

UFC-Que Choisir Argenteuil

Comprendre l'indice glycémique

L'**index ou indice glycémique** a été établi afin de mesurer l'impact des aliments contenant des glucides (ceux au goût sucré, mais aussi ceux contenant ce qu'on appelait autrefois « sucres lents » ou « sucres complexes » comme les féculents) sur la glycémie, à savoir le taux de glucose dans le sang, durant les 2 h suivant leur ingestion.

L'index glycémique (IG) permet de classer les aliments selon leur effet sur le taux de sucre dans le sang.

Pour le calculer, on compare l'aliment étudié à du glucose pur, connu pour provoquer une élévation très forte de la glycémie et dont l'IG est fixé à 100. Pour ce faire, il est demandé à une même personne d'ingérer d'abord l'aliment étudié, puis la même quantité de glucides sous forme de glucose.

À chaque fois, sa glycémie est mesurée à plusieurs reprises sur une période de 2 h. On établit ainsi une courbe. La surface située entre la courbe et le seuil de glycémie normale est calculée pour l'aliment étudié et pour le glucose. Si la surface pour l'aliment est 2 fois plus petite, son IG est de $100/2 = 50$.

L'impact des aliments sur la glycémie

