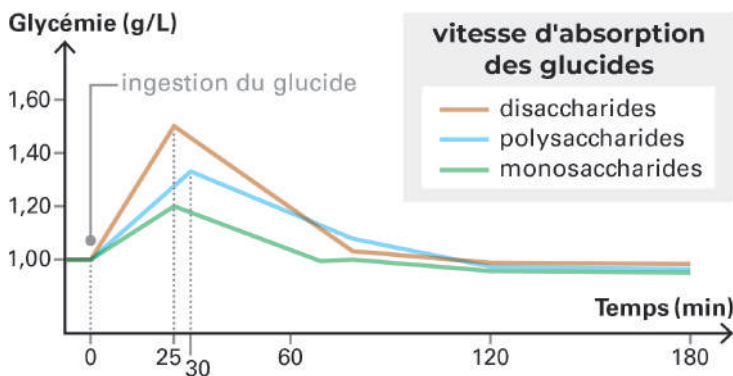


3 Sucres simples, sucres complexes

Indice glycémique

La notion d'indice glycémique mesure la capacité d'un glucide à faire élever la glycémie, permettant ainsi de prévoir ses effets potentiels sur le métabolisme.

Lorsque le sucre entre dans le sang, il provoque une élévation du taux de sucre sanguin, ou pic de glycémie. L'amplitude de ce pic pouvant être plus ou moins grande, elle est mesurée par un indice, que l'on appelle **indice glycémique** (ou IG).



Les glucides simples des aliments au goût sucré (confiseries, fruits...) ont longtemps été considérés comme augmentant rapidement le taux de glucose dans le sang (glycémie), d'où leur dénomination de sucres « rapides », par opposition aux sucres lents (ou glucides complexes) contenus dans les céréales, ou les féculents.

Or, de nos jours, il est établi que la variation de la glycémie ne dépend plus seulement du type de glucides ingérés, mais plutôt des aliments consommés. Cette variation peut être illustrée par la notion d'indice glycémique (IG). Cet indice permet de classer les aliments en fonction de l'influence qu'ils ont sur la glycémie. On l'obtient par comparaison avec le glucose dont l'IG a été fixé à 100.

Exemples de glucides :

Disaccharides : saccharose, maltose...

Polysaccharides : amidon...

Monosaccharides : fructose, glucose...

L'absorption des glucides par l'organisme dépend de nombreux facteurs. L'indice glycémique varie en effet en fonction de plusieurs paramètres :

- la composition en glucides de l'aliment (teneurs en différents glucides simples, complexes, et en fibres),
- l'origine botanique : par exemple des farines issues de différents blés n'auront pas forcément le même indice glycémique,
- la forme physique de l'aliment (liquide ou solide), sa texture (légumes ou fruits en l'état ou en purée, en compote ou en jus) et degré de mûrissement,
- le mode de préparation : température et durée de cuisson, préparation culinaire (vapeur, à l'eau, friture, grillade...),
- la présence d'autres nutriments (protéines, lipides et fibres alimentaires),
- le mode de consommation (un glucide, consommé isolément, est absorbé plus rapidement que le même glucide consommé au cours d'un repas diversifié),
- au niveau physiologique, la durée de la digestion fait varier l'indice glycémique.

Exemple : la pomme de terre permet de mieux comprendre les différents niveaux d'indice glycémique d'un même aliment en fonction de son mode de préparation. Sous forme de chips, son indice est bas (54), tandis que bouillie, son indice est moyen (62) et élevé (85) lorsque la pomme de terre est cuite au four.