Qu'est ce que l'index glycémique ?

L’index glycémique permet de comparer des portions d'aliments qui renferment le même poids de glucide en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang (glycémie). Il indique à quelle vitesse le glucose d'un aliment se retrouve dans le sang.

Tous les glucides qu’ils soient simples ou complexes provoquent une augmentation du taux de sucre dans le sang. Ce pic de glycémie intervient 30 minutes environ après leur ingestion et est plus ou moins grand. Il détermine l'index glycémique de l'aliment.

La référence est le glucose qui a un IG = 100

Pourquoi les aliments à IG bas sont plus intéressants ?

L'ingestion d'un aliment provoque une montée du sucre dans le sang. L’insuline est l’hormone qui est sécrétée par le pancréas immédiatement après l’ingestion de glucides pour permettre l’utilisation du glucose par les cellules et éviter que le sucre ne reste trop dans le sang.

Plus un aliment a un IG élevé, plus il fait monter la glycémie et plus de l'insuline sera libérée. A plus ou moins long terme, la consommation excessive d’aliments qui ont un indice glycémique élevé peut conduire à une perte de sensibilité de l’insuline des cellules de l’organisme. Cette « résistance » à l’insuline fait qu'elle perd en efficacité et se traduit par un trop plein de sucre dans le sang. A terme, cette résistance à l'insuline peut provoquer l’obésité, l’hypertension et le diabète de type 2.

Tableau des aliments et IG

En dessous de 55 on parle d’IG bas, entre 55 et 70 d’IG modéré et au-dessus de 70 d’IG élevé.

Sur le tableau ci-dessous, les tableaux en rouge sont les aliments à éviter, en orange à manger avec modération et en vert les aliments à privilégier

Et vous l’aurez compris plus l’indice est bas plus facilement vous perdrez la masse grasse dû au surpoids et plus vous mangerez les aliments qui se trouvent au dessus de 55 en IG plus vous risquez de prendre du poids.

