

LA CHARGE GLYCEMIQUE

■ *C'est quoi ?*

L'indice glycémique donne la mesure de la qualité des glucides, la charge glycémique prend en compte la qualité et la quantité des glucides dans les aliments. Ainsi, cette dernière donnée permet d'avoir une idée plus précise de la quantité de sucres qui est avalée.

- « *La réduction de la charge glycémique peut être particulièrement importante pour atteindre une perte de poids chez les individus ayant une sécrétion élevée en insuline.* Indépendamment de la sécrétion en insuline, un régime à faible charge glycémique a des effets bénéfiques sur le cholestérol des lipoprotéines de haute densité et la concentration des triglycérides mais pas sur la concentration du cholestérol des lipoprotéines de faible densité. »

■ *Son calcul...*

La charge glycémique (CG) permet de quantifier la capacité à faire monter la glycémie pour 100 g d'un aliment donné. $CG = (\text{teneur en glucides pour 100 g d'un aliment}) * IG/100$

Par exemple, pour 100 g de pêche, il y a 9 g de glucides avec un indice glycémique à 30. Donc finalement il n'y a qu'une charge glycémique à 2,7.

Pour un petit biscuit petit beurre, il y a 75 g de glucides pour 100 g de biscuit. Avec un indice glycémique à 55, on a une charge glycémique à 41!

Vous pouvez aussi la calculer juste pour la portion que vous mangez. $CG = (\text{teneur en glucides affichées sur l'emballage pour une portion}) * IG/100$. (quelques fois, les glucides sont aussi appelés hydrates de carbone sur les paquets).

■ *Moins d'erreurs d'appréciation avec la charge glycémique...*

La charge glycémique permet de se rendre compte que quelques aliments à IG élevés n'ont finalement pas une charge en sucre si forte que ça ! Par exemple, la carotte cuite, longtemps écartée dans les régimes des diabétiques car son indice glycémique est à 85 ! Effectivement c'est élevé. Mais il n'y a que 6 g de glucides totaux dans 100 g de carottes cuites. Soit $6g * 85/100 = 5,1$ en charge glycémique. Ce qui est faible et donc sans élévation importante de la glycémie.

■ *Les valeurs...*

Limitez au maximum les charges glycémiques supérieures à 20. **Entre 11 et 19, la charge glycémique est modérée. Privilégiez les charges glycémiques inférieure à 10.** Essayez de manger les aliments sucrés au moment des repas principaux. Ainsi l'hyperglycémie est moindre et donc le stockage sous forme de graisse limité.

Voici quelques aliments classés par leurs indices glycémiques avec les charges glycémiques correspondantes. **On peut additionner chaque charge glycémique des**

aliments consommés pour calculer la charge glycémique journalière qui doit être AUTOUR DE 80. Au dessus de 120, la charge glycémique est très élevée. Si diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité il y a, et que la personne veut retrouver une hygiène de vie avec perte de poids, la charge glycémique journalière devra être autour de 50.

G. : quantité de glucides pour 100 g d'aliment correspondant ou selon quantité particulière indiquée.

I.G. : Indice glycémique (capacité à faire monter la glycémie)

C.G. : Charge glycémique (capacité à faire monter la glycémie **pour une portion d'aliment**)

ALIMENTS A CHARGE GLYCEMIQUE ELEVEE	G.	I.G.	C.G.
GLUCOSE	100	100	100
RIZ SOUFFLE	85	95	81
TAPIOCA	94	80	75
CORN-FLAKES	85	85	72
MIEL	80	90	72
DATTES	75	95	71
SUCRE (SACCHAROSE)	100	70	70
MAÏZENA	88	70	62
CÉRÉALES SUCRÉES	80	70	56
POP CORN SANS SUCRE	63	85	54
FARINE T45 (PAIN BLANC)	58	85	49
CRACKERS	60	80	48
CONFITURE	70	65	46
RAISINS SECS	66	65	43
BARRE CHOCOLATÉE	60	70	42
FARINE T55 (BAGUETTE)	55	75	41
BISCUIT SEC "PETIT BEURRE"	75	55	41
CHIPS	49	80	39
FARINE T65 (PAIN DE CAMPAGNE)	53	70	37
BISCUIT SABLÉ	68	55	37
SNICKERS (1 barre)	64	55	35
FARINE T85	50	65	33
FARINE DE BLÉ NOIR (SARRASIN)	65	50	33
POMME DE TERRE FRITE	33	95	31
FARINE T150 (PAIN COMPLET)	47	50	24

