

Nom :

Nutritionniste :

Téléphone : (514) 345-4931 Poste :



Aller plus loin avec l'indice glycémique

Informations destinées aux familles
d'enfants ayant le diabète



Section Diabète

CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

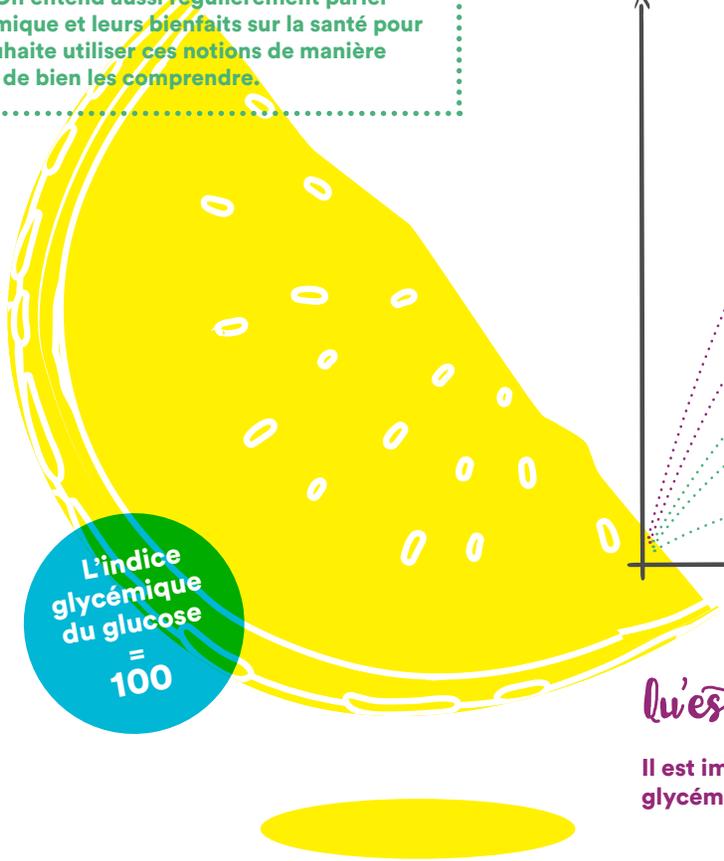
Ce dépliant vise à approfondir vos connaissances sur le diabète. De nouvelles notions seront abordées pour améliorer votre contrôle glycémique.

On retrouve des mentions de l'indice glycémique dans presque tous les livres et sites internet dédiés au diabète. On entend aussi régulièrement parler d'alimentation à faible indice glycémique et leurs bienfaits sur la santé pour les diabétiques type 1 et 2. Si on souhaite utiliser ces notions de manière appropriée, il faut d'abord s'assurer de bien les comprendre.

Qu'est-ce que l'indice glycémique?

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe les aliments contenant des glucides selon leur capacité à influencer la glycémie, sur une période de 2 à 3 heures. Plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé, plus celui-ci fait augmenter rapidement la glycémie, une fois qu'il est consommé.

Pour déterminer l'indice glycémique, on le compare à un aliment de référence, qui est le pain ou le glucose. Nous utiliserons dans ce guide le glucose comme aliment de référence.

