



Gérez votre **glycémie**

Sommaire

LES BASES POUR TOUT COMPRENDRE	8
C'est quoi un glucide ? C'est du sucre ?	8
Quels aliments contiennent des glucides ?	8
À quoi servent-ils et pourquoi sont-ils importants ?	9
Le rôle du glucose	9
C'est quoi l'index glycémique (IG) ?	9
Comment a-t-il été calculé ?	10
Quel est l'impact d'un index glycémique élevé sur le corps et la santé ?	11
Le rôle de l'insuline	11
Le danger des pics glycémiques à répétition	11
Devrions-nous tous passer à une alimentation IG bas ?	12
DES CONSEILS POUR APPLIQUER AU QUOTIDIEN	13
Quels sont les principes de cette alimentation ?	13
Bien choisir ses aliments pour composer ses repas	13
Exploiter les aides naturelles pour baisser l'IG	14
Peut-on manger autant que l'on veut un aliment à IG bas ?	16
Les produits animaux et les aliments plutôt salés peuvent-ils contenir des glucides ?	16
Y a-t-il des aliments à éviter complètement ?	17
Certains aliments peuvent-ils faire descendre la glycémie ?	18
Pourquoi dit-on qu'il faut manger protéiné et IG bas le matin ?	18
Comment répartir les glucides sur la journée ?	19
Choisir les aliments IG bas, n'est-ce pas manger triste ?	19
Quel sucre choisir ?	20
Quels pains préférer ?	20
Comment choisir sa farine quand on prépare son pain et ses pâtisseries soi-même ?	20
Quels sont les féculents à IG bas ?	21
TABLEAU DES ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE BAS	22
DES RECETTES POUR SAVOURER	26
Pour suivre les recettes	26



Tartines en version sucrée	30
Tartines en version salée	32
Porridge aux fruits des bois	34
Porridge salé	36
Porridge de quinoa	38
Pancakes aux framboises	40
Pancakes ail et fines herbes	42
Bowl cake poire-chocolat	44
Omelette aux pommes	46
Bircher	48
Granola maison	50
Pain pour sportif	52
Crêpes de sarrasin œuf et avocat	54
Clafoutis aux tomates cerises	56



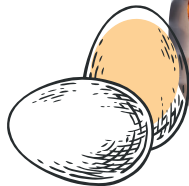
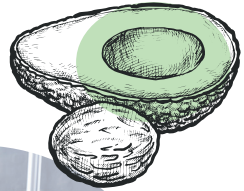
Green smoothie	60
Milkshake cacao	62
Barres de céréales	64
Galettes à la butternut	66
Gaufres de patate douce	68
Banana bread	70
Cake salé catalan	72
Muffins aux noisettes	74



Carrot cake	78
Verrines de skyr	80
Gâteau de semoule aux fruits rouges	82
Chia pudding mangue coco	84
Fondants au chocolat	86
Moelleux aux pommes	88
Clafoutis aux cerises sans gluten	90
Cake au citron et au pavot	92
Gâteau ricotta et miel	94
Panna cotta au coulis de fruits de la passion	96
Tarte sablée rustique aux pêches	98
Flan à l'orange	100
Crumble d'automne	102



Mendiants	106
Cookies cœur fondant chocolat-pécan	108
Cookies amandes-pistaches	110
Brownies à la betterave	112
Madeleines, glaçage chocolat-noisette	114



LES BASES POUR TOUT COMPRENDRE

Parmi les régimes en vogue, le régime "index glycémique bas" (IG bas), qui propose de limiter l'impact des aliments contenant des glucides sur la glycémie est l'un de ceux qui font couler le plus d'encre avec son extrême, le régime cétogène que nous n'aborderons pas dans ce guide. Il faut dire que toutes les campagnes de santé ces dernières années ont pointé du doigt notamment l'excès de sucres ajoutés dans notre alimentation. En conséquence : l'explosion des chiffres du surpoids, de l'obésité et du diabète. Et ce n'est qu'un début. Les causes en sont bien évidemment multiples, mais la malbouffe et la sédentarité sont des facteurs clés.

C'est quoi la glycémie ?

