

# 7073F - L'Indice Glycémique – Feuille de Conseils

Vous entendrez souvent parler de l'indice glycémique lorsque les hydrates de carbone sont dans notre vie. **L'indice glycémique (IG)** mesure la vitesse et la quantité de sucre sanguin qui augmente après avoir mangé un aliment riche en glucide. Le sucre de table blanc, pain blanc, et les glucides raffinés augmentent votre taux de sucre dans le sang plus rapidement. Les hydrates de carbone contenant des fibres comme les haricots, les grains entiers et les légumes sans féculents relâchent le glucose plus lentement car ils se déforment plus lentement.

Manger des aliments avec un taux réduit IG fournit un certain nombre d'avantages:

- ✓ Garde les niveaux d'énergie constants dans votre corps.
- ✓ Augmentation de la sensibilité de votre corps à l'insuline.
- ✓ Aide à prévenir /gérer le diabète.
- ✓ Réduire le risque de développer une maladie cardiaque.
- ✓ Réduire le niveau de cholestérol dans le sang.
- ✓ Aide à vous sentir rassasié plus longtemps/ contrôle votre appétit.
- ✓ Aident à perdre et à contrôler votre poids.
- ✓ Augmente votre résistance physique.

## Valeurs D'Indices Glycémiques (Basée sur le sucre de table étant 100)

Faible IG (Score de 55 ou moins) Moyen IG (Score de 56-69) Haut IG (70 ou Plus)

FAIBLE IG	MOYEN IG	HAUT IG
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain 100 % Blé entier moulu sur pierre</li> <li>• Pumpernickel</li> <li>• Céréales Kashi</li> <li>• Céréales All Bran</li> <li>• Bran Buds/Flocons</li> <li>• Gruau</li> <li>• Son d'Avoine ou de Blé</li> <li>• Riz étuvé</li> <li>• Orge</li> <li>• Pâtes de Blé entier</li> <li>• Bulgur</li> <li>• Patates douces</li> <li>• Légumineuses</li> <li>• Quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain de Blé entier</li> <li>• Rye</li> <li>• Pita</li> <li>• Grapenuts</li> <li>• Cheerios Multigrains</li> <li>• Shredded Wheat</li> <li>• Avoine à cuisson rapide</li> <li>• Riz Basmati</li> <li>• Riz Brun</li> <li>• Couscous</li> <li>• Popcorn</li> <li>• Ryvita Rye Crisps</li> <li>• Soupe aux Haricots noirs</li> <li>• Soupe aux Pois verts</li> <li>• Patates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain Blanc</li> <li>• Petit Pain Kaiser</li> <li>• Bagel, Blanc</li> <li>• Cornflakes</li> <li>• Rice Krispies</li> <li>• Special K</li> <li>• Riz à Grain Court</li> <li>• Frites</li> <li>• Pretzels</li> <li>• Gâteaux de Riz</li> <li>• Biscuits Soda, Blanc</li> <li>• Sucres Raffinés</li> <li>• Bonbons, colas</li> </ul>
<i>Source: Association Canadienne du Diabète</i>		