Tableau d’index glycémique des aliments

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sirop de maïs  | 115  | Bière\*  | 110  |
| Amidons modifiés  | 100  | Glucose  | 100  |
| Sirop de blé, sirop de riz  | 100  | Sirop de glucose  | 100  |
| Farine de riz  | 95  | Fécule de pomme de terre (amidon)  | 95  |
| Maltodextrine  | 95  | Pommes de terre au four  | 95  |
| Pommes de terre frites  | 95  | Pain blanc sans gluten  | 90  |
| Pomme de terre en flocons (instantanée)  | 90  | Riz glutineux, riz agglutinant  | 90  |
| Arro-wroot, herbe aux flèches  | 85  | Carottes (cuites)\*  | 85  |
| Céleri rave (cuit)\*  | 85  | Corn Flakes, flocons de mais  | 85  |
| Farine de blé blanche  | 85  | Gâteau de riz  | 85  |
| Lait de riz  | 85  | Maizena (amidon de maïs)  | 85  |
| Navet (cuit)\*  | 85  | Pain hamburger  | 85  |
| Pain très blanc, pain de mie (type Harry's®)  | 85  | Panais\*  | 85  |
| Pop corn (sans sucre)  | 85  | Riz a cuisson rapide (précuit)  | 85  |
| Riz soufflé, galettes de riz  | 85  | Tapioca  | 85  |
| Pomme de terre en purée  | 80  | Courges (diverses)\*  | 75  |
| Doughnuts  | 75  | Farine de riz complète  | 75  |
| Gaufre au sucre  | 75  | Lasagnes (blé tendre)  | 75  |
| Pastèque\*  | 75  | Potiron\*  | 75  |
| Riz au lait (sucré)  | 75  | Amarante soufflée  | 70  |
| Bagels  | 70  | Baguette, pain blanc  | 70  |
| Banane plantain (cuite)  | 70  | Barres chocolatées (sucrées)  | 70  |
| Biscottes  | 70  | Biscuit  | 70  |
| Bouillie de farine de maïs  | 70  | Brioche  | 70  |
| Céréales raffinées sucrées  | 70  | Chips  | 70  |
| Colas, boissons gazeuses, sodas (type Coca-Cola®)  | 70  | Croissant  | 70  |
| Dattes  | 70  | Farine de maïs  | 70  |
| Gnocchi  | 70  | Mélasse  | 70  |
| Mil, millet, sorgho  | 70  | Nouilles (blé tendre)  | 70  |
| Pain azyme (farine blanche)  | 70  | Pain de riz  | 70  |
| Polenta, semoule de maïs  | 70  | Pommes de terre bouillies pelées  | 70  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Raviolis (blé tendre)  | 70  | Risotto  | 70  |
| Riz blanc standard  | 70  | Rutabaga, chou-navet  | 70  |
| Special K®  | 70  | Sucre blanc (saccharose)  | 70  |
| Sucre roux/complet/intégral  | 70  | Tacos  | 70  |
| Ananas (boîte)  | 65  | Betterave (cuite)\*  | 65  |
| Confiture standard (sucrée)  | 65  | Couscous, semoule  | 65  |
| Epeautre (farine raffinée)  | 65  | Farine de châtaigne/marron  | 65  |
| Farine semi complète  | 65  | Fèves (cuites)  | 65  |
| Fruit à pain, arbre à pain  | 65  | Gelée de coing (sucrée)  | 65  |
| Igname  | 65  | Jus de canne à sucre séché  | 65  |
| Maïs courant en grains  | 65  | Marmelade (sucrée)  | 65  |
| Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.  | 65  | Muesli (avec sucre, miel…)  | 65  |
| Nouilles/vermicelle chinois (riz)  | 65  | Pain au chocolat  | 65  |
| Pain au seigle (30% de seigle)  | 65  | Pain bis (au levain)  | 65  |
| Pain complet  | 65  | Pâtes de riz intégral  | 65  |
| Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)  | 65  | Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)  | 65  |
| Raisins secs  | 65  | Sirop d’érable  | 65  |
| Sorbet (sucré)  | 65  | Tamarin (doux)  | 65  |
| Abricot (boîte, au sirop)  | 60  | Bananes (mûre)  | 60  |
| Châtaigne, marron  | 60  | Crème glacée classique (sucrée)  | 60  |
| Farine complète  | 60  | Lasagnes (blé dur)  | 60  |
| Mayonnaise (industrielle, sucrée)  | 60  | Melon\*  | 60  |
| Miel  | 60  | Orge perlé  | 60  |
| Ovomaltine  | 60  | Pain au lait  | 60  |
| Pizza  | 60  | Porridge, bouillie de flocons d'avoine  | 60  |
| Poudre chocolatée (sucrée)  | 60  | Raviolis (blé dur)  | 60  |
| Riz de Camargue  | 60  | Riz long  | 60  |
| Riz parfumé (jasmin...)  | 60  | Sémoule de blé dur  | 60  |
| Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)  | 55  | Boulgour, bulgur (blé, cuit)  | 55  |
| Jus de mangue (sans sucre)  | 55  | Jus de raisin (sans sucre)  | 55  |
| Ketchup  | 55  | Manioc (amer)  | 55  |
| Manioc (doux)  | 55  | Moutarde (avec sucre ajouté)  | 55  |
| Nèfle  | 55  | Nutella®  | 55  |
| Papaye (fruit frais)  | 55  | Pêches (boîte, au sirop)  | 55  |
| Riz rouge  | 55  | Sirop de chicorée  | 55  |
| Spaghetti blancs bien cuits  | 55  | Sushi  | 55  |
| Tagliatelles (bien cuites)  | 55  |   |   |

