

Guide alimentaire à indice glycémique

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe un aliment ou une boisson contenant des glucides selon l'augmentation de la glycémie après que cet aliment soit consommé. Les aliments avec un IG élevé augmentent la glycémie plus haut et plus vite que les aliments à faible IG.

Il existe trois catégories d'IG:



Vert = Allez-Y

IG faible (55 ou moins) = Choisir plus souvent

Jaune= Attention

IG moyen (56 à 69) = Choisir souvent

Rouge = Arrêtez et pensez-y

IG élevé (70 ou plus) = Choisir à l'occasion

Les aliments dans la catégorie d'IG élevé peuvent être substitués pour des aliments dans la catégorie d'IG faible ou moyen pour réduire l'IG.

Un régime à faible IG peut aider :

- à réduire votre risque de diabète de type 2 et les complications associées,
- à réduire les risques des maladies cardiovasculaires,
- au maintien ou à la perte de poids,
- à augmenter la satiété.

Diabète Canada recommande de choisir les aliments et les boissons à faible IG plus souvent pour aider à contrôler la glycémie.

Collaborez avec votre nutritionniste pour ajouter ces aliments et boissons à vos listes, créez des plans d'action incluant le choix d'aliments à IG plus faible, adaptez vos recettes préférées et trouvez des moyens d'échanger / substituer des aliments à IG faible dans votre plan de repas. Vérifiez votre glycémie avant et deux heures après un repas : ceci est le meilleur moyen de savoir comment votre corps gère certains aliments et boissons.

Voici quelques idées pour abaisser l'IG général d'un repas :

- Faites cuire les pâtes « al dente » (ferme). Vérifier les instructions sur l'emballage de pâtes pour les temps de cuisson.
- Privilégiez les fruits et le lait en accompagnement aux repas, ces aliments ont un IG faible et sont un dessert plus santé.
- Essayez les grains à IG faible, comme l'orge et le boulgour.
- Les légumineuses (haricots secs, pois, lentilles et pois chiches, par exemple) peuvent être un choix de « féculents » ou « viandes et substituts ». Échangez la moitié de vos choix de féculents à IG plus élevé avec les haricots, les lentilles ou les pois chiches. Par exemple, au lieu de choisir 1 tasse de riz à grains courts cuit, choisissez 1/2 tasse de riz cuit mélangé avec 1/2 tasse de haricots noirs.

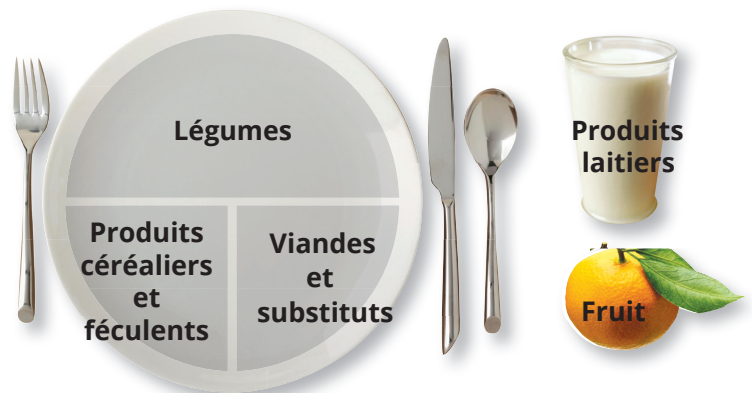


Figure 1: La méthode de l'assiette. Utiliser une assiette standard pour suivre ce modèle afin de vous aider à mieux contrôler vos portions.

Certains aliments et boissons contenant des glucides ont tellement peu de glucides qu'ils n'ont pas de valeur d'IG. Cela ne signifie pas qu'ils ne peuvent pas être inclus dans le cadre d'une alimentation saine. On peut citer : les légumes verts, les citrons et certaines boissons à faible teneur en glucides. Diabète Canada appelle ces aliments et boissons « gratuits » parce qu'ils n'influenceront pas le sucre dans le sang des personnes atteintes de diabète. Vous pouvez mettre les aliments gratuits dans la catégorie verte, mais ils n'ont pas d'IG et n'ont pas été incluses dans les listes de produits alimentaires.



On devrait limiter la consommation d'articles ayant ce symbole et seulement les consommer à l'occasion.

