

# L'INDEX GLYCÉMIQUE des boissons

www. **EDULCORANTS**.eu

## SUCRES RAPIDES ou SUCRES LENTS?

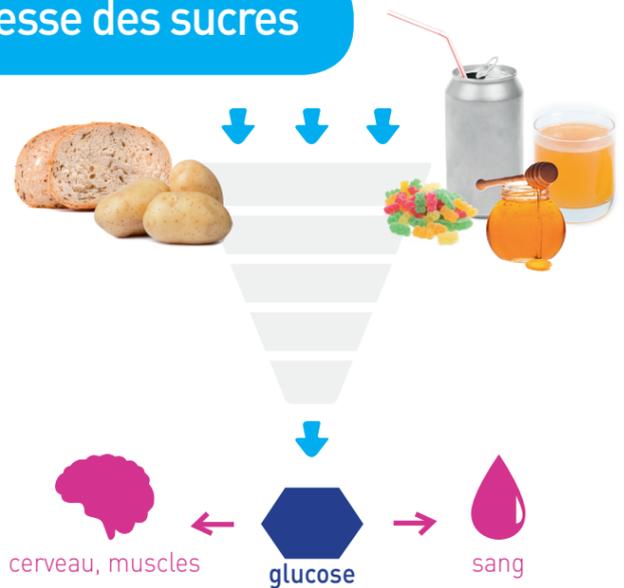
La réponse se trouve en grande partie dans l'index glycémique. Découvrez l'index glycémique de différentes boissons dans cette nouvelle infographie.

### L'index glycémique, compteur de la vitesse des sucres

- Les **glucides complexes** (pain, céréales, pomme de terre...) et les **sucres** sont transformés dans l'organisme en **glucose**, seul sucre qui circule dans le sang
- Le glucose sert de **source d'énergie**



L'index glycémique donne un aperçu de la **rapidité** avec laquelle une denrée va entraîner une **augmentation du taux de glucose** dans le sang, ou **glycémie**.



### Pourquoi privilégier un index glycémique bas?

- ✓ **Apport énergétique** mieux réparti au cours de la **JOURNÉE**
- ✓ Prolonge la **SATIÉTÉ**, réduit le besoin de grignoter
- ✓ Nécessite **moins** de sécrétion d'**insuline** (= hormone déficitaire en cas de diabète)
- ✓ **Moins** de formation de **graisses** de réserve



### Quand privilégier un index glycémique élevé?

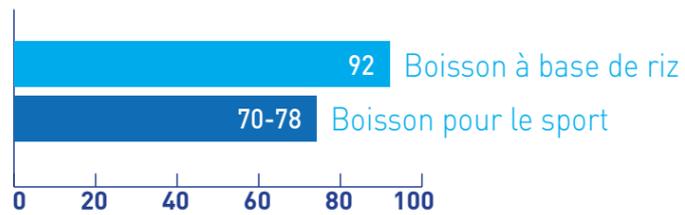


- Pour faire **remonter** un **TAUX DE SUCRE** trop bas
- Pendant le **SPORT** pour fournir de l'**énergie** rapidement utilisable
- Juste après le **sport** pour favoriser la **synthèse de glycogène** (réserve d'énergie pour le muscle)

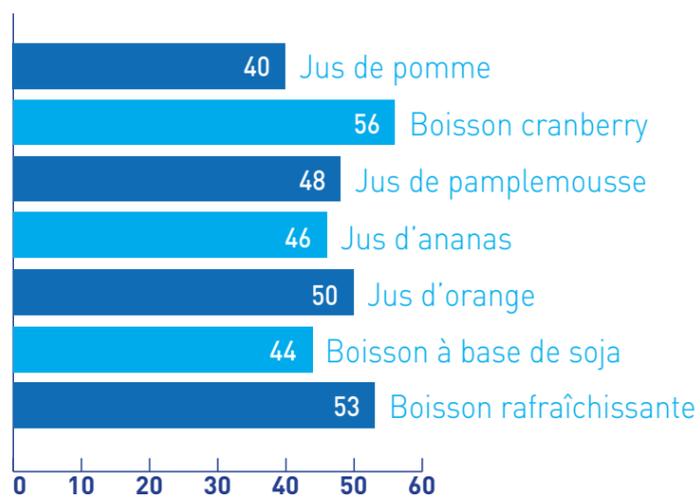
↑ **65**

### Index glycémique (IG) des boissons

Boissons avec un **IG élevé** (> 60)



Boissons avec un **IG intermédiaire** (40-60)



Boissons avec un **IG bas** (< 40)



#### Références:

Foster-Powell K et al. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *Am J Clin Nutr* 2002;76:5-56  
Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. *Diab Care* 2008; 31(12).