

# **OPTIMISATION DES APPORTS GLUCIDIQUES :**

## Réduire autant que possible la charge glycémique des repas

### COMMENT FAIRE ?

---

*La charge glycémique d'un repas détermine la vitesse avec laquelle le sucre passe dans le sang. Lorsqu'elle est élevée, il y a des afflux rapides et massifs de sucre que notre organisme gère difficilement. Cela a des effets néfastes sur santé, immédiats (fatigue avec des « coups de pompes »), à moyen terme (favorise la prise de poids) et à long terme (favorise le diabète et le vieillissement en général).*

*Pour baisser la charge glycémique, il suffit de réduire autant que possible les aliments à index glycémique (IG) élevés, et prioritairement en début de journée. Le fructose ajouté doit aussi être évité, pour d'autres raisons qui ont également des conséquences néfastes.*

**Les orientations suivantes permettent d'atteindre cet objectif :**

#### **1. Un repas du matin à orientation salée**

riche en protéines, en matière grasse, et dont les glucides sont exclusivement lents.

Aliments à privilégier : œuf, fromage, jambon, saumon, avocat, graines oléagineuses (en graines ou en crème), céréales complètes et légumineuses (pain complet, galette de sarrasin, haricots...), fromage blanc non sucré, etc.

Aliments à éviter : pain blanc, viennoiseries, miel, confiture, tout ce qui est préparé à base de farine blanche.

Les fruits sont à éviter, sauf mélangés avec du fromage blanc.

#### **2. Réduire les produits à index glycémique élevés**

Ils appartiennent à 3 familles :

- Les produits sucrés, c'est-à-dire tout ce qui contient du sucre ajouté. Il s'agit soit de préparations industrielles (sucre blanc et roux, desserts, glaces, confiseries, pâtisseries...)
- Les céréales raffinées : riz blanc, et tout ce qui est préparé à partir de la farine blanche de blé : pain, viennoiseries, gâteaux, crêpes, pâte à tarte, à pizza, etc.
- Les pommes de terre, surtout en frites, purées, cuites au four ou sautées à la poêle. Elles sont plus intéressantes quand elles sont cuites entières avec la peau (à l'eau ou mieux à la vapeur douce), et encore plus si elles sont refroidies entières au frigo et consommées le lendemain.

#### **3. Privilégier les produits à faible index glycémique**

Toutes les sources de protéines animales et les huiles végétales ne contiennent pas ou peu de glucides et sont donc favorables à un objectif charge glycémique basse.

Pour les aliments glucidiques, une règle d'or : tout ce qui n'a pas subi de transformation par le raffinage ou la préparation industrielle est toujours préférable à ce qui a été préalablement transformé.

### **Sont donc à privilégier :**

- Les fruits frais dès lors qu'ils sont bien tolérés. digestivement. Hors repas ou au début plutôt qu'en dessert. Limiter les fruits secs, ils concentrent le sucre.
- TOUS les légumes, en les variant et sans limite de quantité
- Les graines et fruits coques oléagineux (noix, noisettes, amandes, cajou, noix du Brésil, graines de courge, etc.)
- Les fruits oléagineux : olives, avocats
- Les graines entières : céréales et apparentés (quinoa, sarrasin, millet, flocons d'avoine...) légumineuses (lentilles, pis chiches, haricots, soja...). Pour le blé et le riz, du fait de fibres irritantes pour de nombreux intestins, les produits à base de farine demi-complète (pains, pâtes...)

### **4. Pour les collations**

- Éviter les produits à IG élevés : pain blanc, gâteaux, frits secs, produits sucrés.
- À privilégier : fruits frais, fruits oléagineux (avocats, olives), graines oléagineuses

### **5. Envie de sucré ?**

Les édulcorants ne sont pas une bonne solution, ils perturbent les signaux de régulation de l'organisme.

Préférer si besoin les édulcorants naturels stévia ou le xylitol.

Si besoin pour les boissons chaudes, préférer le miel, le sucre complet (rapadura) ou un édulcorant naturel.

En fin de repas, une compote sans sucre ajouté est l'idéal. Après un repas riche en fibres (graines complètes, légumes...), un dessert fait maison avec peu de sucre et préférentiellement du sucre complet aura des effets limités sur la charge glycémique.

### **Quand les envies vont à l'encontre de l'objectif...**

Se contraindre par la volonté n'est jamais bon, cela met de l'énergie en réserve pour compenser plus tard par des réactions compulsives et excessives.

Donc s'il y a des envies fortes qui ne vont pas dans le sens de l'objectif, il est préférable de les satisfaire que de lutter contre, et pour en tirer bénéfice, de prendre ensuite un temps d'observation sur ce qui s'est passé (de préférence par écrit).

- Contexte
- Nature du désir et comment a-t-il été satisfait
- Ce que vous avez ressenti avant et après
- Ce que vous vous êtes dit (pensées) avant et après

Cela ne compromet pas l'objectif si vous souhaitez toujours aller dans ce sens.