POMME DE TERRE CUITE AU FOUR	25	95	24
ABRICOTS SECS	63	35	22
RIZ PRÉCUIT	24	90	22
MARS (1 BARRE)	37	57	21
GATEAU DE RIZ	24	85	20
PAIN DE SEIGLE COMPLET	49	40	20
FRUCTOSE	100	20	20
CROISSANT (1 SEUL)	22	90	20
ALIMENTS A CHARGE GLYCEMIQUE MOYENNE	G.	I.G.	C.G.
PAIN AU SON	40	45	18
PAIN NOIR ALLEMAND	45	40	18
FARINE T200 (PAIN INTEGRAL)	45	40	18
MACARONI AU FROMAGE	28	64	18
RIZ BLANC BOUILLI	26	64	17
RIZ PRÉCUIT INCOLLABLE	24	70	17
NOUILLES, RAVIOLES	23	70	16
SEMOULE RAFFINÉE	25	65	16
MAÏS MODERNE	22	70	15
SORBET	30	50	15
POMME DE TERRE BOUILLIE PELÉE	20	70	14
RIZ LONG BLANC	23	60	14
PURÉE DE POMMES DE TERRE	14	90	13
CRÊPE AU SARRASIN	25	50	13
PÂTES BLANCHES CUISSON NORMALE	23	55	13
BANANE	20	65	13
LIMONADE	20	66	13
RIZ BASMATI	23	50	12
RIZ BRUN COMPLET	23	50	12
BOULGOUR ENTIER CUIT	25	45	11
SPAGHETTIS AL DENTE	25	45	11
MARMELADE DE FRUITS SANS SUCRE	37	30	11
PATATE DOUCE	20	50	10
SPAGHETTI COMPLETS BOUILLIS	37	27	10
CREME GLACEE (2 BOULES)	16	61	10
ANANAS (2 TRANCHES)	17	59	10
20 GRAINS DE RAISINS	22	46	10
JUS D'ORANGE FRAIS (25 cl)	20	50	10

ALIMENTS A CHARGE GLYCEMIQUE FAIBLE	G.	I.G.	C.G.
MIEL (1 C A CAFE)	16	55	9
MANGUE (1 MOITIE)	16	51	8
MELON (UN DEMI)	11	72	8
JUS DE PAMPLEMOUSSE (25 cl)	17	48	9
JUS DE CAROTTE (25 cl)	21	43	9
PÂTES COMPLETES (T150)	19	45	9
CRÈME GLACEE	25	35	9
POMME DE TERRE BOUILLIE AVEC PEAU	14	65	9
BOISSON AU COLA	11	70	8
JUS DE POMME NATUREL	17	40	7
PÂTES INTÉGRALES (T200)	17	40	7
MAÏS INDIEN ANCESTRAL	21	35	7
CHOCOLAT NOIR À 70% DE CACAO	32	22	7
POIS CHICHES CUIITS	22	30	7
JUS D'ORANGE INDUSTRIEL	11	65	7
4 ABRICOTS	12	57	7
20 CERISES	19	36	7
1 ORANGE	15	48	7
QUINOA CUIT	18	35	6
POIS SECS CUIITS	18	35	6
KIWI	12	50	6
FÊVES CUITES	7	80	6
CAROTTES CUITES	6	85	5
POTIRON, CITROUILLE	7	75	5
PASTEQUE	7	75	5
VERMICELLE CHINOIS (HARICOTS MUNGO)	15	35	5
LENTILLES BRUNES	17	30	5
HARICOTS BLANCS	17	30	5
POIS CASSÉS	22	22	5
MYRTILLES, FRAMBOISES (30 G)	13	40	5
4 PRUNES	13	39	5
1 PECHE	9	56	5
20 FRAISES	14	36	5
PAIN DE SEIGLE COMPLET (30 g)	12	41	5
LAIT ECREME (250 ml)	13	32	4
MELON	6	65	4

PETITS POIS FRAIS	10	40	4
JUS D'ORANGE PRESSÉ	10	40	4
HARICOTS ROUGES	11	40	4
POIRE, FIGUE	12	35	4
POMME	12	30	4
LENTILLES VERTES	17	22	4
CERISE	17	22	4
JUS DE TOMATE (25 cl)	8	38	3
½ PAMPLEMOUSSE	12	25	3
ORANGE	9	35	3
PÊCHE	9	30	3
SOJA CUIT	15	20	3
AIL	28	10	3
NAVET	3	70	2
CAROTTES CRUES	7	35	2
YOGOURT ENTIER	5	35	2
YOGOURT MAIGRE	5	35	2
LAIT DEMI-ECRÊME	5	30	2
CAROTTES (72 g)	4	47	2
PRUNE, PAMPLEMOUSSE	10	22	2
CACAHUETES	9	20	2
ABRICOTS FRAIS	10	20	2
NOIX	5	15	1
HARICOTS VERTS	3	30	1
OIGNONS	5	10	1
LÉGUMES VERTS, SALADE, CHOUX, TOMATES, CHAMPIGNONS...A VOLONTE	5	10	1
VIANDES, POISSONS, OEUF, FROMAGES, BEURRE SE REPORTER AU <u>GUIDE</u>	0		0