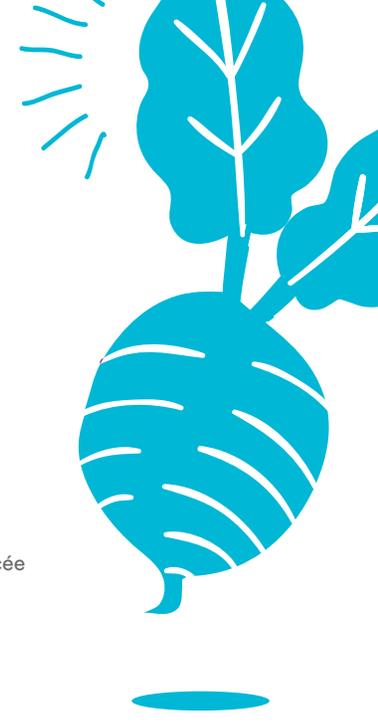
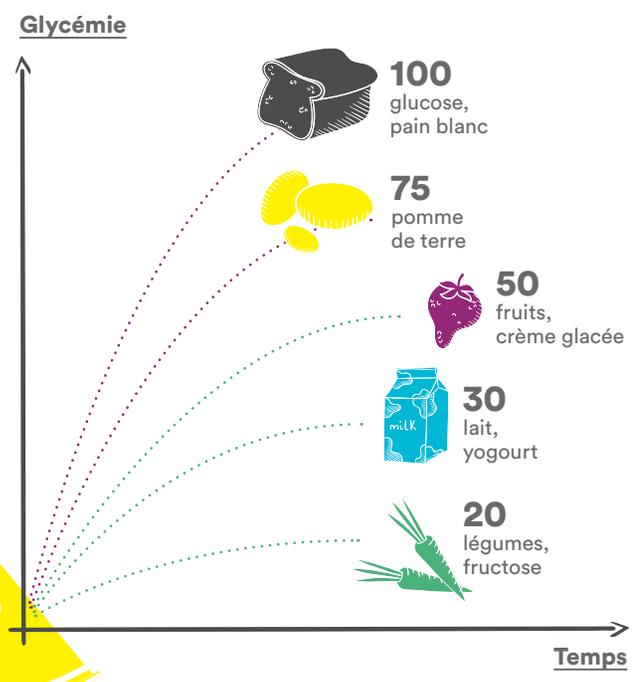


L'indice glycémique du glucose = 100

Classement de l'indice glycémique :

Indice glycémique		
Faible	Moyen	Élevé
≤ 55	56 – 69	≥70

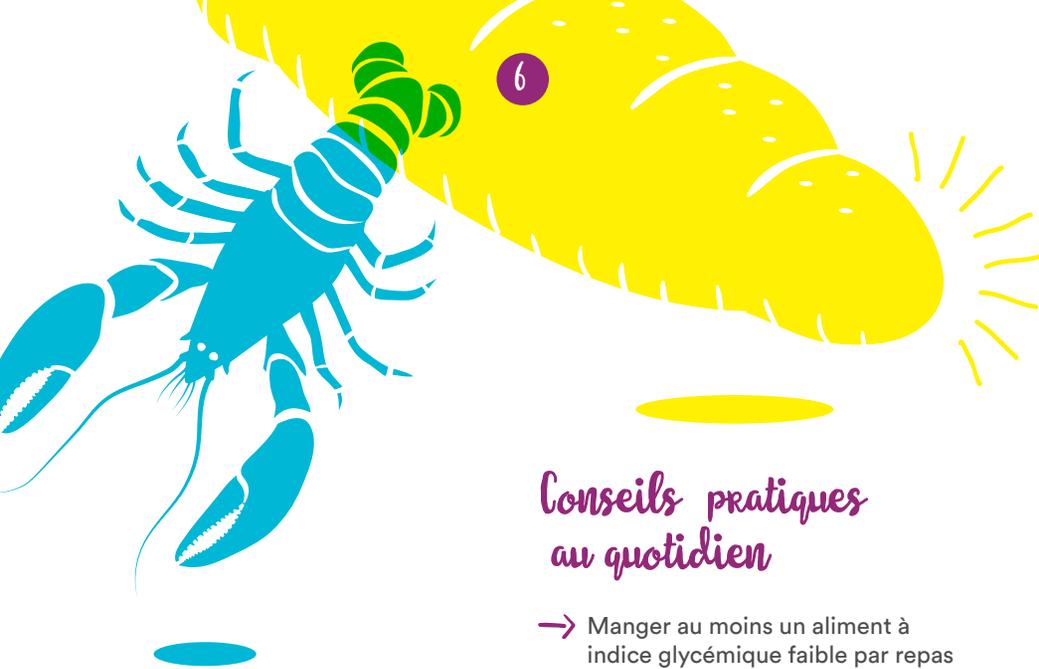
Un petit schéma



Qu'est-ce qui influence l'indice glycémique ?

