paire de baskets, les médicaments et les haricots verts ». Prenez le pack !

PARTIE 1

IG ET ALIMENTATION

MANGEZ-VOUS IG BAS, MODÉRÉ OU ÉLEVÉ ?

Mini-test en 10 questions

Juste 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)

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.

1 31 QUESTIONS/ RÉPONSES POUR COMPRENDRE LE RÉGIME IG

1. C'EST QUOI, L'IG ?

L'IG (index glycémique) est un outil qui mesure l'impact des aliments renfermant des sucres (« lents » ou « rapides ») sur l'organisme. Il distingue 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, à privilégier.

Comment ça marche ?

Les sucres à IG élevé provoquent une sécrétion brutale d'insuline, priée de faire entrer le plus vite possible 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. QUE SE PASSE-T-IL DANS L'ORGANISME QUAND ON AVALE DES « SUCRES » ?

Nous parlons ici des aliments qui renferment *des sucres* au sens large (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, 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).

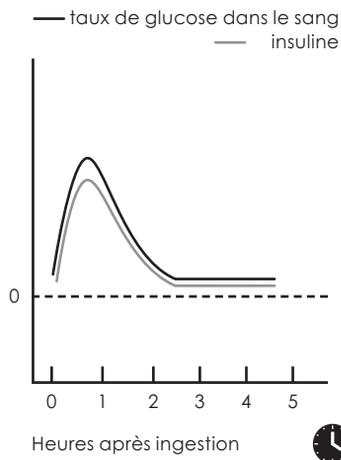
Normalement, on fabrique autant d'insuline que nécessaire : la production de cette hormone suivant le pic glycémique de façon parallèle. Mais à force de consommer des aliments sucrés ou chez une personne ayant tendance à prendre du poids, la fabrication de l'insuline est plus élevée que celle du pic 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

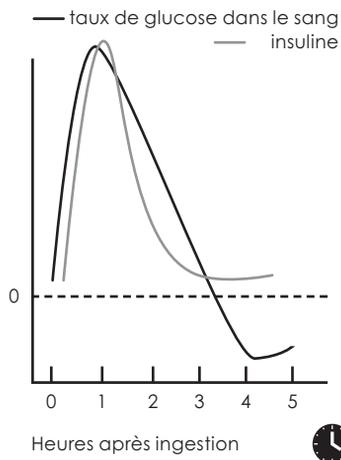
Le pancréas sécrète autant d'insuline que nécessaire jusqu'à ce que le « pic glycémique » redescende. Si l'IG du repas ou de l'aliment était bas, le « pic » est peu élevé, la production d'insuline est par conséquent limitée et la glycémie retrouve en douceur son niveau initial (d'avant manger) environ 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 à cuisson rapide ☹️



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, 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 du coup « sucres » tous les glucides. Or, tous ne sont pas doux en bouche ! 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) !

3. LE RÉGIME IG NE CONCERNE QUE LES DIABÉTIQUES ?

Non, il nous intéresse tous, car nous pouvons tous devenir prédiabétiques, puis diabétiques. Plus largement, sécrétée en excès à cause d'une alimentation à IG élevée, l'insuline peut finir par provoquer des troubles métaboliques, prédisposer à 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.

4. 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 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. 39). Lorsqu'on dit que les fruits renferment du fructose, il ne faut pas en déduire qu'ils ne contiennent 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 !

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 ».

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

Les aliments à IG élevé sont impliqués, sur le moyen et 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.

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.

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

Absolument pas. En Régime IG antidiabète aucun 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

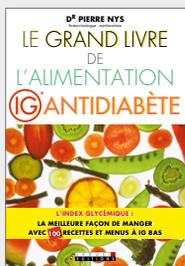
Elles sont très faibles : on en trouve seulement un peu dans le foie et dans les muscles. Ce qui explique que nous devons en fournir très régulièrement à l'organisme.

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

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Le grand livre de l'alimentation
IG antidiabète**
Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S