C'est le taux de glucose présent dans le sang. Une glycémie normale mesurée à jeun doit se situer entre 0,7 et 1,1 g/L. On parle de diabète si deux analyses sanguines faites à intervalle ont montré des taux supérieurs à 1,26 g/L à jeun, ou à plus de 2g/L à un autre moment de la journée.

C'est quoi un glucide ? C'est du sucre ?

Les glucides et le sucre sont souvent confondus. En réalité, le terme "glucides" qualifie un groupe d'aliments bien plus large, incluant tout ce qui est sucré, mais aussi beaucoup de produits dont le goût ne l'est pas forcément.

Pendant longtemps, on a parlé de sucres lents et de sucres rapides pour séparer les différents types d'aliments qui entrent dans la catégorie des glucides, mais aujourd'hui, on distingue plutôt :

- **Les glucides complexes** que l'on trouve dans les féculents et les légumineuses, notamment. Ces éléments complexes doivent d'abord être décomposés durant la digestion pour pouvoir être utilisés par notre corps. Plus ils sont "complets" et riches en fibres (riz brun, farine complète...), plus ils sont digérés lentement. Ils sont indispensables au bon équilibre de notre microbiote.
- **Les glucides simples** que l'on trouve dans les produits sucrés ne doivent pas être décomposés de la même façon que les glucides complexes. Ils sont donc digérés plus rapidement.

Quels aliments contiennent des glucides ?

Au naturel, on trouve des glucides dans :

- Les fruits.
- Les légumes : certains plus que d'autres comme le panais, la betterave..., beaucoup moins les légumes verts.
- Les féculents : pâtes, pommes de terre, riz, pain et tout ce qui est à base de céréales.
- Les légumineuses : pois cassés, pois chiches, haricots, lentilles.
- Les sucres, le miel, les sirops d'agave, d'érable, de dattes...

- Certains produits laitiers : ceux qui contiennent encore du lactose.
- À ceux-là, on peut ajouter tous les sucres que l'on retrouve dans les produits transformés :
- Sirops, confitures, chocolats, bonbons, biscuits gâteaux, pâtisseries...
- Sucres utilisés comme ingrédients sous différents noms dans un grand nombre de produits industriels : sirop de maïs, maltose, sucre inverti, sirop de fruits, sirop de glucose...
- Sucres entrant dans la composition de produits industriels salés : plats préparés, chips, ketchup...

Quand on combine tout cela, on s'aperçoit qu'ils peuvent très vite constituer une part trop importante de nos apports alimentaires.

À quoi servent-ils et pourquoi sont-ils importants ?

Les glucides sont essentiels à notre bon fonctionnement, car ils constituent le carburant privilégié de notre corps. C'est notre principale source d'énergie au quotidien, ce qui nous permet de bouger, de faire du sport, d'assurer nos tâches et même de réfléchir (ils alimentent aussi le cerveau). Ces glucides devraient constituer de 50 à 55 % de nos apports journaliers en calories. Donc, si vos besoins journaliers sont de 2000 kcal, cela correspond à 250-275 g de glucides par jour (1 g de glucides = 4 kcal). En privilégiant les glucides complexes et présents au naturel (féculents, légumes, fruits, légumineuses...), plutôt que les sucres ajoutés (maximum 10 % de nos apports quotidiens).

Le rôle du glucose

Mais pour pouvoir atteindre nos cellules et permettre tout cela, les glucides que nous mangeons doivent d'abord, par le biais de la digestion, être décomposés pour donner des sucres simples, dont le glucose, qui passe dans le sang ce qui lui permet d'atteindre nos cellules pour jouer son rôle de carburant.

Ce qu'il est important de savoir, c'est qu'en conséquence, à chaque fois que nous consommons des glucides, nous faisons monter le taux de glucose dans notre sang. Or, ce taux de glucose doit rester en moyenne à un niveau stable, compris entre 0,7 et 1,1 g/L. Plus le taux de glucose dépasse – hyperglycémie – ou tombe sous – hypoglycémie – cette fourchette, plus le corps doit enclencher de mécanismes pour le ramener à la normale.

Les régimes IG bas proposent d'atténuer ce que l'on appelle les "pics" de glycémie (les augmentations fortes et rapide du taux de glucose dans le sang). Et ce, notamment en privilégiant les aliments entraînant une réponse glycémique modérée. Parce que tous les aliments contenant des glucides ne font pas grimper notre taux de glucose sanguin de la même façon. Cela dépend de leur index glycémique.