Il est important de savoir que plusieurs facteurs peuvent influencer l'indice glycémique d'un aliment, en voici quelques exemples :

- La transformation des aliments augmente l'indice glycémique
Ex. : Un fruit aura un indice glycémique plus faible qu'un jus de fruit.
- La cuisson augmente l'indice glycémique
Ex. : Des pâtes très cuites auront un indice glycémique plus élevé que des pâtes *al dente*.
- Les fibres, protéines et matières grasses, diminuent l'indice glycémique
Ex. : Le pain brun aura un indice glycémique plus faible que le pain blanc.
- La maturation des fruits augmente l'indice glycémique
Ex. : Une banane mûre aura un indice glycémique plus élevé qu'une banane verte.



Conseils pratiques au quotidien

→ Manger au moins un aliment à indice glycémique faible par repas permet d'améliorer la glycémie entre les repas

Ex. : Prendre le lait au lieu du jus aux repas.

→ Combiner les aliments à indice glycémique élevé à des aliments à indice glycémique faible.

Ex. : Avec des biscuits sucrés, prendre un verre de lait.

→ Si votre alimentation est riche en fruits, légumes et en produits laitiers faibles en gras, alors l'indice glycémique de vos repas est réduit.

→ Conserver une alimentation équilibrée et variée en mangeant des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

→ Éviter de choisir uniquement en fonction de l'indice glycémique. Un aliment santé demeure un bon choix même si son indice glycémique est élevé.

Ex. : La pomme de terre en purée et le melon d'eau.

Alimentation - diabète et indice glycémique

Pourquoi consommer des aliments de faible indice glycémique ?

→ Ils permettent un meilleur contrôle des glycémies en évitant une augmentation trop rapide du taux de sucre dans le sang.

→ Les aliments à faible indice glycémique sont souvent plus rassasiants compte tenu de leur apport en protéines et en fibres qui est plus élevé.

→ Une consommation élevée d'aliments à indice glycémique faible diminue les risques de développer des maladies du cœur.



7

Parmi ces aliments lequel serait le meilleur choix ?

- **Melon d'eau**
(indice glycémique élevé)
- **Crème glacée**
(indice glycémique moyen)
- **Chocolat**
(indice glycémique faible)

Peut-on manger des aliments à indice glycémique faible à volonté ?

Non. L'utilisation de l'indice glycémique pour choisir les aliments n'est qu'un seul des critères à considérer dans une saine alimentation.

Pour traiter une hypoglycémie, il faut choisir un aliment à quel indice glycémique ?

En cas d'hypoglycémie, il faut consommer un aliment à indice glycémique élevé pour faire augmenter la glycémie rapidement. Le meilleur choix serait donc les comprimés de glucose : Dex4.

Doit-on consommer des aliments à indice glycémique faible avant une activité physique ?

Le choix des aliments peut influencer la performance lors d'activités physiques. Les aliments à indice glycémique élevé, plus riches en sucres rapides, sont à prioriser pour la collation avant l'effort pour avoir de l'énergie rapidement, et après l'effort pour faciliter la récupération. Par contre, si l'activité physique dure dans le temps, les aliments à indice glycémique plus faible seraient plus intéressants puisqu'ils entraînent une libération d'énergie plus lente.





Allez
plus loin
avec l'indice
glycémique

3175, Chemin de la Côte-Sainte-Catherine
2^e étage, Bloc 1
Montréal (Québec) H3T 1C5
(514) 345-4931
www.jeunediabete.com

Références :

- www.glycemicindex.com
- www.diabete.fr/balance-glycemique/files/IG_FINAL.pdf

Préparé par :

- Pamela Nakouzi, nutritionniste
- Thao Bui, nutritionniste

CE DOCUMENT A ÉTÉ APPROUVÉ PAR
le comité d'approbation interdisciplinaire du nouveau matériel
de formation ou d'information destiné à la clientèle

Toute reproduction en tout ou en partie
est strictement défendue.

Copyright, 2017



Section Diabète
CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal