

# Charge glycémique explications

Il s'agit d'une mesure de l'impact des glucides sur la glycémie – un facteur crucial dans le développement et la gestion du diabète de type 2.

En comprenant le CG et comment la calculer, les personnes à la diète, les diabétiques et les personnes soucieuses de leur santé peuvent prendre des décisions plus éclairées concernant les aliments qu'ils consomment et leur régime alimentaire global.

## 1. Qu'est-ce que la charge glycémique?



### La charge glycémique C.G.

**C.G. élevée 20 et + => augmente considérablement la glycémie**

**C.G. Moyenne 11 à 19 => influence moyennement la glycémie**

**C.G. Faible 1 à 10 => influence peu la glycémie**

La charge glycémique C.G. est une mesure de l'impact d'un aliment donné sur la glycémie, et elle est étroitement liée à un autre concept, l'indice glycémique (IG). L'indice glycémique I.G. est la mesure la plus connue qui donne la vitesse avec laquelle un aliment donné est converti en glucose. Télécharger le tableau des Index glycémique sur [www.reequilibrage.fr](http://www.reequilibrage.fr) **Article de Laurence Ronsiaux** ©

La charge glycémique est une mesure de l'impact d'un aliment donné sur la glycémie, et elle est étroitement liée à un autre concept, l'indice glycémique (IG). L'IG est une mesure de la rapidité avec laquelle un aliment donné est converti en glucose et est exprimé sur une échelle de 1 à 100 (100 étant la conversion la plus rapide). CG va encore plus loin en prenant en compte non seulement la vitesse de conversion du glucose, mais également la quantité de glucides contenue dans un aliment donné.

Pour calculer les CG, la formule suivante est utilisée :  $CG = (IG \times \text{quantité de glucides disponibles par portion}) \div 100$ . Le résultat de ce calcul est ensuite exprimé en grammes de glucides par portion. Un exemple de ceci en action serait

une tranche de pain blanc, qui a un IG de 70 et contient 15 grammes de glucides par tranche. En utilisant la formule,  $CG = (70 \times 15) / 100 = 10,5$  grammes.

## 2. Niveaux CG

Les valeurs CG vont de 0 à 100 et peuvent être classées comme suit :

**CG bas : 0 – 10**

**CG modéré : 11-19**

**CG élevé : 20+**

De manière générale, les aliments à faible IG sont plus bénéfiques pour ceux qui cherchent à contrôler leur glycémie.

## 3. Exemples d'aliments avec des valeurs CG

Voici cinq exemples d'aliments avec leurs valeurs GL correspondantes :

- ✓ Riz blanc (cuit) : 50 CG
- ✓ Flocons d'avoine (cuits) : 10 CG
- ✓ Pomme de terre au four : 25 CG
- ✓ Pomme : 10 CG
- ✓ Pain blanc : 10,5 CG

## 4. Régime à faible CG

Un régime à faible IG est un régime qui cherche à minimiser les pics de glycémie en consommant des aliments à faible IG. Ce type de régime fonctionne en limitant la quantité de glucides à digestion rapide consommée, tout en mettant l'accent sur la consommation de glucides à digestion lente. Les glucides à digestion lente prennent plus de temps à être traités et ont donc moins d'impact sur la glycémie.

## 5. Avantages de la charge glycémique

Les avantages d'un régime à faible IG sont doubles. Premièrement, cela peut aider à perdre du poids, car les aliments à CG élevé sont plus susceptibles d'être riches en calories. Deuxièmement, il peut aider à réduire le risque de développer un diabète de type 2, car il est capable de réduire la quantité d'insuline nécessaire pour équilibrer la glycémie. Pour ceux qui souffrent déjà de diabète de type 2, un régime à faible CG peut aider à réduire la quantité de médicaments nécessaires, ainsi que le risque de développer d'autres complications.

Source pour cet article site <https://glycemic-index.net/fr/>