Aliments et produits à IG moyen version imprimable



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| All Bran™  | 50  | Barre énergétique de céréale (sans sucre)  | 50  |
| Biscuits (farine complète, sans sucre)  | 50  | Chayotte, christophine (purée de)  | 50  |
| Couscous/sémoule complète  | 50  | Jus de pomme (sans sucre)  | 50  |
| Jus d\'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)  | 50  | Jus d’ananas (sans sucre)  | 50  |
| Kaki  | 50  | Kiwi\*  | 50  |
| Litchi (fruit frais)  | 50  | Macaronis (blé dur)  | 50  |
| Mangue (fruit frais)  | 50  | Muesli (sans sucre)  | 50  |
| Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)  | 50  | Patates douces  | 50  |
| Pâtes complètes (blé entier)  | 50  | Riz basmati long  | 50  |
| Riz complet brun  | 50  | Surimi  | 50  |
| Topinambour, artichaut de Jérusalem  | 50  | Wasa léger ™  | 50  |
| Airelle rouge, canneberge  | 45  | Ananas (fruit frais)  | 45  |
| Banane (verte)  | 45  | Banane plantain (crue)  | 45  |
| Banane plantain (crue)  | 45  | Blé (farine intégrale)  | 45  |
| Blé (type Ebly)  | 45  | Boulgour, bulgur complet (blé, cuit)  | 45  |
| Capellini  | 45  | Céréales complètes (sans sucre)  | 45  |
| Confiture (marmelade) sans sucre (jus de raisin concentré)  | 45  | Couscous intégral, semoule integrale  | 45  |
| Epeautre (farine intégrale)  | 45  | Epeautre (pain intégral)  | 45  |
| Farine de farro (intégrale)  | 45  | Farine de kamut (intégrale)  | 45  |
| Jus de pamplemousse (sans sucre)  | 45  | Jus d’orange (sans sucre et pressé)  | 45  |
| Muesli Montignac  | 45  | Noix de coco  | 45  |
| Pain de Kamut  | 45  | Pain grillé, farine intégrale sans sucre  | 45  |
| Petits pois (boîte)  | 45  | Pilpil (de blé)  | 45  |
| Pumpernickel standard  | 45  | Raisin (fruit frais)  | 45  |
| Riz basmati complet  | 45  | Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)  | 45  |
| Seigle (intégral; farine ou pain)  | 45  | Avoine  | 40  |
| Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)  | 40  | Chicorée (boisson)  | 40  |
| Cidre brut  | 40  | Falafel (fèves)  | 40  |
| Farine de quinoa  | 40  | Farro  | 40  |
| Fèves (crues)  | 40  | Figues sèches  | 40  |
| Flocons d\'avoine (non cuite)  | 40  | Gelée de coing (sans sucre)  | 40  |
| Haricots rouges (boîte)  | 40  | Jus de carottes (sans sucre)  | 40  |
| Kamut intégral  | 40  | Lactose  | 40  |
| Lait de coco  | 40  | Pain 100% intégral au levain pur  | 40  |
| Pain azyme (farine intégrale)  | 40  | Pâtes intégrales, al dente  | 40  |
| Pepino, poire-melon  | 40  | Pruneaux  | 40  |
| Pumpernickel Montignac  | 40  | Purée de sésame, tahin  | 40  |
| Sablé (farine intégrale, sans sucre)  | 40  | Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)  | 40  |
| Sorbet (sans sucre)  | 40  | Spaghetti al dente (cuits 5 minutes)  | 40  |

Aliments et produits à IG bas version imprimable



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Abricots sec  | 35  | Amarante  | 35  |
| Anone chérimole, anone écailleuse, pomme cannelle, corossol  | 35  | Barre chocolatée (sans sucre de type Montignac®)  | 35  |
| Brugnons, nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)  | 35  | Cassoulet  | 35  |
| Céleri rave (cru; rémoulade)  | 35  | Coing (fruit frais)  | 35  |
| Crème glacée (au fructose)  | 35  | Falafel (pois chiches)  | 35  |
| Farine de coco  | 35  | Farine de pois chiche  | 35  |
| Figue; figue de barbarie (fraîche)  | 35  | Grenade (fruit frais)  | 35  |
| Haricot adzuki  | 35  | Haricot borlotti  | 35  |
| Haricots blancs, cannellini  | 35  | Haricots noirs  | 35  |
| Haricots rouges  | 35  | Jus de tomate  | 35  |
| Levure  | 35  | Levure de bière  | 35  |
| Lin, sésame, pavot (graines de)  | 35  | Maïs ancestral (indien)  | 35  |
| Moutarde  | 35  | Oranges (fruit frais)  | 35  |
| Pain Essène (de céréales germées)  | 35  | Pêches (fruit frais)  | 35  |
| Petits pois (frais)  | 35  | Petits pois (frais)  | 35  |
| Pois chiches (boîte)  | 35  | Pomme (compote)  | 35  |
| Pomme (fruit frais)  | 35  | Pommes séchées  | 35  |
| Prunes (fruit frais)  | 35  | Purée d\'amandes blanches (sans sucre)  | 35  |
| Quinoa  | 35  | Riz sauvage  | 35  |
| Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)  | 35  | Tomates séchées  | 35  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tournesol (graines)  | 35  | Vermicelle de blé dur  | 35  |
| Wasa™ fibre (24%)  | 35  | Yaourt au soja (aromatisé)  | 35  |
| Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)\*\*  | 35  | Pain integral Montignac  | 34  |
| Abricots (fruit frais)  | 30  | Ail  | 30  |
| Betterave (crue)  | 30  | Carottes (crues)  | 30  |
| Fromage blanc\*\* non égoutté  | 30  | Fruit de la passion, maracudja, grenadille pourpre  | 30  |
| Haricots verts  | 30  | Lait de soja  | 30  |
| Lait d\'avoine (non cuite)  | 30  | Lait d’amande  | 30  |
| Lait frais/poudre\*\*  | 30  | Lait\*\* (écrémé ou non)  | 30  |
| Lentilles brunes  | 30  | Lentilles jaunes  | 30  |
| Mandarines, clémentines  | 30  | Marmelade (sans sucre)  | 30  |
| Navet (cru)  | 30  | Pamplemousse (fruit frais)  | 30  |
| Poires (fruits frais)  | 30  | Pois chiches  | 30  |
| Salsifis  | 30  | Tomates  | 30  |
| Vermicelle de soja  | 30  | Airelle, myrtille  | 25  |
| Baies de Goji  | 25  | Cerises  | 25  |
| Chocolat noir (>70% de cacao)  | 25  | Farine de soja  | 25  |
| Flageolets  | 25  | Fraises (fruit frais)  | 25  |
| Framboise (fruit frais)  | 25  | Graines de courges  | 25  |
| Groseille  | 25  | Groseille à maquereau  | 25  |
| Haricot mungo (soja)  | 25  | Hummus, homus, humus  | 25  |
| Lentilles vertes  | 25  | Mûres  | 25  |
| Orge mondé  | 25  | Pois cassés  | 25  |
| Purée de cacahuètes (sans sucre)  | 25  | Purée de noisettes entières (sans sucre)  | 25  |
| Purée d\'amandes complètes (sans sucre)  | 25  | Artichaut  | 20  |
| Aubergine  | 20  | Cacao en poudre (sans sucre)  | 20  |
| Cerises des antilles, acérola  | 20  | Chocolat noir (>85% de cacao)  | 20  |
| Citron  | 20  | Confiture (marmelade) sans sucre Montignac  | 20  |
| Cœur de palmier  | 20  | Farine de noisettes  | 20  |
| Farine d\'amande  | 20  | Fructose Montignac  | 20  |
| Jus de citron (sans sucre)  | 20  | Pousse de bambou  | 20  |
| Ratatouille  | 20  | Sauce tamari (sans sucre ni édulcorants)  | 20  |
| Soja cuisine  | 20  | Yaourt au soja (nature)  | 20  |
| Agave (sirop)  | 15  | Amandes  | 15  |
| Asperge  | 15  | Blette, bette  | 15  |
| Brocoli  | 15  | Cacahuètes, arachides  | 15  |
| Céleri branches  | 15  | Céréales germées (germes de blé, de soja...)  | 15  |
| Champignon  | 15  | Chou-fleur  | 15  |
| Choucroute  | 15  | Choux  | 15  |
| Choux de Bruxelles  | 15  | Concombre  | 15  |
| Cornichon  | 15  | Courgettes  | 15  |
| Echalote  | 15  | Endives, chicorée  | 15  |
| Epinards  | 15  | Fenouil  | 15  |
| Germe de blé  | 15  | Gingembre  | 15  |
| Graines germes  | 15  | Groseille noire, cassis  | 15  |
| Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout  | 15  | Lupin  | 15  |
| Noisettes  | 15  | Noix  | 15  |
| Noix de cajou  | 15  | Oignons  | 15  |
| Olives  | 15  | Oseille  | 15  |
| Pesto  | 15  | Physalis  | 15  |
| Pignon de pin  | 15  | Piment  | 15  |
| Pistache  | 15  | Poireaux  | 15  |
| Pois mange tout  | 15  | Poivrons  | 15  |
| Poudre de caroube  | 15  | Radis  | 15  |
| Rhubarbe  | 15  | Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)  | 15  |
| Soja (graines/noix)  | 15  | Son (de blé, d\'avoine...)  | 15  |
| Tempeh  | 15  | Tofu (soja)  | 15  |
| Avocat  | 10  | Pâtes Montignac à IG bas (spaghetti)  | 10  |
| Spaghetti Montignac à IG bas  | 10  | Crustacés (homard, crabe, langouste)  | 5  |
| Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)  | 5  | Vinaigre  | 5  |

**Liste alphabétique**  **IG élevés**  **IG moyens**  **IG bas**



\* Bien qu'ayant un IG élevé, ces aliments ont un contenu en glucide pur très faible (5% environ). Leur consommation en quantité normale devrait donc avoir un effet négligeable sur la glycémie.

\*\* Il n'y a pratiquement pas de différence d'IG entre les laitages entiers et les laitages à 0% de MG. Il faut savoir par ailleurs que bien que les laitages aient un IG bas, leur index insulinique est élevé.

\*\*\* Ces aliments ne contenant pas de glucide ont un IG de 0.