**DIABÈTE
CANADA**

Grains et Céréales

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Pains :

Pain d'épeautre
Pain au levain
Tortilla (grains entiers)

Céréales :

Céréales All-Bran^{MC}
Céréales All-Bran Buds^{MC} avec
psyllium

Son d'avoine

Avoine époutée

Grains :

Orge
Boulogour
Nouilles d'haricots mungo
Pâtes alimentaires (al dente)
Farines de légumineuses
Quinoa
Riz (converti)

Autres :

Pois
Pop-corn
Patate douce
Courge d'hiver

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Pains :

Chapati, Pita (blanc et blé entier)
Pain aux graines de lin
Pumpernickel
Pain de seigle
(léger, foncé, grains entiers)
Pain de blé entier moulu sur
pierre

Céréales :

Crème de blé^{MC} (régulière)
Flocons d'avoine (instantanés)
Flocons d'avoine (gros flocons)
Flocons d'avoine (rapide)

Grains :

Riz basmati
Riz brun
Semoule de maïs
Couscous (blé entier et
régulier)
Nouilles de riz
Riz blanc (grains courts et longs)
Riz sauvage

Autres :

Betteraves*
Maïs
Pommes de terre frites 
Panais
Pomme de terre rouge ou
blanche, refroidie
Craquelins Ryvita
Craquelins de blé concassé

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Pains :

Pains (blanc et blé entier)
Naan (blanc et blé entier)

Céréales :

Céréales All-Bran Flakes^{MC}
Céréales Corn Flakes^{MC}
Crème De Blé^{MC} (instantanée)
Céréales de riz soufflé
Céréales Rice Krispies^{MC}
Céréales Spécial K^{MC}

Grains:

Riz au jasmin
Millet
Riz collant
Riz blanc (instantané)

Autres :

Carottes*
Pomme de terre (purée
instantanée)
Pomme de terre rouge ou
blanche (chaude)
Bretzels
Gallettes de riz
Biscuits soda

Autres aliments :

1.
2.
3.

*La plupart des légumes sucrés (ex. petits pois, panais, courge d'hiver) fournissent 15 g ou plus de glucides par tasse. Les betteraves et les carottes fournissent souvent moins de 15 g de glucides par portion (indiqué ci-haut avec *). La plupart des légumes qui ne sont pas des féculents (ex. laitue, tomate) n'ont pas une valeur d'IG assignée car ils contiennent très peu de glucides et ont très peu d'effet sur la glycémie.

Fruits

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Pomme
Abricot (frais ou séché)
Banane (verte, non mûre)
Baies
Cantaloup
Pamplemousse
Melon miel
Mangue
Orange
Pêche
Poire
Prune
Pruneaux
Pomme grenade

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Bananes (jaune, mûre)
Cerises en conserves 
Cerises fraîches
Canneberges séchées
Figues (fraîches ou séchées)
Raisins
Kiwi
Litchi
Ananas
Raisins secs

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Banane (brune, trop mûre)
Melon d'eau

Autres aliments :

1.
2.
3.

Quelques fruits tels que le citron et la lime n'ont pas été classés car ils contiennent moins de 15 g de glucides par portion.



Plusieurs fruits et légumes se retrouvent dans les catégories de faible ou moyen IG.

Lait, substituts et autres breuvages

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Lait d'amande
Lait de vache
(écrémé, 1%, 2%, entiers)
Lait de soya
Yogourt grec
Yogourt glacé 
Yogourt (écrémé, 1%, 2%, entier)

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Lait de riz

Autres aliments :

1.
2.
3.

Le lait et autres breuvages incluent ceux qui sont sucrés, non sucrés et aromatisés.

Viandes et substituts

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Haricots cuits au four
Pois chiches
Lentilles
Haricots rouges
Haricots mungo
Haricots romano
Haricots de soya/Edamames
Pois concassés

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Soupe aux lentilles (préparée)
Soupe aux pois (préparée)

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Autres aliments :

1.
2.
3.

La viande, la volaille et le poisson n'ont pas d'IG car ils ne contiennent pas de glucides. Quand vous consommez plus d'une demi-tasse de légumineuses, elles peuvent être incluses dans le groupe des grains ou dans les viandes et substituts.

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 125009 10/19