C'est quoi l'index glycémique (IG) ?

C'est la façon dont un aliment peut faire grimper beaucoup, moyennement ou pas du tout notre taux de glucose dans le sang. Des scientifiques se sont penchés sur la question et ont établi ce que l'on appelle l'index (ou indice) glycémique (IG) de ce que nous man-

geons. Cet index varie de 0 (aucun impact) à 100 (impact maximum). Un aliment avec un IG proche de 100 a donc un pouvoir hyperglycémiant (il fait augmenter la glycémie) beaucoup plus élevé qu'un aliment qui présente un IG de 20 (très recommandable).

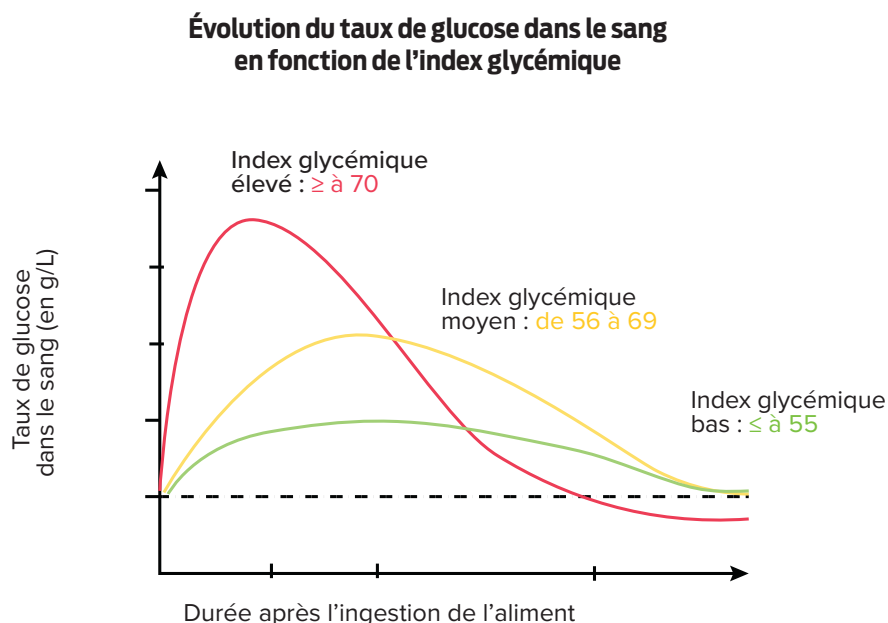
On parle d'aliments à index glycémique :

- **Bas** : si celui-ci est inférieur à 55.
- **Modéré** : si celui-ci va de 55 à 70.
- **Élevé** : s'il est supérieur à 70.

Comment a-t-il été calculé ?

Ces scientifiques ont comparé l'évolution du taux de glucose présent dans le sang après avoir mangé 50 g d'un aliment X ou Y avec celle mesurée après l'ingestion de 50 g d'un aliment de référence (en général le glucose, qui a un IG de 100). La glycémie était mesurée à intervalles réguliers sur une période de deux heures. Au final, ils ont obtenu une courbe par aliment indiquant la quantité totale de glucose libérée dans le sang après avoir consommé l'aliment ainsi que la durée de son impact.

En regardant le graphique, on peut constater que plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, plus il produit ce que l'on appelle un "pic" de glycémie (une élévation forte et rapide). L'index glycémique constitue donc un indicateur de base – précieux pour le contrôle de ces pics - concernant un aliment dans l'absolu. Mais les mesures ont été



Source : Mens sana in corpore sano : Does the Glycemic Index Have a Role to Play? Nutrients 29 septembre 2020.

faites après ingestion de l'aliment seul, à jeun, avec de l'eau. Autrement dit sans tenir compte du fait que cet aliment peut aussi être consommé en association avec d'autres pouvant abaisser (ou augmenter) l'index glycémique de l'ensemble (voir en p. 13). Donc, l'IG est une valeur absolue si vous mangez, par exemple, une tablette de chocolat au goûter. Par contre, les choses seront plus nuancées si vous consommez des glucides en même temps que des graisses, des protéines et des fibres comme c'est le cas dans un repas complet. C'est par le biais, notamment, de ces "nuances" que l'alimentation à IG bas peut agir. Et puis, il faut également tenir compte de la portion consommée. Un aliment peut avoir un index glycémique élevé, mais si vous n'en consommez qu'une petite portion, son impact sur la glycémie peut être limité.

