

Glucides simples, complexes & index glycémique

2021

L'index glycémique (IG) indique la variation du taux de glucose dans le sang après l'ingestion d'un aliment. Pour classer les aliments, on choisit comme référence le glucose pur (IG de 100).

L'index glycémique rend obsolète l'équation « sucres lents = glucides complexes » et « sucres rapides = glucides simples ». Par exemple, les galettes de riz présentent un IG élevé de 78.

L'index glycémique dépend de l'aliment consommé mais aussi d'autres paramètres :

- Du mode de préparation (temps de cuisson, forme liquide/solide...)
- De la composition nutritionnelle de l'aliment ou du repas (fibres et matières grasses ralentissent l'absorption des glucides).

ALIMENTS CONTENANT MAJORITAIREMENT DES GLUCIDES SIMPLES

ALIMENTS CONTENANT MAJORITAIREMENT DES GLUCIDES COMPLEXES

IG ÉLEVÉ

> 70

82 ananas



79 purée de pomme de terre en flocons



78 galette de riz



73 pomme de terre à l'eau



73 baguette blanche



73 corn flakes



55 - 70

66 sucre



65 soda



60 miel



58 confiture



68 pain complet



65 frites



60 riz



56 chips



52 biscuit petit beurre



< 55

48 jus d'orange



45 orange



36 crème glacée



35 yaourt aux fruits



33 pâte à tartiner



32 carotte



29 chocolat noir



47 spaghettis



36 petits pois



16 lentilles



L'index glycémique est calculé, non pas pour une portion d'aliment consommée, mais pour une quantité fixe de glucides (généralement 50 grammes). Certains nutritionnistes préfèrent donc la charge glycémique, qui s'obtient par un calcul prenant en compte la notion de portion.