Quel est l'impact d'un index glycémique élevé sur le corps et la santé ?

Comme on l'a vu en parlant de l'index glycémique, consommer des glucides provoque des poussées plus ou moins élevées de glucose dans notre sang. C'est là qu'intervient une hormone essentielle pour ramener ce taux à la normale quand il est excessif : l'insuline.

Le rôle de l'insuline

Chez une personne en bonne santé, le pancréas réagit en produisant de l'insuline quand le taux de glucose augmente dans notre sang. Le rôle de celle-ci est de permettre aux cellules de capter le glucose excédentaire dans le sang pour l'utiliser comme source d'énergie et remplir notre (petit) stock de base dans nos muscles et notre foie. C'est pour cette raison, par exemple, que les sportifs mangent souvent des glucides avant le sport. Parce que cela leur offre une énergie directement utilisable. Mais quand ce glucose est présent en grande quantité dans le sang – notamment après la consommation d'aliments riches en glucides raffinés et/ou en sucre – et qu'il n'est pas utilisé rapidement pour une activité physique, l'insuline favorise sa conversion en graisse.

Le premier risque est donc le surpoids. D'autant que le travail de l'insuline, quand le pancréas doit en envoyer une forte quantité comme en cas de pic glycémique, peut entraîner en réaction une baisse de la glycémie. Ce qui risque d'augmenter la sensation de faim et de provoquer des fringales. Résultat, on mange davantage, voire trop, ou on privilégie des aliments riches en calories, ce qui peut encore faire grimper le poids.

Le danger des pics glycémiques à répétition

Ces variations importantes de la glycémie ne sont pas sans effet sur la santé. On l'a vu, la première étape est la prise de poids, surtout si en plus, on mange globalement déséquilibré et que l'on est sédentaire. Mais des pics élevés et répétés sur le long terme peuvent avoir des incidences bien plus graves.

1. La résistance à l'insuline (insulinorésistance). Dans un premier temps, à force d'être trop souvent sollicitées par l'insuline, les cellules peuvent devenir moins sensibles à ses

effets. Le pancréas doit alors produire plus d'insuline pour arriver au même résultat. Et l'on sait que l'insuline favorise la conversion du glucose en graisses s'il n'est pas utilisé rapidement. Conséquence : augmentation du poids et difficulté à en perdre même en cas de régime. De plus, l'insulinorésistance s'accompagne en général d'un stress oxydant au niveau des muscles et d'une inflammation chronique.

On peut faire de l'insulinorésistance sans être diabétique de type 2, mais si on ne la prend pas en charge, on risque fortement de le devenir.

2. Le prédiabète est en quelque sorte une étape intermédiaire entre la résistance à l'insuline et le diabète. La glycémie est plus élevée que la normale, mais pas suffisamment pour poser un diagnostic de diabète. Il est donc indispensable – et encore temps – de rectifier le tir en corrigeant son hygiène de vie.

3. Le diabète de type 2 arrive quand l'insuline reste produite par le pancréas, mais que les cellules n'y répondent plus. En réaction, le pancréas en produit de plus en plus et finit par s'épuiser. Le corps n'arrive plus à réguler correctement le taux de sucre dans le sang et celui-ci reste trop élevé. Autrefois, le diabète de type 2 que l'on appelait aussi diabète de l'âge mûr (le diabète de type 1 est, lui, une maladie auto-immune) concernait principalement les adultes, mais il est aujourd'hui de plus en plus fréquent chez l'enfant. Or, on sait que le diabète peut conduire à des problèmes cardio-vasculaires, rénaux et neurologiques importants, à des problèmes de vue, etc.

Autre effet collatéral : La NASH ou maladie du foie gras (stéatose non alcoolique).

C'est particulièrement vrai dans le cas d'un excès de consommation de fructose, de sucre et de graisses. Cet excès de fructose ne vient en général pas de la surconsommation de fruits, mais bien de celle de produits sucrés industriels qui en sont riches, notamment sous forme de sirop : sodas, boissons sucrées, bonbons, pâtisseries industrielles, céréales sucrées, etc. On l'appelle d'ailleurs aussi "maladie du soda". Or, la stéatose peut, à terme, mener à une cirrhose du foie (même si on ne consomme pas d'alcool) aux conséquences bien plus graves.

À savoir : le fructose est aussi le constituant principal du sirop d'agave que l'on pourrait malheureusement trop souvent substituer au sucre blanc dans nos préparations en raison de son IG bas.

Devrions-nous tous passer à une alimentation IG bas ?

Dans l'idéal, les glucides contenus dans les aliments – on ne parle pas ici du sucre ajouté, qui n'est pas utile à notre organisme – devraient, comme on l'a dit plus haut, représenter environ 50 à 55 % de nos apports en calories. Ainsi, si vos besoins journaliers sont de 2000 kcal, cela correspond à 250-275 g de glucides par jour (1 g de glucides = 4 kcal). En privilégiant les céréales complètes et les légumineuses plus riches en fibres, qui lissent la glycémie.

Cake salé catalan



12 personnes



20 minutes



40 minutes

INGRÉDIENTS

50 g de Manchego (ou de Comté)
20 g de tomates séchées
50 g de chorizo
75 g de farine de blé complète
75 g de farine de pois chiches
1 sachet de levure chimique
4 œufs
100 ml de lait demi-écrémé
100 g de petites olives noires dénoyautées
1 càc d'origan
1 pointe de couteau de paprika fumé
2 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four à 200°C. Râpez le fromage. Émincez les tomates, faites de même avec le chorizo.
2. Préparez la pâte à cake : mélangez les farines, la levure, les œufs et le lait. Ajoutez ensuite les olives, le fromage, les tomates, le chorizo, l'origan et le paprika. Mélangez, salez et poivrez.
3. Graissez un moule à cake avec l'huile d'olive. Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

VALEURS NUTRITIONNELLES

(pour une portion)

Énergie 148 kcal

Graisses 8,9 g

(dont saturées 2,7 g)

Glucides 8,5 g

(dont sucres 2 g)

Protéines 7,4 g

Fibres 2,2g

Sel 0,6g

BON À SAVOIR

Ce cake peut se varier à l'infini : thon, poivrons, saumon, brocoli, poireau, etc. Il se congèle très facilement, de préférence prétranché. Dans ce cas, il peut suffire de le passer au grille pain pour le réchauffer.





Muffins aux noisettes



10 muffins



15 minutes



20 minutes

INGRÉDIENTS

75 g de farine de blé
75 g de farine d'avoine
100 g de poudre de noisettes
1 càs de graines de chia
1 sachet de levure chimique
75 g de beurre mou
50 g de cassonade blonde
3 œufs
20 g de miel
2 càs de yaourt
10 noisettes entières

VALEURS NUTRITIONNELLES (pour une portion)

Énergie 186 kcal
Graisses 9,4 g
(dont saturées 1,2 g)
Glucides 17,8 g
(dont sucres 2,5 g)
Protéines 6 g
Fibres 2,6 g
Sel 0 g

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer votre four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez les farines, la poudre de noisettes, les graines de chia et la levure chimique.
3. Dans un autre saladier, mélangez le beurre avec la cassonade. Fouettez les œufs en omelette, ajoutez le miel et ajoutez-les au mélange beurre-cassonade. Mélangez bien puis incorporez doucement le mélange de farines et de graines. Terminez en ajoutant le yaourt pour obtenir une pâte onctueuse. Mélangez bien.
4. Répartissez dans 10 moules à muffins. Déposez un peu de noisette concassée sur chacun et enfournez pour 20 minutes. Démoulez après cuisson et laissez refroidir sur une grille. Conservez en boîte hermétique.



BON À SAVOIR

Pas de poudre de noisettes ? Remplacez-la par de la poudre d'amandes avec des amandes concassées sur le dessus. En version salée, remplacez la cassonade et le miel par du comté ou du parmesan, l'IG en sera encore abaissé.

